



รายงานการวิจัย เรื่อง

การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิรีบุญ จงวุฒิเวศย์

รองศาสตราจารย์สมประสงค์ น่วมบุญลือ

ดร.นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์

วรรณภา แสงวัฒนะกุล

กิตติมา พระคัมภีร์รักษา

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2558

ปีที่ดำเนินการเสร็จ พ.ศ. 2559



Research Report

The Study of Approaches to Promote Fruitful and Happy Life of the Older People in ASEAN

Asst. Prof. Kiriboon Jongwutiwes, Ph.D.

Assoc. Prof. Somprasong Nuambunlue, M.Ed.

Niran Jongwutiwes, Ph.D.

Wannapa Sangwattanakul, M.Ed.

Kittima Prakoomraksa, B.Ed.

This research is financially supported by
Silpakorn University Research and Development Institute
(Fiscal Year 2015)

Year of completion: 2016

คำนำ

ชุดโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน มีโครงการวิจัยย่อย จำนวน 3 โครงการ คือ 1) การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน 2) การศึกษาแนวทางส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน และ 3) การศึกษาแนวทางส่งเสริมการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน วิธีดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วนในการเก็บข้อมูลผู้สูงอายุ พื้นที่ใน 6 ประเทศอาเซียน คือ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย และมีการศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีจากประเทศสิงคโปร์ กระบวนการทำงานครั้งนี้ คณะวิจัยทุกคนได้ทำงานร่วมกันทุกขั้นตอนคือ การกำหนดกรอบการวิจัย การทบทวนเอกสารวิจัย เก็บข้อมูลร่วมกันเป็นทีม สรุปและวิเคราะห์ข้อค้นพบ ทำให้เห็นความเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกันของข้อมูลจำนวนมาก นำไปสู่ข้อสรุปและการเสนอแนวทาง นับได้ว่าเป็นการทำงานวิจัยแบบบูรณาการที่ได้เติมเต็มความรู้จากหลากหลายมุมมองอย่างแท้จริง ดังนั้นในการนำเสนองานจะเป็นการนำเสนอภาพรวมร่วมกันและแยกวิเคราะห์รายละเอียดตามประเด็นหลักของแต่ละงานวิจัยย่อย

การเก็บข้อมูลผู้สูงอายุอาเซียนจากประเทศต่าง ๆ ในงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้พยายามหาโอกาสพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุ เพื่อเจาะลึกถึง “ความสุข” ของผู้สูงอายุจากการได้ทำสิ่งที่เรียกว่า “งาน” ความสุขจากคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ “วัฒนธรรม” และการทำตัวให้มีความสุข โดย “วิธีสร้างสุข” พบว่าความสุขของผู้สูงอายุ คือ การได้อยู่ร่วมกับครอบครัว มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ช่วยเหลือตัวเองได้ เป็นผู้ที่มีประโยชน์ รู้จักและเข้าใจตนเอง เป็นความสุขสากล สิ่งต่าง ๆ ที่นำไปสู่ความสุข รอยยิ้มและเสียงหัวเราะของผู้สูงอายุ ได้สร้างความสุขให้กับคณะผู้วิจัยในการทำงานครั้งนี้เช่นกัน

ในการทำงานครั้งนี้ สิ่งที่ได้คือ ความซาบซึ้งถึงความหมายของการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุที่ “จุด” ประกายให้ชีวิต ได้ตระหนักถึงพลังของผู้สูงอายุว่ายังมี “ไฟ” ในการช่วยเหลือ สร้างสรรค์ จรรโลงครอบครัว ชุมชน และสังคม ได้เรียนรู้ถึงความสุขของผู้สูงอายุที่ “ส่อง” ทางและชี้นำสังคมจากประสบการณ์ และได้บทเรียนจากผู้สูงอายุที่ช่วยไขปริศนาชีวิตให้ “สว่าง” เป็นความสุขอย่างมีความหมายในชีวิต งานวิจัยครั้งนี้จึงเปรียบเสมือนการ “จุดไฟส่องสว่าง” ให้แก่เราทุกคนเพื่อเตรียมการมีชีวิต อยู่อย่างมีคุณค่าและมีความสุข เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้มีส่วนร่วมที่ทำให้การทำงานในชุดโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน สำเร็จลุล่วงได้อย่างมีคุณค่าและมีความสุข คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์สมประสงค์ นวมนบุญสืบ และดร.นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ ผู้ร่วมการวิจัย ที่ทุ่มเททำงานและให้คำปรึกษาโครงการวิจัยย่อย รวมทั้งร่วมเดินทางเก็บรวบรวมข้อมูล ติดตามนิเทศ วิพากษ์งาน และตรวจสอบความถูกต้องของงานทุกขั้นตอน

ขอขอบคุณ หัวหน้าโครงการวิจัยย่อยทั้ง 3 โครงการ คือ โครงการวิจัยย่อยที่ 1 การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยอาจารย์ ดร.จิตตรา มาคะผล โครงการวิจัยย่อยที่ 2 การศึกษาแนวทางส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยอาจารย์พรพรรณ ทรัพย์ศิริเจริญสุข โครงการวิจัยย่อยที่ 3 การศึกษาแนวทางส่งเสริมการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยรองศาสตราจารย์ ดร.นวลฉวี ประเสริฐสุข รวมทั้งคุณวรรณภา แสงวัฒนะกุล และคุณกิตติมา พระคัมภักษา ที่ร่วมกันทำงานและเติมเต็มซึ่งกันและกันตลอดกระบวนการ ทำให้งานวิจัยครั้งนี้บรรลุเป้าหมายได้อย่างงดงาม

ขอขอบคุณ ผู้ให้ความช่วยเหลือในการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ อาจารย์วิเชียร สุขสถิตย์ (กัมพูชา) คุณมาร์ค กิจติพงษ์ คู่สันเทียะ และคุณหลาวคำ (ลาวและเมียนมา) ลุงแมว (มาเลเซีย) Vu Tan Hung (เวียดนาม) Thomas Kuan, Carol Kuan, and Dexter Tai (สิงคโปร์) คุณสัมพันธ์ พันธุ์แก้ว และคุณวิสันต์ เจนรัมย์ (ภาคเหนือ) คุณพรทิพย์ สุวรรณศิริ และคุณรัตนา โพชะเรือง (ภาคใต้) คุณแจ่ง สุดาร์ตน์ ดันทะอารียะ ครูชำนาญการวิทยาลัยชุมชนตราด และคุณ หน้อย สุรัตนา ภูมิมาโนช ประธานกลุ่มท่องเที่ยวบ้านน้ำเขียว (ภาคตะวันออก) คุณไสรยา ศิริหงษ์ พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ โรงพยาบาลสังขละบุรี และคุณเสาร์คำ จำปาทอง อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หมู่ที่ 3 บ้านไหล่น้ำ (ภาคตะวันตก)

ขอขอบคุณ ผู้สูงอายุจากประเทศในอาเซียนทุกคนที่ได้สละเวลาให้สัมภาษณ์ ร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้ข้อคิดที่ดีแก่คณะผู้วิจัย

สุดท้ายขอขอบคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยครั้งนี้

ชื่อโครงการ การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

ชื่อผู้วิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ (หัวหน้าโครงการวิจัย)
2. รองศาสตราจารย์สมประสงค์ น่วมบุญลือ (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) เป็นความรู้สึกละเล่นเพลิดเพลิน

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

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญแผนภาพ	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
บทที่ 1 บทนำ	
ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	6
ข้อตกลงเบื้องต้น	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
ประโยชน์ที่ได้รับ	11
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	13
ความหมายของผู้สูงอายุ	13
แนวคิดผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing)	19
ความสุขของผู้สูงอายุ	21
ความหมายของความสุข	21
องค์ประกอบและปัจจัยที่มีผลต่อความสุข	23
การสร้างความสุข	26
แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง	35
แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต	36

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 2 (ต่อ)	
ข้อมูลทั่วไปของประเทศในอาเซียน.....	38
ประเทศกัมพูชา	39
ประเทศลาว.....	45
ประเทศมาเลเซีย	52
ประเทศเมียนมา	58
ประเทศเวียดนาม	62
ประเทศไทย.....	67
ประเทศสิงคโปร์	70
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	77
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
พื้นที่ที่ศึกษา	83
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	85
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	87
วิธีการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	87
วิธีดำเนินการวิจัย	88
การเก็บรวบรวมข้อมูล	89
การวิเคราะห์ข้อมูล	94
การตรวจสอบผลการวิจัย.....	94
บทที่ 4 ผลการศึกษาข้อมูล	
ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา.....	95
ตอนที่ 2 ผลการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุ.....	139
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	229
อภิปรายผลการวิจัย	257

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 6 แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข	
7 พลิกความสุขจาก 7 ประเทศ (7 Crystals of Happiness from 7 Nations).....	265
3 วงจรความสุข (3 Cycles of Happiness).....	266
6 องค์ประกอบชีวิต (6 Components of Life: S-IS-SEE).....	267
6 แนวทางการใช้ชีวิต (6 Approaches to Live Life: SMILEY)	267
3 มิติความสุข (3 Dimensions of Happiness)	268
1 จุดหมายชีวิต (1 Aim of Life).....	269
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	272
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับประชาคมอาเซียน	274
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	274
บรรณานุกรม	277
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เอกสารรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทางด้านสังคมศาสตร์ และมนุษย์ศาสตร์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร	294
ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุอาเซียน (Interviewing Schedule for ASEAN ELDERS).....	295
ภาคผนวก ค แนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิต ของผู้สูงอายุ	298
ภาคผนวก ง ผู้ให้ข้อมูล.....	299
ประวัติผู้วิจัย.....	321

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	จำนวนประชากรสูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน	85
3.2	จำนวนผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียนที่สัมภาษณ์	86
3.3	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์ในการศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีของประเทศสิงคโปร์	87
3.4	กำหนดการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน.....	91
4.1	จำนวนผู้สูงอายุอาเซียนที่สัมภาษณ์ จำแนกตามประเทศ เมือง และเพศ.....	139
4.2	จำนวนผู้สูงอายุอาเซียนที่สัมภาษณ์ จำแนกตามประเทศและช่วงอายุ	142
5.1	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและประเภทของงาน.....	239
5.2	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและความสุขจากการทำงาน.....	241
5.3	แนวทางการส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุข	243
5.4	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและการถ่ายทอดวัฒนธรรม	245
5.5	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและ ความสุขจากวัฒนธรรม	247
5.6	แนวทางการส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุข	249
5.7	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและสภาพความสุข.....	252
5.8	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและวิธีการสร้างความสุข.....	254
5.9	แนวทางการส่งเสริมการสร้างความสุข	255

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
4.1	เป้าหมายการทำงานของ Center for seniors (CFS).....	134
6.1	รูปแบบการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข	270
	Model of a Fruitful and Happy Life	271

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย.....	40
2.2 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศไทย.....	41
2.3 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย.....	46
2.4 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศไทย.....	47
2.5 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย.....	52
2.6 แผนที่แสดงเขตการปกครองประเทศไทย.....	53
2.7 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย.....	59
2.8 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศไทย.....	60
2.9 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย.....	63
2.10 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศไทย.....	64
2.11 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย.....	67
2.12 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย.....	71
2.13 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศไทย.....	72
3.1 นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองเก็บข้อมูล ณ บ้านสวนถั่ว ตำบลวัดละมุด อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม และตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ...	88
3.2 การประชุมคณะผู้วิจัยระหว่างเก็บข้อมูลในประเทศไทย กัมพูชา เมียนมา และลาว	90
3.3 การประชุมคณะผู้วิจัยเพื่อสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.....	94
4.1 ที่ตั้งและอาณาเขตติดต่อของจังหวัดเกาะกง	96
4.2 สภาพชุมชนบ้านปังกู จังหวัดเกาะกง	97
4.3 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของแขวงหลวงน้ำทา.....	98
4.4 ตลาดหลวงน้ำทา.....	99
4.5 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของแขวงอุดมไซ	100
4.6 บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ.....	101
4.7 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของแขวงหลวงพระบาง	102
4.8 บ้านช่างหล่อ หมู่บ้านหัตถกรรมกระดาษสา	102
4.9 บ้านห้วยหก เมืองน้ำปาก (บน) และบ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง (ล่าง)	103
4.10 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของรัฐเคดาห์.....	104

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.11 สภาพชุมชนกำแพงสยามในรัฐเคดาห์.....	105
4.12 การทำบุญของคนมาเลย์เชื้อสายไทยในช่วงเทศกาลสงกรานต์.....	106
4.13 การปลูกกล้วยในเมืองลา.....	107
4.14 ตลาดเช้าเมืองลา.....	108
4.15 สภาพชุมชนบ้านกาต เมืองม้า.....	108
4.16 วัดพระธาตุจันตะและพระพุทธรูปชี้นิ้ว	109
4.17 หนองตุง และประตูป่าแดง.....	110
4.18 เครื่องจักสานและเครื่องปั้นดินเผาในกาตตุง.....	110
4.19 วัดในเชียงตุง	111
4.20 บรรยากาศการค้าขายในตลาดเมืองแฉง (Moung Thanh).....	112
4.21 การแต่งกายของชาวไทดำที่เดียนเบียน	113
4.22 การตั้งหมู่บ้านและลักษณะบ้านของไทดำที่เดียนเบียน	114
4.23 การแบ่งพื้นที่ในเรือนของไทดำ.....	114
4.24 วิธีชีวิตเกษตรกรรมของชาวไทดำที่เดียนเบียน	115
4.25 อาหารของชาวเดียนเบียน.....	115
4.26 กิจกรรมในย่านการค้ากรุงฮานอย	116
4.27 ลักษณะบ้านเรือนในฮานอย.....	117
4.28 สภาพชุมชนตำบลท่ามะเฟือง.....	119
4.29 สภาพชุมชนตำบลน่าน้อย	119
4.30 วัดพระธาตุพลูแซ่	120
4.31 สภาพชุมชนบ้านน้ำเขียว	123
4.32 การสานหมวกใบจาก	124
4.33 ขนมในชุมชนริมน้ำจันทบูร	125
4.34 บรรยากาศในตลาดเช้าฝั่งหมู่บ้านมอญ.....	127
4.35 หิ้งพระที่ยื่นออกมานอกตัวบ้าน	131
4.36 เยี่ยมชมและเข้าร่วมกิจกรรมของ University of the Third Age (U3A).....	133
4.37 เยี่ยมชมนิทรรศการ HDB Gallery.....	135
4.38 เข้าร่วมกิจกรรม Mindful Caregiver Program ณ Brahm Center	135

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.39 พังบรรยายสรุปและศึกษาฐานงานกิจกรรม ณ มูลนิธิเล่า (Tsao Foundation)	138
4.40 การทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดเกาะกง ประเทศกัมพูชา	146
4.41 สภาพบ้านเรือนวิถีชีวิตเกษตรกรรม	147
4.42 ผู้สูงอายุถ่ายทอดการทำอาหารให้แก่ลูกหลานเพื่อประกอบอาชีพ.....	150
4.43 ผู้สูงอายุมีความสุขจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดของคนในครอบครัว.....	152
4.44 ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้รับการยอมรับจากสังคม.....	153
4.45 การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศลาว	157
4.46 สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับประเพณีกรรมในประเทศลาว.....	158
4.47 การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศลาว.....	160
4.48 ผู้สูงอายุมีความสุขจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว.....	163
4.49 ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	164
4.50 การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย	168
4.51 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียพาลูกหลานไปร่วมกิจกรรมในประเพณีสงกรานต์....	171
4.52 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียมีความสุขจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา.....	172
4.53 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียมีความสุขจากการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน.....	174
4.54 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียมีความสุขจากการทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย..	175
4.55 การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา	176
4.56 สภาพการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา.....	178
4.57 ที่อยู่อาศัย การแต่งกาย และอาหารในประเทศเมียนมา	180
4.58 งานช่างและงานประดิษฐ์ในประเทศเมียนมา	181
4.59 วัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม ในประเทศเมียนมา	182
4.60 ผู้สูงอายุชาวเมียนมามีอัตลักษณ์ต้อนรับผู้มาเยือน	183
4.61 ความสุขของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา.....	188
4.62 ผู้สูงอายุที่เดียนเบียนฟูปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ในบริเวณบ้าน.....	189
4.63 งานจักสานของผู้สูงอายุที่เดียนเบียนฟู.....	190
4.64 ผู้สูงอายุที่เดียนเบียนฟูมีความเพลิดเพลินจากการทำงานที่บ้าน ได้เคลื่อนไหว	192
4.65 การแต่งกายของผู้สูงอายุชายหญิงในเดียนเบียนฟู.....	192
4.66 ประกาศนียบัตรแสดงการเป็นสมาชิกพรรคการเมือง	193

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.67 “กะล่อห้อง” พื้นที่สำหรับไหว้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ	194
4.68 ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาการทอผ้าให้ลูกหลานเพื่อประกอบอาชีพ	195
4.69 ผู้สูงอายุที่ขายของในตลาดเมืองแกลงมีความสุขจากการพึ่งตนเองได้	197
4.70 รอยยิ้มของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม	199
4.71 การทำงานค้าขายของผู้สูงอายุไทย	201
4.72 ผู้สูงอายุมีความภาคภูมิใจจากการทำงานอาสาสมัคร	207
4.73 สภาพวัฒนธรรมของผู้สูงอายุไทยเกี่ยวข้องกับ การเคารพ นับถือ ยกย่อง ผู้สูงอายุ	211
4.74 ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุเกิดจากการปฏิบัติตามความเชื่อที่ยึดถือ	217
4.75 ผู้สูงอายุไทยมีความสุขจากการได้ทำกิจกรรมที่ชอบทำให้เกิดความเพลิดเพลิน	222
4.76 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ	223
4.77 ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว	224
4.78 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการพบปะพูดคุยกับเพื่อน ทำกิจกรรมร่วมกัน	225
4.79 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการทำงาน	226
4.80 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว	227
4.81 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา	228

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) จากโครงสร้างประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้น การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2557 แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ 10.05 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรเข้าสู่การเป็นประชากรสูงวัย การที่มีจำนวนประชากรสูงอายุและสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยต้องเร่งดำเนินการเพื่อรองรับการดูแลประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

การพัฒนาโดยเน้นคนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา การมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นเป้าหมายหลักที่นานาประเทศให้ความสนใจ เพราะมีความเชื่อว่าบุคคลที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจะช่วยให้ประเทศพัฒนาได้ดีและรวดเร็ว สำหรับประเทศไทย รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2550) มีบทบัญญัติคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุไว้ในส่วนที่ 9 สิทธิในการได้รับการสาธารณสุขและสวัสดิการจากรัฐ มาตรา 53 บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ และไม่มีรายได้เพียงพอต่อการยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรีและความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐบาล โดยในปี พ.ศ. 2542 มีการจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยเป็นพันธกรณีเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ เป็นภารกิจที่สังคมและรัฐพึงมีต่อผู้สูงอายุ มีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2550) เป็นกฎหมายรองรับ ซึ่งบัญญัติให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครองส่งเสริมและสนับสนุนตามกฎหมาย นอกจากนี้ยังมีการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุขึ้นเป็นนโยบายระดับชาติ มีการจัดทำแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559: ออนไลน์) เพื่อกำหนดทิศทาง นโยบาย และการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในระยะยาว โดยมีเป้าหมาย 1) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ และมีหลักประกันที่มั่นคง 2) เพื่อสร้างจิตสำนึกให้สังคมไทยตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อส่วนรวมและส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด 3) เพื่อให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการ และมีการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ 4) เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน ท้องถิ่น องค์การภาครัฐและเอกชน ตระหนักและมีส่วนร่วมในภารกิจด้านผู้สูงอายุ และ 5) เพื่อให้มีกรอบและแนวทางการปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุสำหรับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องอันจะนำไปสู่การบูรณาการงานด้าน

ผู้สูงอายุ ทั้งนี้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ “ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ” เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาผู้สูงอายุดังกล่าว

จากสถานการณ์ที่ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตลอดจนทิศทางและนโยบายในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุดังกล่าว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่ประชาชนทุกคน ทั้งการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อเป็นการรณรงค์ให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และเป็นการเตรียมการสำหรับผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุให้มีความรู้ที่ถูกต้องในทุกเรื่องที่เป็นจำเป็น เช่น ทัศนคติและความต้องการด้านต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ทั้งในด้านภาวะความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพ รวมถึงเพิ่มโอกาสในด้านอาชีพซึ่งจะส่งผลต่อสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

การพัฒนาสุขภาพจิตในวัยสูงอายุนั้น ควรมุ่งเน้นที่การส่งเสริมความสมบูรณ์ทางกายทางจิตและทางสังคมให้อยู่ในภาวะสมดุล โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น พยายามรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรง มีความสุขในการใช้ชีวิต ทำจิตใจให้แจ่มใส ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย เห็นคุณค่าในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต มีความสามารถในการแสดงออกและรับรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง สามารถทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายและเป็นประโยชน์ พยายามช่วยเหลือตนเอง เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิกในรุ่นหลังและพยายามปรับตัวให้อยู่ร่วมกับคนในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งจะทำให้การดำเนินชีวิตในวัยสูงอายุเป็นไปอย่างราบรื่น มีสุขภาพจิตดี เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว “ผู้สูงอายุ” จะไม่ใช่ผู้ที่สร้างปัญหาหรือเป็นภาระให้กับสังคม แต่จะเป็นผู้ที่สมควรได้รับการยกย่อง เชิดชู เพราะมีคุณค่าต่อสังคม

ด้านการทำงานเชิงเศรษฐกิจของผู้สูงอายุในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2557 มีผู้สูงอายุที่ทำงาน 3.84 ล้านคน จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10.05 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 38.2 ของผู้สูงอายุทั้งหมด โดยผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ทำงานในภาคเกษตรกรรม 2.37 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 61.7 รองลงมาเป็นภาคการค้าและบริการ 1.04 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 27.2 และทำงานในภาคการผลิต 0.43 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 11.1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) แสดงให้เห็นว่ามีผู้สูงอายุที่ไม่ได้ทำงาน 6.21 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 61.8 ซึ่งหมายถึงมีผู้สูงอายุจำนวนไม่น้อยที่ยังคงอยู่ในภาวะต้องพึ่งพาลูกหลานหรือบุคคลอื่น ผลการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) พบว่า แหล่งรายได้ที่สำคัญหรือแหล่งรายได้หลักในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ร้อยละ 35.7 คือ บุตร รองลงมาคือรายได้จากการทำงานของผู้สูงอายุเอง (ร้อยละ 34.3) และเบี้ยยังชีพจากทางราชการ (ร้อยละ 15.3) ผู้สูงอายุเพศชายมีอัตราการทำงานสูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมาโดยตลอด และผู้สูงอายุในชนบทมีร้อยละการทำงานสูงกว่าผู้สูงอายุใน

เมืองเกือบเท่าตัว ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในชนบทส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในภาคนอกระบบ เช่น เกษตรกรรมหรืออาชีพส่วนตัว ซึ่งไม่มีการเกษียณอายุการทำงาน

ด้านวัฒนธรรม ซึ่งหมายถึงวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม นับตั้งแต่วิถีกิน วิถีอยู่ วิถีแต่งกาย วิถีทำงาน วิถีพักผ่อน วิถีแสดงอารมณ์ วิถีสื่อความ วิถีจราจรและขนส่ง วิถีอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ วิถีแสดงความสุขทางใจ และหลักเกณฑ์การดำเนินชีวิต วัฒนธรรมย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขและกาลเวลา ดังนั้นการรักษาหรือธำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมเดิมจึงต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาวัฒนธรรมให้เหมาะสมมีประสิทธิภาพตามยุคสมัย ทั้งนี้ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์สั่งสม จนมีความรอบรู้ มีทักษะ ความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ที่มีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของตนเองและสังคม จนเป็นที่ยอมรับของสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาหรือปราชญ์ชาวบ้าน ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สั่งสมและสืบทอดต่อกันมาจากอดีตถึงปัจจุบัน ภูมิปัญญาเหล่านี้เกิดจากการสะสมความรู้และประสบการณ์อันยาวนานโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ แล้วเลือกสรรนำมาประพติดปฏิบัติ ปรับปรุง พัฒนาให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของตนเองและคนในสังคม แล้วถ่ายทอดสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันด้วยวิธีการที่หลากหลาย หากผู้สูงอายุสามารถดำเนินกิจกรรมดังกล่าวตามที่สังคมคาดหวัง ย่อมเป็นอีกเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของตนเอง เช่นเดียวกับผู้ที่อยู่ช่วงวัยอื่นในสังคมจะนำมาซึ่งความพึงพอใจในชีวิตที่สูงขึ้น ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

ด้านความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยหลายมิติ มิลเลอร์และคณะ (Miller et al., 1986 อ้างถึงใน ระพีพรรณ คำหอม, 2547) ได้กล่าวเกี่ยวกับองค์ประกอบที่ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอย่างสมบูรณ์และเข้มแข็งไว้ว่า ต้องประกอบไปด้วยการมองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในชีวิต การมีความรักโดยมีความพร้อมที่จะให้และรับจากผู้อื่น การมีความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องและแน่นอน การมีอารมณ์ขัน การมีความยึดมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม การให้อำนาจแก่ตนเอง การจัดการกับความเครียด ตลอดจนการมีความสัมพันธ์กับสังคม และจากการวิจัยในหลายประเทศเกี่ยวกับความสุขก็พบว่าลักษณะร่วมของผู้ที่มีความสุข (วิทยากร เชียงกูร, 2548: 12, 24) คือ การเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง การเป็นคนมองโลกในแง่ดี โดยเป็นคนที่จะมีการคบค้าสมาคมกับผู้อื่น และเป็นคนที่มิอ้อหยาดยติ เป็นคนที่มีเพื่อนสนิทหรือมีชีวิตแต่งงานที่น่าพอใจ และยังเป็นคนที่มั่งานและกิจกรรมที่สอดคล้องกับความถนัดและความชอบของตน มีความศรัทธาในศาสนาหรือปรัชญาชีวิตที่มีความหมาย นอกจากนี้ยังพบว่า อิทธิพลของสังคมและวัฒนธรรมนั้นส่งผลต่อการรับรู้ถึงการมีความสุขทางใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ทั้งมิติที่เกี่ยวข้องกับสังคม ชุมชน ครอบครัว เพื่อน เพื่อนบ้านและบุคคลต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวของผู้สูงอายุเอง

ปัจจุบันประเทศไทยเป็นสมาชิกหนึ่งของสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรืออาเซียน (Association of Southeast Asian Nations: ASEAN) ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยปฏิญญากรุงเทพ (Bangkok Declaration) เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 ประกอบไปด้วยสมาชิก 10 ประเทศ ได้แก่ บรูไนดารุสซาลาม กัมพูชา อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย เมียนมา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และ เวียดนาม ซึ่งประเทศสมาชิกได้กำหนดแนวทางและวางแผนการพัฒนาเพื่อยกระดับความร่วมมือระหว่างกันไปสู่ทิศทางที่ก้าวหน้าอีกระดับหนึ่ง ด้วยการจัดตั้งประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) เพื่อสนับสนุนการร่วมมือกันและเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งในด้านการพัฒนา เศรษฐกิจและสังคม ความสัมพันธ์กับประเทศสมาชิก การส่งเสริมความร่วมมือ ความเข้าใจ และการดำเนินงานต่าง ๆ ร่วมกัน ในการพัฒนาประเทศในกลุ่มอาเซียน มีการกำหนดกรอบความร่วมมือของประชาคมอาเซียนใน 3 ด้านหรือ 3 เสาหลัก (Three Pillars of ASEAN Community) คือ ประชาคมด้านการเมืองและความมั่นคง (ASEAN Political-Security Community: APSC) ประชาคม เศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) และประชาคมสังคมและวัฒนธรรม (ASEAN Social-Cultural Community: ASCC) (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2554) ซึ่งจะ รวมตัวกันอย่างเต็มรูปแบบในปี พ.ศ. 2558 ทำให้เกิดชุมชนที่มีการเชื่อมโยง (Community of Connectivity) ระหว่างสินค้า ประชาชน การลงทุน และนวัตกรรม ส่งผลให้ประชากรอาเซียน (ASEAN Citizen) ซึ่งมีจำนวนรวมกันกว่า 600 ล้านคน มีปฏิสัมพันธ์และมีค่านิยมร่วมกัน ประเทศ สมาชิกอาเซียนจึงควรคำนึงถึงการส่งเสริมทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์ของตน และอัตลักษณ์อาเซียน

การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อกลุ่มผู้สูงอายุด้วยเช่นเดียวกัน ผลการวิจัยด้วยวิธีเพื่อ ค้นหาอนาคต (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และกมลชนก ขำสุวรรณ, 2556: 212-213) จากกลุ่มผู้มีส่วน ได้ส่วนเสียระบุสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตภายใต้บริบทการเป็นประชาคมอาเซียนว่า กลุ่มผู้สูงอายุมี โอกาสสูงมากที่จะเป็นผู้ด้อยโอกาสคนต่อไป หรือจะกลายเป็นผู้ด้อยโอกาสใหม่ จะมีศักดิ์ศรีลดลง โอกาสในการต่ออายุงานจะไม่มีหรือน้อยลง เนื่องจากนายจ้างมีตัวเลือกมากยิ่งขึ้น เบียดขับ ผู้สูงอายุจะไม่พอใช้จ่าย จะทำให้เกิดปัญหาด้านเศรษฐกิจในประชากรผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น ทั้งใน ชนบทและในเขตเมือง

โครงการการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน (วรเวศม์ สุวรรณระดา และรักษนก คชานุกูล, 2557) พบว่า ผู้สูงอายุในอาเซียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อย่างต่อเนื่องทั้งด้านจำนวนและสัดส่วน ส่งผลให้ใน พ.ศ. 2558 จะมีประเทศสมาชิกที่มีผู้สูงอายุ มากกว่าร้อยละ 10 เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม และยังพบว่าผู้สูงอายุ อาเซียนมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาวขึ้นและผู้สูงอายุหญิงมากกว่าชาย กับทั้งคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ หลักประกันทางสังคมและความมั่นคงในประเทศสมาชิก

มีความแตกต่างกัน แม้บุตรหลานในวัยแรงงานของผู้สูงอายุมีแนวโน้มย้ายกลับถิ่นมาอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุมากขึ้น แต่การให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องมีการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาประชาคมในระดับต่างๆ ในแต่ละเสาหลักด้วย เพราะผู้สูงอายุได้รับผลกระทบทั้งระยะเริ่มและระยะยาวจากการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้น

การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในแต่ละประเทศสมาชิกมีความแตกต่างกันตามสถานการณ์ ความรุนแรงด้านประชากรและการให้ความสำคัญของรัฐบาลในแต่ละประเทศ จึงทำให้เกิดประเด็นท้าทายด้านผู้สูงอายุในอาเซียน เช่น การผลักดันงานด้านผู้สูงอายุให้มียุทธศาสตร์รองรับผู้สูงอายุในระดับประชาคมอาเซียน การสร้างความตระหนักในประเทศสมาชิกในประเด็นผู้สูงอายุ การนโยบายนโยบายและแผนงานด้านผู้สูงอายุที่มีอยู่ไปสู่การปฏิบัติ การสร้างเครือข่ายงานด้านผู้สูงอายุระดับประชาคมอาเซียน และการส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจและผลิตภาพของประชาคมอาเซียน

จากความสำคัญจำเป็นเร่งด่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุดังกล่าว คณะผู้วิจัยได้จัดทำชุดโครงการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน เพื่อวิเคราะห์และสรุปเป็นแนวทางในการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ซึ่งจะเป็นโยบายต่อตัวผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อสังคมใหม่ของประชาคมอาเซียน ตลอดจนชุมชน สังคม และประเทศสมาชิกอาเซียนต่อไป

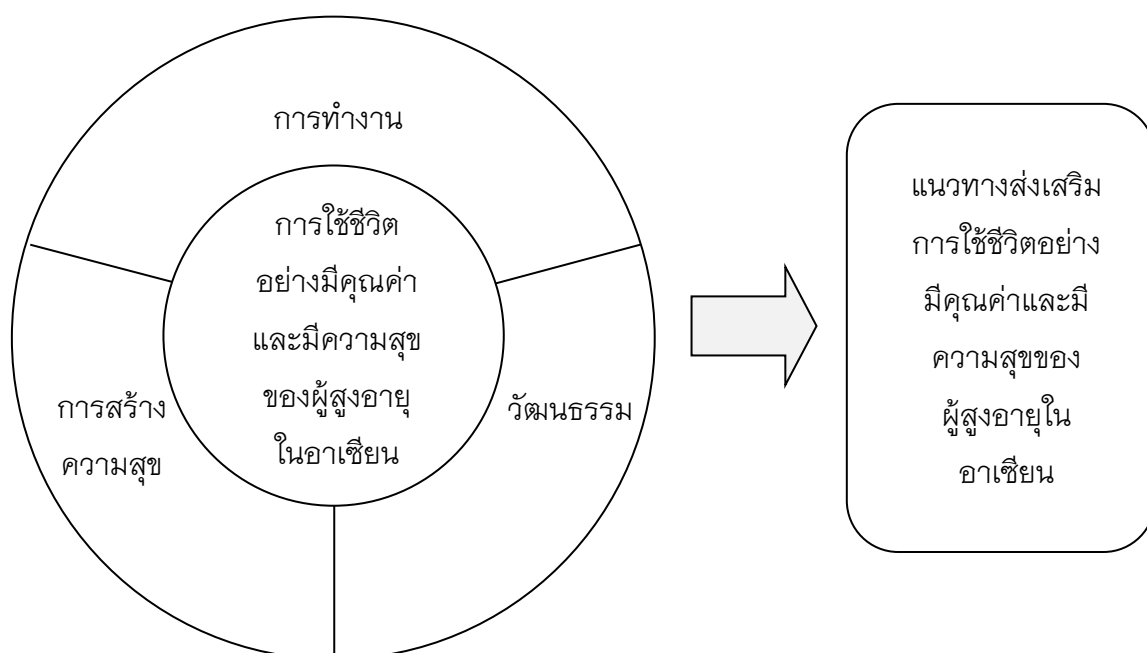
วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน
2. เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ชุดโครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน เป็นการศึกษาด้านการทำงาน ได้แก่ ประสิทธิภาพงาน สภาพการทำงาน และความสุขจากการทำงาน ด้านวัฒนธรรม ได้แก่ ศึกษาสภาพวัฒนธรรม การถ่ายทอดวัฒนธรรม และความสุขจากวัฒนธรรม และการสร้างความสุข ได้แก่ ศึกษาสภาพความสุขที่เกิดจากตนเอง ครอบครัว และสังคม และวิธีการสร้างความสุข องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านของผู้สูงอายุในอาเซียนนำไปสู่เป้าหมายคือ การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

รวมทั้งวิเคราะห์ถึงแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยกำหนดกรอบแนวคิดดังแผนภาพที่ 1.1



แผนภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ขอบเขตการวิจัย

1. พื้นที่ศึกษา

พื้นที่ในการศึกษา ได้แก่ ชุมชน หน่วยงานหรือองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศ ได้แก่ บรูไนดารุสซาลาม กัมพูชา อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย เมียนมา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกชุมชน หน่วยงานหรือองค์กร ซึ่งกำหนดขึ้นจากผลการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

1) ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรือตามนิยามของแต่ละประเทศ และประเทศสิงคโปร์นิยามผู้สูงอายุว่าเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป

2) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรืออายุไล่โดยสภาพร่างกายและสังคม (Physiological and Sociological Aging) ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่เป็นพื้นที่ศึกษา โดยการใช้เกณฑ์กำหนดอายุตามกำหนด

และ/หรือเป็นบุคคลที่มีลูกหลาน เป็นผู้อาวุโสของครอบครัว มีความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การได้รับการนับถือ เป็นต้น เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และการแนะนำแบบปากต่อปาก (Snowball Sampling) โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ สมาชิกในชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในประเทศไทยและประเทศสมาชิกอาเซียนใช้เงื่อนไข ดังนี้

2.1) มีอาณาเขตติดต่อกับพรมแดนประเทศไทย ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย และเมียนมา

2.2) มีกลุ่มชาติพันธุ์ไทหรือไท ซึ่งสามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาไทยได้ ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา และเวียดนาม

2.3) มีนโยบายส่งเสริมผู้สูงอายุได้ชัดเจนเป็นรูปธรรม เพื่อศึกษาเป็นแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์

2.4) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาเพื่อจัดทำร่างแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้แก่ ผู้สูงอายุ สมาชิกในชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง

2.5) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิพากษ์และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ผู้เกี่ยวข้องระดับนโยบาย และตัวแทนผู้สูงอายุ

3. เนื้อหา

1) ด้านการทำงาน เป็นการศึกษาประเภทของงาน สภาพการทำงาน และความสุขจากการทำงาน

2) ด้านวัฒนธรรม เป็นการศึกษาสภาพวัฒนธรรม การถ่ายทอดวัฒนธรรม และความสุขจากวัฒนธรรม

3) ด้านการสร้างความสุข เป็นการศึกษาสภาพความสุขที่เกิดจากตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมถึงวิธีการสร้างความสุข

ข้อตกลงเบื้องต้น

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบชุดโครงการวิจัย ผู้วิจัยทุกโครงการได้ใช้กระบวนการวิจัยที่ทำงานร่วมกันทุกขั้นตอน ทั้งการกำหนดกรอบการวิจัย การทบทวนเอกสารงานวิจัย การกำหนดพื้นที่และกลุ่มตัวอย่าง การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ และสรุปข้อค้นพบ ดังนั้นการนำเสนองานในชุดโครงการนี้จะมีหลายส่วนที่ใช้ข้อมูลเพื่อการนำเสนอในแต่ละเล่มร่วมกัน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรือมีลักษณะอาวุโสทางร่างกายและสถานภาพทางสังคม คือเป็นผู้ใหญ่ในครอบครัว มีลูกหลาน มีบทบาททางสังคม และได้รับการยอมรับนับถือ

ผู้สูงอายุในอาเซียน หมายถึง ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มศึกษา มีภูมิลำเนาอยู่ใน 7 ประเทศสมาชิกอาเซียน ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย และสิงคโปร์

คุณค่า หมายถึง การรู้และประมาณความสามารถ และประโยชน์ในตน ด้วยความภาคภูมิใจ

ความสุข หมายถึง ภาวะทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิต

การทำงาน หมายถึง การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุกำหนดว่าเป็นงานที่ตนทำ

ประเภทของงาน หมายถึง การจำแนกลักษณะของงาน แบ่งเป็น งานบ้าน งานเกษตรกรรม งานหัตถกรรม งานค้าขาย และงานอื่น ๆ

งานบ้าน หมายถึง การจัดการบ้านเพื่อยังประโยชน์ต่อสมาชิก ได้แก่ อาหาร เสื้อผ้า รักษาความสะอาดบ้านเรือน ดูแลลูกหลานหรือญาติผู้ใหญ่

งานเกษตรกรรม หมายถึง กิจกรรมการใช้ที่ดินเพื่อการปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์ และการประมง

งานหัตถกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ทำด้วยฝีมือ เพื่อใช้ในการดำรงชีวิตหรือขายเพื่อเพิ่มพูนรายได้ ได้แก่ งานจักสาน งานถักทอ งานประดิษฐ์ และงานช่าง

งานค้าขาย หมายถึง กิจกรรมการแลกเปลี่ยนสินค้าของผู้สูงอายุที่ตลาดหรือสถานที่อื่น

งานอื่น ๆ หมายถึง กิจกรรมที่ทำในยามว่างตามความสนใจและความชอบ กิจกรรมที่ทำเป็นกิจวัตร หรือกิจกรรมรับจ้าง

สภาพการทำงาน หมายถึง ลักษณะในกิจกรรมตามสภาพแวดล้อม สถานที่ ช่วงเวลา หรือกระบวนการ

ความสุขจากการทำงาน หมายถึง ภาวะทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิตอันเป็นผลมาจากการทำกิจกรรมที่มีผลต่อการเลี้ยงชีพ ความพึงพอใจ การสืบทอด หรือตามหน้าที่ ทั้งที่ก่อให้เกิดรายได้หรือไม่เกิดรายได้ แบ่งเป็นการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัล การได้รับการยอมรับ และการได้รับความเพลิดเพลิน

ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หมายถึง การเกี่ยวข้องหรือทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างบุคคล ได้แก่ การเลี้ยงดูลูกหลานหรือญาติผู้ใหญ่ การพบปะพูดคุย การถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา

ผลตอบแทนหรือรางวัล หมายถึง สิ่งที่ได้รับกลับคืนมาเนื่องจากการทำงานหรือกิจกรรม ซึ่งอาจเป็นเงินรายได้ สิ่งของ หรือความภาคภูมิใจ

การยอมรับ หมายถึง การได้รับเกียรติและความสำนึกในคุณค่า การนับถือ การยกย่องจากครอบครัว ชุมชน และสังคม

ความเพลิดเพลิน หมายถึง ความสนุกสนาน สบายใจ ผ่อนคลาย

วัฒนธรรม หมายถึง ลักษณะการดำรงชีวิตของคนในชุมชนที่เกิดจากภูมิปัญญา ผ่านการสร้างสรรค์ ปฏิบัติ และสืบทอดต่อเนื่องกันมา

สภาพวัฒนธรรม หมายถึง ลักษณะในวัฒนธรรมแบ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ประติษฐกรรม ภาษาและเรื่องเล่า ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี สัมพันธภาพ และนันทนาการ

1) ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหารและการดูแลสุขภาพที่ดีอยู่อาศัย การแต่งกาย

2) ประติษฐกรรม ได้แก่ งานถักทอ งานจักสาน งานประติษฐ์ และงานช่าง

3) ภาษาและเรื่องเล่า ได้แก่ ภาษาท้องถิ่น เรื่องเล่า และตำนาน

4) ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ได้แก่ ความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมเกี่ยวกับอำนาจเหนือธรรมชาติ ประเพณีต่าง ๆ

5) สัมพันธภาพ ได้แก่ มารยาททางสังคม การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และความสัมพันธ์ใกล้ชิด

6) นันทนาการ ได้แก่ กิจกรรมเกี่ยวกับการละเล่นพื้นบ้าน การร้อง การรำ การแสดง การแข่งขัน

การถ่ายทอดวัฒนธรรม หมายถึง การส่งต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุแก่คนรุ่นหลังโดยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การบอกเล่าให้ฟัง การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว การปฏิบัติสืบทอดกันมาในชุมชน การช่วยงานหรือการฝึกงาน และการจัดกิจกรรมพิเศษ

ความสุขจากวัฒนธรรม หมายถึง ภาวะทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิต อันเป็นผลมาจากการดำรงชีวิตของคนในชุมชนที่เกิดจากภูมิปัญญา ปฏิบัติ และสืบทอดต่อเนื่องกันมา แบ่งเป็นความสุขจากพื้นที่ ความเชื่อ การสื่อสาร การพัฒนา และการเสพสุข

ความสุขจากพื้นที่ หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากสภาพการตั้งบ้านเรือนที่ใกล้ชิดกัน และความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรม ที่ทำให้คนในชุมชนได้มาพบและมีกิจกรรมร่วมกัน

ความสุขจากความเชื่อ หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากการได้ปฏิบัติตามสิ่งที่ตนยึดถือ

ความสุขจากการสื่อสาร หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากการใช้วัฒนธรรมในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ช่วยให้สื่อสารเข้าใจตรงกันผ่านภาษาท้องถิ่น การบอกเล่าประวัติดุษชน การแสดงออกทางการแต่งกาย การแสดงท่าทาง

ความสุขจากการพัฒนา หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากการใช้ความรู้ ทักษะในวัฒนธรรมที่ตนมี ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว หรือ ชุมชน

ความสุขจากการเสพสุข หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากความเพลิดเพลินจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

สภาพความสุข หมายถึง ลักษณะในการรับรู้ของผู้สูงอายุต่อภาวะการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองเกิดภาวะทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิต แบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ความสุขที่เกิดจากตนเอง ความสุขที่เกิดจากครอบครัว และความสุขที่เกิดจากสังคม

ความสุขที่เกิดจากตนเอง หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากการรับรู้ว่าจะสามารถพึ่งตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง มีงานทำ มีความมั่นคงปลอดภัย ไม่มีห่วง มีอิสระ มีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต และมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก ตลอดจนการทำบุญและทำจิตใจให้สงบ

ความสุขที่เกิดจากครอบครัว หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากการได้รับการดูแลช่วยเหลือและมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การได้รับการดูแลจากครอบครัว การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว และการมีลูกหลานที่ดี

ความสุขที่เกิดจากสังคม หมายถึง ความสุขอันเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ได้แก่ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การร่วมกิจกรรมทางสังคม การได้รับการดูแลจากสังคม และการได้รับการยอมรับจากสังคม

วิธีการสร้างความสุข หมายถึง แนวปฏิบัติที่ผู้สูงอายุใช้เพื่อทำให้ตนเองมีความสุข แบ่งเป็น 8 วิธี ได้แก่ การดูแลตนเอง การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การทำงาน การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว การสังสรรค์กับผู้อื่น การทำกิจกรรมทางศาสนา การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี และการได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้

แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข หมายถึง ข้อเสนอแนะหลักการ และวิธีการในการจัดกิจกรรมหรือโครงการ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักในความสามารถ เห็นประโยชน์ในตน มีความภาคภูมิใจ มีความรู้สึกทางบวก และพึงพอใจในชีวิต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ

- 1) ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งเป็นผลจากการได้ร่วมจัดกิจกรรมทางสังคม และการได้แสดงบทบาททางสังคมที่เหมาะสมกับวัย ทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
- 2) ชุมชนและสังคมเกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและมีศักยภาพ ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการปฏิบัติจากครอบครัว ชุมชน และสังคมด้วยความเคารพนับถือ และยกย่องในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์ เป็นผู้รู้ สามารถเป็นที่พึ่งทางจิตใจทางความคิดและภูมิปัญญาของครอบครัว ชุมชน และสังคม
- 3) ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์มีความสุขในชีวิตอันเนื่องมาจากการมีภูมิคุ้มกันทางด้านสุขภาพจิตที่ดี
- 4) ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนอันส่งผลจากได้เรียนรู้ทักษะด้านสังคมและวัฒนธรรมแบบองค์รวม
- 5) ผู้สูงอายุในชุมชนมีข้อเสนอแนะสำหรับเป็นแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตอย่างอยู่ดีมีสุข และปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม
- 6) ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในอาชีพและการดำรงชีวิตที่เหมาะสม

2. ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

- 1) ชุมชนและสังคมได้รับประโยชน์จากการรวมพลังกันของผู้สูงอายุและคนในชุมชนที่ร่วมกันจัดกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง สังคมร่มเย็นเป็นสุข
- 2) ความร่วมมือของภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ในการขับเคลื่อนกิจกรรม/การทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมของผู้สูงอายุที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตัวผู้สูงอายุเองและความต้องการของชุมชนและสังคม
- 3) ชุมชนได้รับประโยชน์จากการตระหนักรู้ของคนในชุมชน และมีส่วนร่วมในการจัดการเรียนรู้ในชุมชนของตนเอง
- 4) ชุมชนมีการพัฒนาความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมเชิงบูรณาการอย่างยั่งยืนของผู้สูงอายุ

3. ประโยชน์ทางวิชาการ

- 1) ได้ทราบสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียนเกี่ยวกับ การทำงานของผู้สูงอายุ การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ ตลอดจนการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ
- 2) ได้แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียนเกี่ยวกับ การทำงานของผู้สูงอายุ การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ ตลอดจนการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

4. ประโยชน์เชิงนโยบาย

- 1) ผลการวิจัยสามารถตอบสนองต่อประเด็นที่ท้าทายต่อการพัฒนาผู้สูงอายุไทยในระยะยาว โดยหน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขกายและสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสามารถช่วยเหลือสังคมในด้านต่าง ๆ ได้
- 2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม เป็นการดำเนินการให้เป็นไปตามแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564)
- 3) ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาความมั่นคงของมนุษย์อย่างยั่งยืนได้ทั้งในระดับบุคคล และระดับพื้นที่และระดับประเทศ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
2. ความสุขของผู้สูงอายุ
3. ข้อมูลทั่วไปของประเทศในอาเซียน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า ชรา ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546: 347) หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม แต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่และความถดถอยสิ้นหวัง ทั้งนี้ จากผลการประชุมของคณะอาวุโส โดย พล.ต.ต. หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธาน ได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุ แทน ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2512 เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้ให้ความหมายที่ยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งอายุ วัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์

สุรกุล เจนอบรม (2541: 6-7) ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ 4 ลักษณะ ดังนี้

1) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

2) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging or Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

3) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

4) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ สถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2544) ได้เสนอผลการศึกษาภาคสนามว่า การกำหนดอายุที่เรียกว่า “คนแก่” ส่วนใหญ่ระบุว่าอายุ 60 ปีขึ้นไป แต่บางพื้นที่มีข้อพิจารณาอื่น ๆ ประกอบ เช่น ภาวะสุขภาพ บางคนอายุประมาณ 50-55 ปี แต่มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคภัยและทำงานไม่ไหว ผมหงอก หลังโก่ง ก็เรียกว่า “แก่” บางคนมีหลานก็รู้สึกว่าเริ่มแก่ และเริ่มลดกิจกรรมเชิงเศรษฐกิจ กลุ่มผู้สูงอายุไม่ใส่ใจต่อตัวเลขอายุ แต่พิจารณาตัดสินจากองค์ประกอบ เช่น สภาพร่างกาย ปวดเอว ปวดตามข้อ เดินไปไกล ๆ ไม่ไหว ทำงานหนักไม่ค่อยได้ เหนื่อยง่าย ไม่มีแรง เป็นต้น

การแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุจากการกำหนดว่า บุคคลที่มี 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ (ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตะวันออก, 2543: 8) ได้เสนอข้อมูลขององค์การอนามัยโลก โดยอัลเฟรด เจ คาห์น (Professor Dr. Alfred J. Kahn) แห่งมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย มีการแบ่งเกณฑ์อายุตามสภาพของการมีอายุเพิ่มขึ้น ในลักษณะของการแบ่งช่วงอายุที่เหมือนกัน คือ ผู้สูงอายุ (Elderly) มีอายุระหว่าง 60-74 ปี คนชรา (Old) มีอายุระหว่าง 75-90 ปี และคนชรามาก (Very old) มีอายุ 90 ปีขึ้นไป

ปัจจุบันองค์การสหประชาชาติ (United Nations) ยังไม่มีนิยามที่แน่นอนว่าอายุเท่าไรจึงจะเรียกว่าเป็น “ผู้สูงอายุ” (Older Person) แต่ได้ใช้อายุ 60 ปีขึ้นไปในการนำเสนอสถิติและตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดยจำแนกระดับการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุไว้ 3 ระดับ คือ 1) สังคมสูงอายุ (Aging Society) คือประเทศที่มีจำนวนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรือมีจำนวนประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ 2) สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) คือประเทศที่มีจำนวนประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ หรืออายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ และ 3) สังคมสูงอายุสูงสุด (Super-aged Society) คือประเทศที่มีจำนวนประชากรสูงอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ

ขณะเดียวกันในหลายประเทศโดยเฉพาะกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว มักอ้างอิงเกณฑ์กำหนดความสูงอายุตั้ง 65 ปีขึ้นไป ส่วนกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาใช้เกณฑ์กำหนดความสูงอายุที่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งนี้เนื่องจากเงื่อนไขเชิงโครงสร้างของแต่ละสังคมและการรับรู้เกี่ยวกับการสูงอายุของแต่ละประเทศแตกต่างกัน การกำหนดโดยใช้อายุตามปฏิกิริยาของบุคคลที่เชื่อว่าสามารถแสดงถึงช่วงวัยของบุคคลที่มีลักษณะของความสูงอายุจึงแตกต่างกันไป เช่น กลุ่มประเทศในภูมิภาคแอฟริกา ถูกเสนอให้ใช้เกณฑ์อายุตั้งแต่ 50 ปี หรือ 55 ปีขึ้นไป เนื่องจากประชากรยังอายุน้อย

ยาวเท่ากับภูมิภาคอื่น ๆ (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556: 6) แม้ว่าการกำหนดเกณฑ์อายุของผู้สูงอายุจะแตกต่างกัน แต่เกณฑ์อายุที่แต่ละประเทศกำหนดก็เป็นอายุเดียวกันกับอายุเกษียณและอยู่ภายใต้แนวคิดเดียวกันคือ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เปราะบางสมควรได้รับสวัสดิการและการดูแล

สำหรับประเทศไทยกำหนดนิยามผู้สูงอายุไว้ใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และมีสัญชาติไทย และนิยามนี้ใช้เป็นเกณฑ์อายุในการรับสิทธิต่าง ๆ จากทางราชการ เช่น อายุเกษียณของข้าราชการ หรืออายุในการรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โดยในการสำรวจประชากรสูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2557) ได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มตามช่วงวัย คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60–69 ปี) กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70–79 ปี) และกลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) โดยในปี พ.ศ. 2557 ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 10,014,699 คน เป็นเพศชาย 4,514,812 คน คิดเป็นร้อยละ 45.1 และเพศหญิง 5,499,887 คน คิดเป็นร้อยละ 54.9 ของผู้สูงอายุทั้งหมด คิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด (67.21 ล้านคน) นอกจากนี้ นักวิชาการบางท่านยังใช้เกณฑ์ความสามารถแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มช่วยเหลือตนเองได้ดี กลุ่มช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และกลุ่มช่วยเหลือตนเองไม่ได้เนื่องจากปัญหาสุขภาพหรือมีความพิการ

การเป็นผู้สูงอายุสามารถอธิบายโดยทฤษฎีต่าง ๆ ได้ดังนี้

1) การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป สามารถบอกได้ทันทีว่าใครมีอายุมากน้อยเพียงใด และเนื่องจากอายุตามปีปฏิทินแสดงเป็นตัวเลขที่เฉพาะเจาะจง จึงสามารถเปรียบเทียบอายุระหว่างบุคคลได้ชัดเจน ทำให้ถูกใช้เป็นเกณฑ์บ่งชี้อายุและการสูงอายุของบุคคลที่แพร่หลาย และเป็นที่ยอมรับมากกว่าเกณฑ์อื่น ๆ (Hall D.A., 1976: 3–4 อ้างถึงใน แสงเดือน มุสิกกรรมณี, 2545: 7) อย่างไรก็ตามบุคคลที่มีอายุ 60 ปีเท่ากัน อาจมีลักษณะหรือเงื่อนไขในด้านกายภาพ จิตใจ สุขภาพ หรือบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่แตกต่างกันไปตามสภาพภูมิหลังทางสังคม ประวัติศาสตร์ คติความเชื่อ ระดับการพัฒนา ภูมิภาค รวมถึงช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ประชากรอายุ 60 ปีในทวีปยุโรปซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีระดับการพัฒนาสูง มีแนวโน้มที่จะแข็งแรงและมีสุขภาพในมิติต่าง ๆ ที่ดีกว่าประชากรอายุ 60 ปี ในทวีปแอฟริกาซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีระดับการพัฒนาที่ต่ำกว่า เช่นเดียวกันเมื่อพิจารณาในช่วงเวลาที่ต่างกัน แม้ในประเทศหรือในภูมิภาคเดียวกัน ประชากรอายุ 60 ปี ในปัจจุบันมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพหรือความสามารถในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทางกายภาพและทางจิตใจที่ดีกว่าประชากรอายุ 60 ปีในอดีต ด้วยอายุคาดเฉลี่ยที่ยืนยาวขึ้นและคุณภาพชีวิตในมิติต่าง ๆ ที่พัฒนาดีขึ้นกว่าแต่ก่อน ดังนั้นภายใต้แนวคิดในการใช้ “อายุตามปีปฏิทิน” เป็นเกณฑ์กำหนดช่วงวัยสูงอายุหรือการเข้าสู่ความสูงอายุของกลุ่มประชากร ปัจจัยอื่น ๆ โดยเฉพาะในมิติทางด้านสุขภาพ คุณภาพชีวิต และบทบาทหน้าที่ทางสังคมของบุคคลจึงมักถูกนำมาใช้พิจารณา

ร่วมด้วย (Anthony, 2010 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556; สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล, 2556)

2) การสูงอายุดตามสภาพร่างกาย (Physical Aging) หรือการสูงอายุทางชีววิทยา (Biological Aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายของบุคคลที่เปลี่ยนไปเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายลดน้อยลงอันเนื่องมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล ซึ่งสะท้อนผ่านการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางกายภาพ สถานะสุขภาพ หรือความสามารถในการทำบทบาทหน้าที่ของบุคคล (Hall D.A., 1976: 3-4 อ้างถึงใน แสงเดือน มุสิกกรรมณี, 2545: 7) การให้ความหมายต่อการสูงอายุดตามการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยามักถูกนำไปอธิบายร่วมกับการสูงอายุตามปฏิทิน ภายใต้สมมติฐานที่ว่า สภาพร่างกายหรือความสามารถของบุคคลมักถดถอยหรือเปลี่ยนแปลงไปตามจำนวนปีที่เพิ่มขึ้นของการมีชีวิตอยู่นับตั้งแต่ปีที่เกิด อย่างไรก็ตาม ความเร็วของการถดถอยหรือเปลี่ยนแปลงตามอายุที่เพิ่มขึ้นมีแนวโน้มที่ช้าลงในปัจจุบันเมื่อเทียบกับในอดีต กล่าวคือบุคคลในปัจจุบันมีแนวโน้มของการสูงอายุดตามการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา สภาพร่างกายและจิตใจ ที่ช้าลงกว่าบุคคลในอดีต (Orimo et, al., 2006 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556)

3) การสูงอายุดตามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์เนปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น (James and Reiner, 1998: 5 อ้างถึงใน เพ็ญพกา กาญจนภาส, 2541: 11)

4) การสูงอายุดตามสภาพแวดล้อมหรือการสูงอายุทางสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุและการแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม อายุของบุคคลที่อธิบายด้วยการเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคลนั้น จะเปลี่ยนแปลงไปตามลำดับขั้นของช่วงชีวิตคนในแต่ละช่วง การเข้าสู่ความสูงอายุในทางสังคมมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีสถานภาพ บทบาท และพฤติกรรมทางสังคมที่แตกต่างไปจากกลุ่มประชากรที่เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ เช่น การใช้สภาพการทำงานเป็นเกณฑ์เปรียบเทียบ ทำให้การเข้าสู่ความสูงอายุถูกนำไปผูกติดกับอายุที่บุคคลหยุดทำงานหรือเกษียณอายุจากการทำงาน (Hall D.A., 1976: 3-4 อ้างถึงใน แสงเดือน มุสิกกรรมณี, 2545: 7) ภายใต้แนวคิดอายุทางสังคม วัยสูงอายุครอบคลุมช่วงวัยที่สามหรือช่วงวัยที่สี่ของชีวิตบุคคลแต่ละคน โดยช่วงวัยที่สาม หมายถึง ช่วงวัยของโอกาสใหม่ ๆ ในชีวิตและความเป็นอิสระจากภาระการงานและครอบครัว ในขณะที่ช่วงวัยที่สี่ หมายถึง วัยที่สุขภาพเริ่มเป็นปัญหามากขึ้น ความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ถดถอย

บุคคลเริ่มมีการสูญเสียความสามารถในการพึ่งพิงตนเอง และต้องการการสนับสนุน หรือการช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Uotinen, 2005 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556)

ทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายว่า ผู้สูงอายุที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคม หรือสามารถดำรงบทบาทด้านต่าง ๆ ของตนในอดีตไว้ได้จะเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมหรือคงบทบาทต่าง ๆ ของตนในอดีตไว้ได้ นอกจากนี้ สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ (2545) ได้กล่าวถึงทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role Theory) ว่า ความสูงอายุล้วนสัมพันธ์กับทฤษฎีบทบาททางสังคม อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับ การยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับ บทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้การสร้างบทบาททางสังคมของตน ขึ้นมาใหม่เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไป ขึ้นอยู่กับบทบาททางสังคมและการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ ทั้งนี้ สถาบันครอบครัวและสังคมเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริม ผู้สูงอายุในบทบาทต่าง ๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย การเข้าร่วมกลุ่มผู้สูงอายุใน หมู่บ้านเพื่อให้คนวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหารือในการที่จะช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และเหมาะสม กล่าวคือเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมอเหมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคม ผู้สูงอายุแต่ละคนจะมีความสามารถแตกต่างกันไป จึงสามารถเลือกทำงานอาสาสมัครได้ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุมีต่อเนื่อง

ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการสูงอายุในเชิงสังคม วิทยา ซึ่งคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการสูงอายุ และมี ผลกระทบต่อกัน ทฤษฎีนี้อธิบายว่า ถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมบางอย่างจะสามารถปรับตัวได้มากขึ้น เท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้มองว่า กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีทักษะเกี่ยวกับตนเองในทางบวกและมอง โลกในแง่ดี มีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม นักทฤษฎีกิจกรรมในระยะเริ่มต้น ได้แก่ เบอร์เกส (Burgess, 1981 อ้างถึงใน สุรกุล เจนอบรม, 2541) เชื่อว่าการที่ผู้สูงอายุลดบทบาททาง สังคมของตนเองลงทำให้ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและไม่ได้รับการสนับสนุนจากสังคม เป็นผลให้ พวกเขาเหล่านั้นไม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ต่อมาในปี ค.ศ. 1968 ทฤษฎีนี้ได้รับการ ยกย่องอย่างกว้างขวางจากการนำเสนอของฮาร์วิกเฮิร์สต์ (Havighurst, 1993 อ้างถึงใน วนิดา ทองปลั่ง, 2546) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมหรือมีการกิจปฏิบัติสม่ำเสมอ มีบุคลิกภาพ กระฉับกระเฉง จะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม หรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใด ๆ ผู้สูงอายุที่สามารถรักษาระดับกิจกรรมของตนไว้ตามบทบาทและ

สถานภาพ จะรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเดคเคอร์ (Decker, 1980: 131-135 อ้างถึงใน กรรณิกา เจริญลักษณ์, 2545: 65) กล่าวไว้อย่างสอดคล้องกันว่า กิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับบุคคลทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะทำให้สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุนั้นคงบทบาทและสถานภาพของตนเองไว้ ทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม เช่นเดียวกับ เบิร์นไซด์ (Burnside, 1981: 365 อ้างถึงใน สุรีย์ ชลเกตุ, 2540: 23) ที่ได้กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีกิจกรรมไว้ว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีส่วนใหญ่จะพยายามเข้าร่วมกิจกรรมระดับสูง การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมหรือถอยห่างจากกิจกรรมเป็นเพราะได้รับอิทธิพลจากการดำเนินชีวิตในอดีตและรายได้มากกว่าอิทธิพลภายใน การคงไว้ซึ่งกิจกรรมทางร่างกาย จิตใจ สังคม เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สูงอายุที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิต

ทฤษฎีกิจกรรมของผู้สูงอายุ ตั้งอยู่บนแนวคิดพื้นฐาน 3 ประการ (ระพีพรรณ คำหอม, 2547; ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และชานานมุขิบะตุตดิน นอจิ สุขไสว, 2558) ดังนี้

(1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ สืบเนื่องจากการที่ผู้สูงอายุสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และสามารถที่จะสร้างสถานการณ์ใหม่ขึ้นมาเป็นเครื่องทดแทนสิ่งที่สูญเสียไป เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือการเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน ผู้สูงอายุจะหากิจกรรมต่าง ๆ มาเพื่อเป็นการชดเชยกับสิ่งที่สูญเสียไป การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมก่อนการเกษียณ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทที่แสดงความสามารถในสังคมมาก่อนเกษียณอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทดแทนบทบาทที่สูญเสียไป ผู้สูงอายุประเภทนี้จะมีความพร้อมทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต มีความพร้อมทางด้านรายได้และเศรษฐกิจในครอบครัว และมีความสุขมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

(2) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ สืบเนื่องมาจากความต้องการทางด้านจิตใจและด้านการยอมรับของสังคมที่มีอยู่ในตัวมนุษย์อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุขาดความต้องการด้านใดด้านหนึ่งก็จะหาสิ่งอื่นมาทดแทน การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับพื้นฐานความคิดอารมณ์ จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้น เช่น การสูญเสียคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในการทำงาน การทำกิจกรรมจะช่วยให้มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ มีความมั่นใจในการดำรงชีวิตและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

(3) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุเชื่อว่ากิจกรรมต่าง ๆ สามารถนำมาชดเชยภาระหน้าที่การงานที่ต้องหมดความรับผิดชอบลง การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้มีการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ จะทำให้สถานะทาง

สังคมประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าในสังคมนั้น ๆ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความคาดหวังว่า กิจกรรมที่ทำจะทดแทนความสูญเสียการทำงานประจำ การมีชีวิตคู่ และการเป็นพ่อแม่ และสถานะในครอบครัวและในสังคมได้ดังนั้น กิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่ควรรับผิดชอบต่อครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีคุณค่าในชีวิตและเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ

5) อายุทางอัตวิสัย (Subjective Age) มี 2 ระดับ คือ อัตวิสัยในระดับบุคคล หมายถึง อายุที่วัดประเมินหรือบ่งชี้จากประสบการณ์ส่วนบุคคลของบุคคลนั้น ๆ ซึ่งการให้ความหมายของการเข้าสู่ความสูงอายุก่อแตกต่างไปในแต่ละบุคคล การสูงอายุดำเนินปฏิบัติ การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและสุขภาพที่ถดถอย การเปลี่ยนแปลงของสถานภาพและบทบาททางสังคม อาจไม่ทำให้อายุทางอัตวิสัยของบุคคลเปลี่ยนแปลงก็เป็นได้ หรือหากเปลี่ยนแปลงก็ย่อมแตกต่างกันระหว่างบุคคลที่มีประสบการณ์และมุมมองชีวิตที่แตกต่างกัน ส่วนอัตวิสัยในระดับชุมชน หมายถึง การสูงอายุก่อแตกต่างโดยการรับรู้ค่านิยมและบรรทัดฐานของชุมชนหรือสังคมที่บุคคลอาศัยอยู่ ซึ่งความสูงอายุก่อได้รับอิทธิพลจากการให้ความหมายต่อการสูงอายุก่อทั้งในด้านอายุตามปฏิบัติที่เพิ่มขึ้น การเปลี่ยนแปลงในรูปลักษณะภายนอก สภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล และการเปลี่ยนแปลงในสถานภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ซึ่งหล่อหลอมผ่านกระบวนการและประสบการณ์ทางสังคมในแต่ละชุมชนที่แตกต่างกัน (Freund & Smith, 1999 อ้างถึงใน รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556)

จากความหมายผู้สูงอายุที่นักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึง สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ ยังคงมีบทบาททางสังคมและกิจกรรม เป็นผู้ที่มีความสามารถแตกต่างกัน สามารถเลือกทำงาน อาสาสมัคร และกิจกรรมได้ตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน

1.2 แนวคิดผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing)

องค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ 1 ตุลาคมของทุกปีเป็น “วันผู้สูงอายุสากล” เริ่มมาตั้งแต่ พ.ศ. 2542 และได้พิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ไว้ 3 ประการ คือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการพัฒนา และด้านการศึกษา นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก ยังได้รณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยกำหนดคำขวัญว่า “เติมชีวิตชีวาให้กับอายุที่เพิ่มขึ้น” (Add Life to Years) เพื่อให้ประเทศต่าง ๆ ช่วยกันส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

คำว่า Active Ageing ได้ถูกเสนอโดยองค์การอนามัยโลก เพื่อหาแนวทางการแก้ปัญหาประชากรสูงอายุที่กำลังเพิ่มมากขึ้นในอนาคต เป็นความพยายามปรับเปลี่ยนแนวคิดจากความต้องการพื้นฐาน (Need-Based) ที่มีผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายแบบถูกกระทำ (Passive

Targets) เป็นแนวคิดสิทธิขั้นพื้นฐาน (Right-Based) จากหลักการพื้นฐานผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติประกอบด้วยหลักการมีเสรีภาพ (Independence) หลักการมีส่วนร่วม (Participation) การได้รับการดูแล (Care) การบรรลุความพึงพอใจในตนเอง (Self-Fulfillment) และความมีศักดิ์ศรี (Dignity) ที่ได้ตระหนักถึงสิทธิของประชาชนอย่างเท่าเทียมกัน เป็นการปฏิบัติในทุกมิติของชีวิตตามวัยหรือเหมาะสมกับอายุของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุที่มีศักยภาพจะสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมรับผิดชอบ และมีส่วนร่วมในกระบวนการทางการเมืองและมิติอื่น ๆ ของวิถีชุมชน (วันดี โภคะกุล, 2549: 3-5)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ได้เสนอกรอบที่เป็นองค์ประกอบหลักของการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพใน 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการมีหลักประกันความมั่นคงในชีวิต ดังนี้

1) สุขภาพ (Health) สุขภาพส่วนบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ หากบุคคลมีสุขภาพแข็งแรงจะเป็นเงื่อนไขแรกของการดำรงอยู่อย่างอิสระและพึ่งพาตนเอง เป็นลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ การที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยบุคคลเอง ครอบครัว และสังคมแวดล้อม

2) การมีส่วนร่วม (Participation) กิจกรรมในครอบครัว ชุมชน และสังคม เป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งสิทธิมนุษยชนและวัฒนธรรมของสังคม ผู้สูงอายุที่ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากจะรู้สึกถึงคุณค่าแล้ว ยังรู้สึกถึงความเป็นผู้มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุตรหลาน ซึ่งช่วยให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และส่งผลต่อสุขภาพด้วย

3) การมีหลักประกัน (Security) ความมั่นคงของผู้สูงอายุ คือการที่ผู้สูงอายุมีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกายจากที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ตลอดจนสถานที่ต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุต้องไปใช้บริการ รวมถึงความมั่นคงทางเศรษฐกิจที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีคุณภาพ

สำหรับในประเทศไทย ยังไม่มีการบัญญัติคำแปลของคำว่า “Active Ageing” โดยราชบัณฑิตยสถาน แต่มีการใช้คำในภาษาไทยที่แตกต่างกันไป เช่น สูงวัยอย่างมีคุณภาพ พหุพลัง พหุฒพลัง ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เป็นต้น (เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ คักดาพร, 2554: 8)

ผู้สูงอายุที่จะประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) จะมีลักษณะของผู้ที่มีศักยภาพและมีความพึงพอใจต่อสิ่งแวดล้อมที่ตนอยู่ โดยมองเป็นภาพรวมของผู้สูงอายุกับสภาพแวดล้อมทุก ๆ ด้าน และเน้นมิติทางสังคมและอารมณ์ จากความพึงพอใจในชีวิต มองเห็นคุณค่าในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและมีกิจกรรมสร้างสรรค์

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2542: 103) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีคุณภาพว่า ครอบคลุมลักษณะผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) โดยเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตัวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและความสามารถ (Productive Ageing) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และบุคคลอื่นในสังคม

ดังนั้น แนวคิดผู้สูงอายุที่มีศักยภาพและประสบความสำเร็จจึงเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุที่มีลักษณะเหมาะสมตามวัยในทุกมิติของการดำเนินชีวิต ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง มีส่วนร่วมหรือมีกิจกรรมกับครอบครัว ชุมชน และสังคม มีหลักประกัน ตลอดจนมีความมั่นคงในชีวิต เน้นมิติทางสังคม และอารมณ์จากความพึงพอใจในชีวิต โดยการมองคุณค่าในตนเองและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. ความสุขของผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้กำหนดให้วันที่ 20 มีนาคมของทุกปีเป็น “วันสุขสากล” และได้ร่วมกับเครือข่ายการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Solutions Network) ในการสำรวจความคิดเห็นของประชากรโลกเกี่ยวกับปัจจัยในด้านต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสุข เพื่อกระตุ้นให้ประเทศสมาชิกทบทวนแนวทางการพัฒนาประเทศให้ประชากรมีความสุขมากยิ่งขึ้น ซึ่งได้ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี ตั้งแต่ ค.ศ. 2013

2.1 ความหมายของความสุข

ความสุข ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) หมายถึง ความสบายกายสบายใจ ซึ่งตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Happiness (the quality or state of being; good fortune; pleasure; contentment; joy) นอกจากนี้ ยังมีการใช้แนวความคิดทางศาสนา จิตวิทยา และชีววิทยา อธิบายความหมายของความสุขรวมถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ดังนี้

ความสุขในมุมมองทางศาสนา นิยามของความสุขในความหมายของการดำรงชีวิตที่ดี หรือชีวิตที่มีความเจริญ สุขเป็นสิ่งที่มนุษย์แสวงหาเพื่อให้ได้พบกับเสรีภาพและการหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง สิรินทร แซ่ฉั่ว (2553) ได้อธิบายในมุมมองศาสนาทั้งทางตะวันตกและตะวันออก สรุปเป็น 2 ระดับ คือ สุขระดับต่ำจะเป็นความสุขด้านรูปธรรมที่บุคคลพึงพอใจในชีวิตของตน และความสุขระดับสูงจะเชื่อมโยงกับการทำสิ่งดีงามเพื่อผู้อื่นและส่วนรวม ซึ่งบุคคลจะมีความสุขอย่างสมบูรณ์ต้องมีความสุขด้านนามธรรมระดับสูงด้วย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Brulde (2007) ที่ศึกษาถึงความสุขและชีวิตที่ดี พบว่า สุขจะมีคุณค่าและมีระดับที่สูงขึ้น หาก

อยู่บนการรับรู้คุณค่าความหมายของชีวิตที่ถูกที่ควรและมีจริยธรรม ความสุขจะช่วยทำให้ชีวิตมนุษย์ดีขึ้นด้วยเจตนาที่กระทำลงไปอย่างน่าเป็นสุข ฉะนั้นความสุขจึงไม่ได้เกิดจากความรู้สึกพึงพอใจเพียงอย่างเดียว แต่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมและการรับรู้คุณค่าของชีวิตที่ถูกที่ควรด้วย

ความสุขในมุมมองทางจิตวิทยา เซลิกันแมน (Seligman, 2004 อ้างถึงใน กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2555; วิทยากร เชียงกุล, 2550) ได้ให้ความหมายของความสุขว่า เป็นความรู้สึกทางบวกและการทำกิจกรรมเชิงบวกที่นำไปสู่ความดีมีค่า ให้คุณค่าต่อการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย เป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ประเภทหนึ่งที่เกิดขึ้นของบุคคล มีหลายระดับ ตั้งแต่ความสบายใจเล็กน้อยหรือความพอใจ จนถึงความเพลิดเพลินหรือเต็มไปด้วยความสนุก ดังนั้น ความสุขจึงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม ความสุขในเชิงจิตวิทยาพบว่า ความสุขของคนเรามาจากการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มองโลกในแง่ดี แบ่งอก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน มีความพอใจในงานและสภาพชีวิตความเป็นอยู่ รู้สึกได้รับการยอมรับ รู้สึกว่างานและชีวิตของตนเองมีความหมาย มีโอกาสได้เรียนรู้และเป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทั้งนี้ ความสุขในความหมายดังกล่าวประกอบด้วยความสุข 3 ระดับ ได้แก่ 1) ความสุขขั้นแรก (The Pleasant Life) คือ การมีชีวิตที่รื่นรมย์ มีความสนุกสนาน ตอบสนองความเพลิดเพลินเท่าที่บุคคลต้องการ มีอารมณ์ทางบวก มองโลกในแง่ดี มีทักษะในการใช้ชีวิต หรือเป็นความสุขที่ได้รับการสนองตอบจากสิ่งรอบ ๆ ตัวของบุคคลนั้น ๆ เช่น การได้ของที่พึงพอใจ การใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการ การได้ครอบครองของที่ตนเองต้องการ เป็นต้น 2) ความสุขขั้นที่สอง (The Good Life) คือ การมีชีวิตที่สามารถออกแบบวิถีชีวิตของตนเองได้ สามารถทำกิจกรรมตามวิถีชีวิตที่ต้องการ และทำให้เกิดความอึดอึดของทางใจ เกิดมุมมองต่อชีวิตและโลกในเชิงบวก และ 3) ความสุขขั้นที่สาม (The Meaningful Life) คือ การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น และทำให้เกิดความสงบสุขจากการใช้ชีวิตตามแนวทางนั้น อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของความสุข และเป็นความสุขที่ยั่งยืน

ความสุขในมุมมองทางชีววิทยาเกิดจากปฏิกิริยาทางอารมณ์ เป็นความรู้สึกที่ไปกระตุ้นต่อมอารมณ์เชิงบวกให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมอของมนุษย์จะสร้างฮอร์โมนชนิดหนึ่งเรียกว่า เอ็นโดรฟิน (Endorphin) ทำให้รู้สึกมีความสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส ในทางวิทยาศาสตร์กล่าวว่า สารเอ็นโดรฟินนอกจากจะทำให้ร่างกายและจิตใจมีความสุขสบายแล้ว ยังช่วยปรับสมดุลของร่างกาย และกระตุ้นให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานดีขึ้น ความสุขในมุมมองทางชีววิทยาอีกนัยหนึ่ง อธิบายตามการให้ความหมายขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1996) โดยเน้นไปที่คำว่า “สุขภาพ” นิยามว่าเป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ปราศจากความเจ็บป่วยหรือความพิการใด ๆ (Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity) นอกจากนี้ยัง

นิยมใช้คำว่า “สุขภาวะ” (Well-being) คือ การมีสุขภาพดี มีความรู้สึกเป็นสุข ความสมดุล ความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งบูรณาการอยู่ในการพัฒนามนุษย์และสังคม เพื่อสร้างความอยู่เย็นเป็นสุข

2.2 องค์ประกอบและปัจจัยที่มีผลต่อความสุข

ความสุขตามแนวคิดของไดเอร์เนอร์ (Diener, 2000) ได้อธิบายด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ 1) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) 2) การมีความรู้สึกทางบวก (Positive Affect) และ 3) การมีความรู้สึกทางลบ (Negative Affect) ซึ่งบุคคลจะประเมินความพึงพอใจในชีวิตจากหลาย ๆ ด้านของชีวิต เช่น ชีวิตการทำงาน ชีวิตการสมรส เป็นต้น เป็นการประเมินจากอารมณ์และความรู้สึกจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต โดยบุคคลที่มีความสุขจะมีความสมดุลระหว่างความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ โดยที่มีความรู้สึกทางบวกสูงกว่าทางลบ ซึ่งอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกจะเพิ่มขึ้นจากการประเมินของเหตุการณ์ในเชิงบวก ทั้งนี้บุคคลสามารถมีความรู้สึกทางบวกในระดับที่สูง โดยที่อาจจะมีความรู้สึกทางลบในระดับที่สูงได้ในเวลาเดียวกัน ดังนั้นความสุขจึงต้องใช้มุมมองในหลายมิติ เพื่อที่จะทำความเข้าใจได้

ขณะที่ความสุขตามแนวคิดของอาร์กิล (Argyle, 1991: 77-95 อ้างถึงใน จิตนภา นิคมจินดา, 2555: 17-18) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ 1) องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Component) เป็นการประเมินความสุขแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคล (Global Assessment) ทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อมทางสังคม โดยการใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินในรูปของความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) และ 2) องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Component) เป็นการประเมินความสุขในสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ของบุคคล โดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก ในประเด็นอารมณ์ทางด้านบวก (Positive Affect) และอารมณ์ทางด้านลบ (Negative Affect)

โกรธสิทธิ์ นฤชต์พิชัย (2552: ออนไลน์) อธิบายว่า ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ ซึ่งความสุขของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน เนื่องจากมนุษย์มีความต้องการและความเป็นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมือนกัน ทำให้วิธีการเพิ่มความสุขนั้นต่างกันไป เช่น บางคนมีความสุขจากการมีทรัพย์สิน การมีชื่อเสียงมีอำนาจ มีรูปร่างหน้าตาสวยงาม ได้ทานอาหารอร่อย ได้เที่ยวรอบโลก มีครอบครัวที่อบอุ่น เป็นต้น ความสุขแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ความสุขทางใจและความสุขทางกาย ซึ่งความสุขทางใจนั้นยังยืนกว่า เพราะเป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาปัจจัยภายนอกมากนัก และเป็นความรู้สึกที่ยอมรับคุณค่าในตนเอง จึงไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา มองโลกแง่บวกได้ง่าย โกรธยาก ให้อภัยง่าย มีน้ำใจ จึงมีความสุขในชีวิตได้ง่าย สอดคล้องกับวันชัย ดันติวิทยาพิทักษ์ (2548: 11-31) ซึ่งแบ่งความสุขออกเป็น 2 ประเภท คือ ความสุขภายในและความสุขภายนอก โดยอธิบายเพิ่มเติมไว้ดังนี้

1) ความสุขภายใน เป็นความสุขที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่ามีหรือไม่มีปัจจัยภายนอกโดยตรง ได้แก่

1.1) ความสุขจากการมีอิสรภาพ คือ อิสระจากการถูกครอบงำทางความคิด และจากอิทธิพลของสิ่งเร้าภายนอก

1.2) ความสุขจากความภาคภูมิใจ คือ ความภาคภูมิใจในสิ่งที่มีอยู่ ภาคภูมิใจในการทำหน้าที่ของตนเองต่อผู้อื่นและสังคม ภาคภูมิใจในการทำความดี ดວໄວ້ความชั่ว

1.3) ความสุขจากการเข้าถึงหลักศาสนา คือ โอกาสในการเข้าถึงธรรมะ ยึดถือคุณธรรม และการปฏิบัติตามหลักศาสนา

1.4) ความสุขจากความสงบ คือ ความสงบในจิตใจ ไม่ฟุ้งซ่าน

1.5) ความสุขจากความไม่ยึดมั่นถือมั่น คือ ความไม่ยึดติดตัวตนและวัตถุ เข้าใจความเป็นไปของโลกและชีวิต

2) ความสุขภายนอก เป็นความสุขที่เกิดจากความสัมพันธ์กับปัจจัยต่าง ๆ ในการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน และปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่

2.1) ความสุขจากการมีปัจจัยสี่ที่เพียงพอ มีอาหารบริโภค ปลอดภัย พืช มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงแข็งแรง มีรายได้เพียงพอกับการแสวงหาปัจจัยดำรงชีพ

2.2) ความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิต คือ การมีหลักประกันในชีวิตระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นการศึกษา อาชีพ สิทธิพลเมือง รวมทั้งการปราศจากภาระหนี้สิน และมีความปลอดภัยในชีวิต

2.3) ความสุขจากการมีครอบครัวอบอุ่น คือการมีครอบครัวที่มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีความผูกพัน เอาใจใส่ มีเวลาทำกิจกรรมร่วมกัน สนทนาอย่างเอื้ออาทร มีความกตัญญู มีระเบียบวินัย ปราศจากความรุนแรงในครอบครัว

2.4) ความสุขจากการมีชุมชนเข้มแข็ง คือการมีชุมชนที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมและเรียนรู้ร่วมกัน มีการสืบสานวัฒนธรรมประเพณี มีกิจกรรมทางศาสนา มีธรรมาภิบาลในท้องถิ่น ปราศจากอาชญากรรมและความรุนแรงในชุมชน

2.5) ความสุขจากการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี คือการมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ สิ่งแวดล้อมที่ดีถูกสุขลักษณะ ปราศจากมลภาวะทางกายภาพและชีวภาพ

ทั้งนี้ องค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และเศรษฐกิจพอเพียง มีความใกล้ชิดกับปัจเจกบุคคลมาก มีผลกระทบต่อความสุขภายในของแต่ละบุคคล เศรษฐกิจของครอบครัวและชุมชนจะนำไปสู่ปัจจัยสี่และหลักประกันในชีวิต ในขณะที่ครอบครัวและชุมชนจะช่วยหนุนให้บุคคลมีความสุขในจิตใจ จากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นและกับสิ่งแวดล้อม

องค์ประกอบของความสุภาพในส่วนใหญ่สามารถเรียนรู้ได้และเกิดขึ้นด้วยตนเอง แต่อาจจำเป็นต้องอาศัยกลไกการสนับสนุนจากระบบสังคมภายนอกที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้ เพื่อทราบถึงหลักการ แนวทางปฏิบัติ และการพัฒนาทักษะเหล่านี้ โดยกลไกที่มีบทบาทอย่างมาก ได้แก่ สถาบันด้านศาสนาและวัฒนธรรม คนแต่ละคนจะมีความสุขได้ต้องอาศัยการสร้างสมดุลระหว่างปัจจัยความสุภาพในตนเองและปัจจัยภายนอก กำหนดเป้าหมายของชีวิตไปที่ความสุภาพในเหนือความสุภาพนอก โดยมองปัจจัยภายนอกเป็นเพียงสิ่งที่เอื้ออำนวยต่อความสงบสุขในจิตใจ เช่น การไม่แสวงหาความมั่นคงในชีวิต จนปราศจากความสงบสุขในจิตใจ หรือขาดความอบอุ่นในครอบครัว ซึ่งความสุขทั้งสองด้านนี้มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด และต้องรักษาสมดุลให้เป็นไปอย่างดี ชีวิตจึงจะมีความสุขที่ยืนยาว

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์ (2553) อธิบายถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขว่า การศึกษาขอบเขตของความสุภาพ (Domains of Happiness) มีความสำคัญในการวางนโยบายสาธารณะและการทำองค์ประกอบของตัวชี้วัดความอยู่ดีมีสุขในระดับประเทศ โดยปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของความสุภาพมี 8 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ด้านสุขภาพ ด้านการประสบความสำเร็จในชีวิต ด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ด้านความปลอดภัย ด้านความเชื่อมโยงในชุมชน ด้านความมั่นคงในอนาคต และด้านจิตวิญญาณหรือศาสนา

สหประชาชาติ (UN) และเครือข่ายการแก้ปัญหาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable Development Solutions Network) รายงานความสุขของประชากรโลกประจำปี ค.ศ. 2015 (Helliwell, Richard, and Jeffrey, 2015) จากการสำรวจความคิดเห็นของประชากรใน 158 ประเทศทั่วโลก ผลการประเมิน พบว่า ประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลกคือ ประเทศสวีเดน และ 10 อันดับแรกเป็นกลุ่มประเทศในดินแดนแถบสแกนดิเนเวียในอนุภูมิภาคยุโรปเหนือ ส่วนผลการประเมินสูงสุดในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรืออาเซียน คือ ประเทศสิงคโปร์ (ลำดับที่ 24 ของโลก) รองลงมาคือประเทศไทย (ลำดับที่ 34) มาเลเซีย (ลำดับที่ 61) อินโดนีเซีย (ลำดับที่ 74) เวียดนาม (ลำดับที่ 75) ฟิลิปปินส์ (ลำดับที่ 90) ลาว (ลำดับที่ 99) เมียนมา (ลำดับที่ 129) กัมพูชา (ลำดับที่ 145) ส่วนบรูไนไม่ปรากฏข้อมูลในรายงานดังกล่าว ทั้งนี้ การประเมินดังกล่าว พิจารณาจากปัจจัย 6 ประการ ได้แก่ 1) ผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศต่อจำนวนประชากร (GDP per capita) 2) ช่วงอายุขัยของชีวิตที่มีสุขภาพ (Healthy life expectancy) 3) การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน การเกื้อกูล หรือแรงสนับสนุนทางสังคม 4) เสรีภาพในการดำเนินชีวิต 5) การปลอดภัยจากภัยคุกคามของการคอร์รัปชัน และ 6) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ น้ำใจในสังคม จึงสะท้อนให้เห็นว่า ความสุขประกอบขึ้นจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ไม่ใช่เพียงปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง หรือสะท้อนด้วยตัวเลขทางเศรษฐกิจเท่านั้น แต่รวมถึงความเป็นธรรม ความซื่อตรง ความไว้วางใจ และการมีสุขภาพที่ดี (เดลินิวส์, 2558: ออนไลน์)

2.3 การสร้างความสุข

ความสุขของชีวิตในแต่ละช่วงวัยจะแตกต่างกันไปตามลักษณะของแต่ละวัย เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองจะก่อให้เกิดความสุข มาสโลว์ (Maslow, 1970) อธิบายเรื่องความต้องการของมนุษย์ไว้ในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Maslow's Hierarchy of needs Theory) โดยเชื่อว่า บุคคลมีความต้องการเรียงลำดับจากระดับพื้นฐานที่สุดไปยังระดับสูงสุด กรอบความคิดที่สำคัญของทฤษฎีนี้ คือ บุคคลเป็นสิ่งที่ชีวิตที่มีความต้องการ ความต้องการมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุจูงใจต่อพฤติกรรม ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่เป็นเหตุจูงใจ ส่วนความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่เหตุจูงใจอีก ความต้องการของบุคคลเป็นลำดับขั้นเรียงตามความสำคัญจากความต้องการพื้นฐานไปจนถึงความต้องการที่ซับซ้อน และเมื่อความต้องการลำดับต่ำได้รับการตอบสนองอย่างดีแล้ว บุคคลจะก้าวไปสู่ความต้องการลำดับที่สูงขึ้นต่อไป โดยแบ่งลำดับความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ชั้น ดังนี้

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อความอยู่รอด ได้แก่ อากาศ น้ำอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค ต้ม การพักผ่อน เป็นต้น

2) ความต้องการความปลอดภัย (Safety and Security Needs) ความต้องการในขั้นนี้จะเกิดเมื่อความต้องการขั้นแรกได้รับการตอบสนอง เช่น ความต้องการความปลอดภัยในชีวิต และทรัพย์สิน ความต้องการความมั่นคงในชีวิตและหน้าที่การงาน

3) ความต้องการความรักและการยอมรับ (Love and Belonging Needs) ความต้องการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลต้องการที่จะได้รับความรักและการยอมรับจากสังคมโดยการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือกับผู้อื่น สมาชิกภายในกลุ่ม เป็นต้น

4) ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Esteem Needs) แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การนับถือตนเอง (Self-Respect) คือ ความต้องการมีความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถและทำได้ และความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น (Esteem from others) คือ ความต้องการชื่อเสียงเกียรติยศ การยอมรับยกย่องจากผู้อื่น

5) ความต้องการที่จะบรรลุศักยภาพสูงสุดที่ตนมี (Self-actualization needs) ถ้าความต้องการลำดับขั้นก่อน ๆ ได้ทำให้เกิดความพึงพอใจอย่างมีประสิทธิภาพ ความต้องการเข้าถึงความสามารถทั้งหมดที่ตนมีก็จะเกิดขึ้น เป็นความต้องการเพื่อตระหนักรู้ถึงความสามารถของตน กับการปฏิบัติตนตามความสามารถและสุดความสามารถ โดยมุ่งประโยชน์ของผู้อื่นและของสังคมส่วนรวมเป็นสำคัญ

สำหรับความต้องการของผู้สูงอายุ เนื่องจากวัยสูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมถอยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจ และสังคม การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้น ย่อมเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายนอกของผู้สูงอายุ ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม การรับรู้ และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วย ครอบครัว ชุมชน นโยบายรัฐ แหล่งบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดี นำไปสู่การมีชีวิตอย่างมีความสุข

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุทุกคนจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลตนเองให้มากขึ้น ไม่ใช่แต่ตัวผู้สูงอายุเองเท่านั้น ลูกหลานก็ต้องเอาใจใส่ในการดูแลผู้สูงอายุเป็นอย่างดีด้วยเช่นกัน ส่วนใหญ่ไม่ว่าตัวผู้สูงอายุหรือลูกหลานมักจะสนใจเฉพาะความเป็นอยู่ทั่วไปหรือดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุเท่านั้น ไม่ค่อยสนใจเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การที่จะให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตดีต้องพิจารณาว่า ทำอย่างไรที่จะให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน โดยความสุขนั้นอยู่ภายในตนเองและรอบ ๆ ตนเอง ซึ่ง พรทิพย์ เกยุรานนท์ (2558: ออนไลน์) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตนเองของผู้สูงอายุว่า สามารถทำได้โดยการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การใช้เวลาร่วมในการทำกิจกรรมที่เกิดประโยชน์หรืองานอดิเรกที่ชื่นชอบ การใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ไม่ผูกมัดตนเองกับกฎเกณฑ์ต่าง ๆ และการมีอารมณ์ขัน ทำจิตใจให้เบิกบาน อธิบายรายละเอียดได้ดังนี้

1) การปรับตัวของผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายที่ผู้สูงอายุและครอบครัวต้องเผชิญ ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุบางคนรับไม่ได้ต่อการเปลี่ยนแปลงนั้น บางคนคับข้องใจในตนเอง บางคนมีความขัดแย้งกับลูกหลานหรือคนใกล้ชิด จึงเป็นที่มาของความเครียด อาการซึมเศร้าและการไม่มีความสุข การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้น สิ่งแรกที่ผู้สูงอายุจะต้องทำคือ การปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์ และสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง โดยเริ่มจากการปรับใจของตนเองให้ได้ ด้วยการเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและสิ่งใหม่ ๆ ในสังคม เปิดรับและยอมรับความคิดเห็นของลูกหลานและคนอื่นให้มากขึ้น ไม่เก็บตัวหรือแยกตัวออกจากครอบครัวหรือสังคม พยายามเข้าไปมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของครอบครัว เพื่อนฝูง ชุมชนหรือสังคม มีความยืดหยุ่นในเรื่องต่าง ๆ ตลอดจนพยายามช่วยตนเองในด้านต่าง ๆ ให้มากที่สุด และยอมรับความช่วยเหลือและการดูแลของลูกหลานเมื่อถึงเวลาที่จำเป็น

2) การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต การจะมีความสุขได้นั้น สุขภาพกายและสุขภาพจิตก็ต้องดีด้วย ผู้สูงอายุจำเป็นต้องไปตรวจร่างกายประจำปีอย่างสม่ำเสมอ และรีบไปพบแพทย์แต่เนิ่น ๆ เมื่อเริ่มมีอาการที่บ่งชี้ว่าเจ็บป่วย ระวังระวังและป้องกันไม่让自己เจ็บป่วย หรือเกิดอุบัติเหตุ หมั่นคอยดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง โดยออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 20-30 นาที เลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ เหมาะสมกับวัย เป็นอาหารที่ย่อยง่าย และมีปริมาณเพียงพอในแต่ละวัน ดื่มน้ำให้เพียงพอับความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ดูแลระบบขับถ่ายของตนเองให้เป็นปกติ นอนหลับให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง และอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี เมื่อผู้สูงอายุดูแลสุขภาพกายของตนเองเป็นอย่างดีแล้วก็ต้องดูแลสุขภาพจิตของตนเองด้วย โดยทำจิตใจให้เบิกบานอยู่เสมอ ไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด หงุดหงิด ฉุนเฉียว ท้อแท้หรือน้อยใจ ด้วยการหากิจกรรมที่ทำให้ตนเองได้พักผ่อนหย่อนใจ

3) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชื่นชอบ ได้แก่ การทำงานอดิเรกต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนเอง เช่น การปลูกต้นไม้ การทำดอกไม้ประดิษฐ์ การเลี้ยงสัตว์เลี้ยง การเล่นดนตรี การฟังเพลง การสวดมนต์ การเขียนหนังสือ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ การช่วยทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ของสมาคมหรือชมรม และ/หรือการประกอบอาชีพเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่าที่ทำได้ เช่น การทำขนมขาย เป็นต้น เพื่อคลายเหงา เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ มีความสุข ได้รายได้เพิ่มขึ้น และเกิดประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

4) การใช้ชีวิตที่เรียบง่าย การดำเนินชีวิตประจำวันที่เรียบง่ายเป็นวิถีชีวิตที่จะพาไปสู่ความสุข ด้วยการทำตามสบาย ไม่ผูกมัดตนเองด้วยกฎเกณฑ์ต่าง ๆ มากมาย กินง่าย อยู่ง่าย ดำรงชีวิตอยู่บนความพอเพียง ซึ่งเป็นการดำเนินชีวิตอยู่บนทางสายกลาง ใช้จ่ายหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามแต่สภาพของแต่ละบุคคล หาความสุขจากสิ่งใกล้ตัว

5) การสร้างอารมณ์ขันจะช่วยคลายความกดดันลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง เกิดความรู้สึกที่ดี จิตใจเบิกบาน การสร้างอารมณ์ขันจึงเป็นสิ่งที่ดี เพราะการที่ผู้สูงอายุได้หัวเราะและยิ้มจากใจจริง ๆ ในแต่ละครั้งนั้น เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสุขที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะเมื่อหัวเราะก็จะมีสารเอ็นโดรฟินที่เป็นสารแห่งความสุขหลั่งออกมา ทำให้คนนั้นมีความสุข ช่วยทำให้อายุยืนยาว มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลานและคนใกล้ชิด เพราะสามารถทำให้คนรอบข้างได้ยิ้ม หัวเราะ และมีจิตใจที่แจ่มใสตลอดเวลาที่อยู่ด้วย

จากการศึกษาของศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล (2557: 125) พบว่า ผู้สูงอายุมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับวิธีการใหม่ ๆ ในการสร้างความสุขความสบาย

ใจให้แก่ตนเอง ได้แก่ สวตมมต์ ฟังเทศน์ฟังธรรม เข้าวัดทำบุญ รักษาศีล นั่งสมาธิ ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ล้างใจตัวเอง คิดดีทำดี คุยเรื่องธรรมะกับเพื่อนบ้าน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย ดำเนินชีวิตด้วยทางสายกลาง สมณะ พอเพียง คิดเชิงบวก มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ปลอ่ยวาง ไม่คิดมาก ไม่สนใจคำพูดของผู้อื่น ไม่คิดเรื่องที่หนักสมอง ไม่เครียดการเมือง พูดคนเดียวให้สบายใจ ไม่ยึดติดกับอดีต ให้อภัย แบ่งปัน ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำ ทำกิจกรรมที่ชอบ ปลุกผักสวนครัว ปลุกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ ตื่นเช้ามาถอนหญ้า เลี้ยงสัตว์ ดูรายการโทรทัศน์ประเภทรายการตลก เกมต่าง ๆ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือ ฟังวิทยุรายการธรรมะ ฟังเพลง ร้องคาราโอเกะที่บ้าน รำวงย้อนยุค เล่นกับหลาน ๆ หาความรู้ใหม่ ๆ มาสอนลูกหลาน ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เช่น เดิน วิ่ง เปตอง พูดคุยกับคนในครอบครัว พบปะเพื่อนฝูง สภากาแฟ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับชมรมต่าง ๆ ท่องเที่ยว ทำอาหาร / ทำขนม ทำงานหารายได้ นอนหลับพักผ่อน ทำตัวให้เป็นประโยชน์ ไม่เป็นภาระลูกหลาน ช่วยเหลือสังคม จิตอาสา ทำให้รู้สึกมีคุณค่า เช่น กวาดลานวัด เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เป็นต้น

นอกจากนี้ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลยังสามารถช่วยสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุได้ ซึ่งจะทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความสุข วิธีการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุทำได้เช่นเดียวกับวิธีที่ผู้สูงอายุทำด้วยตนเอง แต่ต่างกันที่ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นผู้ทำให้ การทำให้นั้นไม่ควรทำด้วยหน้าที่ เพราะสิ่งที่ทำนั้นจะไม่อ่อนโยน ไม่นุ่มนวล และไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ดี เพราะไม่ได้ออกมาจากใจ แต่การทำต้องทำด้วยใจ ด้วยความรัก และด้วยความปรารถนาดี สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ได้และความสุขก็จะเกิดขึ้น วิธีทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทำได้ (งานพัฒนาระบบข้อมูล กองสุขศึกษา, 2549 อ้างถึงใน พรทิพย์ เกยุรานนท์, 2558) ดังนี้

1) การปรับตัวของลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เมื่อประสงค์จะให้ผู้สูงอายุปรับตัวเพื่อให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวของตนเองด้วย เพื่อยอมรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น โดยการปรับใจ ปรับความคิด และหาวิธีการที่จะปรับการทํากิจวัตรประจำวันและการทำงานของตนเองให้สอดคล้องกับการดูแลผู้สูงอายุ เพราะถ้าผู้ดูแลทุกคนที่เป็นทั้งลูกหลาน หรือญาติพี่น้อง หรือผู้รับจ้างมาดูแลผู้สูงอายุปรับตัวได้แล้ว ก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น และช่วยทำให้การสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ

2) การเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุด้วยความรัก วิธีการเอาใจใส่ดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุขนั้น คือ การที่ลูกหลานมาเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุบ่อย ๆ การที่ลูกหลานแสดงความรักด้วยการโอบกอด และ/หรือหอมแก้ม เป็นสัมผัสที่ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ถึงความรักและความสัมพันธ์ที่มี

ต่อผู้สูงอายุ การให้เวลาในการพูดคุย และ/หรือการทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ หรือพาผู้สูงอายุ เข้าร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วยเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว การให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเกี่ยวกับสุขภาพ ความรู้สึก สภาพความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุเมื่อเวลามีปัญหา ให้ผู้สูงอายุช่วยในการอบรมหลาน หรือดูแลกิจกรรมภายในบ้านเท่าที่ทำได้ พาไปตรวจสุขภาพประจำปีโดยสม่ำเสมอ เมื่อเจ็บป่วยก็พาไปพบแพทย์ คอยเฝ้าดูแลใกล้ ๆ เมื่อเจ็บป่วย หรือให้การช่วยเหลือเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ จัดหาอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ พาไปออกกำลังกาย หรือถ้าไม่สามารถทำได้ด้วยตนเองก็ต้องช่วยบริหารร่างกายให้ ดูแลในเรื่องการทำกิจวัตรประจำวัน หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุด้วยความนุ่มนวล อ่อนโยน และถนอมจิตใจ ดูแลในเรื่องเสื้อผ้า ของใช้ส่วนตัว ที่นอน และสิ่งแวดล้อมภายในห้องของผู้สูงอายุให้สะอาดและสะดวกในการใช้ การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น การอยู่เป็นเพื่อนเมื่ออยู่คนเดียว ผู้สูงอายุจะได้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือถูกทอดทิ้ง พาไปพบปะเพื่อน ๆ หรือเข้าทำกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมในชุมชน และ/หรือสังคม พาไปวัดหรือโบสถ์หรือสุเหร่าเพื่อปฏิบัติธรรม ช่วยจัดหาสิ่งสนับสนุนในการทำงานอดิเรกหรือการทำกิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ในการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนให้มีรายได้ตามที่สมควรแก่โอกาส หรือให้เงินแก่ผู้สูงอายุไว้ใช้จ่ายส่วนตัว จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขต่อการดูแลเอาใจใส่ที่ให้นั้น

3) การสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุ ลูกหลาน ญาติพี่น้อง และผู้ดูแลผู้สูงอายุควรช่วยกันสร้างบรรยากาศให้ผู้สูงอายุเกิดอารมณ์ขัน วิธีการสร้างอารมณ์ขันให้ผู้สูงอายุทำได้โดยการยั่วให้อึ้งและหัวเราะจากใจ การพูดหรือแสดงพฤติกรรมหยอกล้อมให้ตลกหรือขำ ช่วยลดความซึมเศร้าและความเหงา และช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ขันให้ตนเองและคนรอบข้างด้วย ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นในครอบครัว เพราะแต่ละคนได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เกิดความใกล้ชิดสนิทสนมกัน และเกิดความรักต่อกัน

การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีสุขภาวะทางจิตที่ดีนั้น ผู้ที่จะบอกได้ดีและตรงที่สุดคือผู้สูงอายุเอง ความสุขของผู้สูงอายุ คือ การที่ผู้สูงอายุรับรู้เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง งานวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุหลายเรื่องพบว่า ความสุขเป็นความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้สูงอายุมีอยู่ ซึ่งบางครั้งผู้สูงอายุอาจจะมีภาวะสุขภาพทางกายไม่ดีนักแต่มีความพึงพอใจ คือ ได้พักอาศัยอยู่กับลูกหลานที่ตนรัก มีการดูแลเอาใจใส่ เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน จนทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ตนเองถึงแม้สุขภาพทางกายไม่ดี แต่ก็พึงพอใจที่ได้อยู่ใกล้ลูกหลานและลูกหลานเอาใจใส่ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ลูกหลานให้เกียรติ ยกย่อง เคารพนับถือ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบความอยู่ดีมีสุขของผู้สูงอายุไทยกับผู้สูงอายุของต่างประเทศจะแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง การศึกษาของจิราพร เกศพิชญวัฒนา จันทรพีญ แสงจันทร์ฉาย ยุพิน อังสุโรจน์ และ Ingersoll-Dayton (2543: -21-

28) พบว่า องค์ประกอบความผาสุกของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความสามัคคีปรองดอง (Harmony) การพึ่งพาอาศัยกัน (Interdependence) ความสงบสุขและการยอมรับ (Acceptance and Calmness) การเคารพนับถือ (Respect) และความเบิกบาน (Enjoyment)

ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุจะสุขได้นั้นจะต้องสุขจากการที่มีลูกหลานดี สุขจากการมีความสงบในจิตใจของผู้สูงอายุเองในสังคม ในสังคมไทยนั้นเป็นโชคดีที่ผู้สูงอายุมีพุทธศาสนาเป็นแกนหลักในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นในชีวิตก็ทำได้ สุขจากการได้รับการยอมรับนับถือจากลูกหลานและบุคคลในครอบครัว ชุมชน คนในละแวกบ้าน หรือสังคมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ผู้สูงอายุไทยสุขจากการพึ่งพาอาศัยกัน ซึ่งได้มีการวิจัยหลายเรื่องสนับสนุนตรงกันว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะไม่มีรายได้เป็นของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุหญิง และมีแหล่งรายได้หลักจากบุตร ในขณะที่เดียวกันนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะจัดเตรียมสิ่งของให้แก่บุตรหลาน เช่น การปลูกผักผลไม้ จัดทำอาหารไว้แบ่งปันให้แก่ลูกหลาน ซึ่งบางครั้งลูกหลานที่ทำงานนอกบ้านไม่มีเวลาที่จะประกอบกิจกรรมดังกล่าวได้ ดังนั้นจะเห็นว่าการกระทำเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่พึ่งพาระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลาน นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นจะต้องพยายามทำให้ชีวิตรื่นรมย์ ซึ่งผู้สูงอายุบอกว่าการจะประกอบกิจกรรมใด ๆ ก็ตามจะต้องทำด้วยความสุข เช่น ทำไปร้องเพลงไป หรือทำไปฟังวิทยุไป

ทั้งนี้ การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขได้นั้นเกี่ยวข้องกับ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1) ตัวผู้สูงอายุเอง จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งทางรูปร่าง ลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปในทางเสื่อมถอยลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้จิตใจให้สงบและยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ขณะเดียวกันเมื่อผู้สูงอายุได้ยึดมั่นในศาสนา ทำให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่าเป็นไปตามธรรมชาติ นอกจากนี้บุคลากรทางสุขภาพควรมีบทบาทสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด ได้แก่ สุราและบุหรี่ ทำจิตใจยอมรับกับสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้สูงอายุเคยมีรายได้สูงเมื่ออย่างเข้าสู่วัยสูงอายุรายได้ต่ำลง เกษียณอายุราชการ ทำงานได้น้อยลงเนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอย ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกคุณค่าในตนเองลดน้อยลง ซึ่งผู้ที่อยู่ใกล้ชิดหรือบุคคลในครอบครัวจะต้องเข้าใจและคอยให้การสนับสนุนผู้สูงอายุ

2) บุคคลในครอบครัว ได้แก่ ลูกหลาน หรือผู้ที่พักอาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกับผู้สูงอายุ จะต้องเข้าใจและสนใจผู้สูงอายุด้วยการพูดคุย ถามถึงทุกข์สุขของสภาพร่างกายทั่วไป ความรู้สึกนึกคิดที่ผู้สูงอายุมีต่อตนเอง บุตรหลาน หรือสภาพแวดล้อม เพื่อให้ทราบถึงสภาพของผู้สูงอายุ การรับฟังผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่น มีเพื่อน ไม่ถูกทอดทิ้ง การดูแลสุขภาพทั่วไป ได้แก่ การสังเกตการณ์เปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุทั้งสภาพร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด จะ

ทำให้ญาติ บุตรหลาน หรือผู้ที่อาศัยได้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่น การกิน การเคลื่อนไหวร่างกาย การพูด การนอนหลับพักผ่อน และการรับประทานอาหาร ว่าผู้สูงอายุมีสิ่งใดผิดปกติหรือไม่ พยายามจัดหาสิ่งที่มีประโยชน์ เช่น อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ อาหารประเภทผักและผลไม้ ประเภทปลา ข้าวซ้อมมือ ให้สอดคล้องกับความชอบของผู้สูงอายุ พาไปเที่ยวหรือร่วมกิจกรรมกับเพื่อนฝูงหรือญาติเป็นครั้งคราว และที่สำคัญคือ ลูกหลานควรจัดบริเวณที่พักอาศัยให้ผู้สูงอายุได้ปลอดภัย เช่น พื้นไม่ลื่น เรียบเป็นระดับเดียวกัน บริเวณภายในและรอบบ้านมีแสงสว่างเพียงพอ ห้องส้วมควรเป็นโถชนิดนั่งได้ มีราวยึดเกาะ พื้นห้องน้ำต้องไม่ลื่น ห้องส้วมต้องอยู่ในบริเวณใกล้เคียงกับบริเวณที่พักอาศัยของผู้สูงอายุ บริเวณที่พักอาศัยเป็นสัดส่วน มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ และให้ผู้สูงอายุได้มีการพักผ่อนที่เพียงพอ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง ลูกหลานควรให้เกียรติยกย่อง ให้ความเคารพนับถือโดยขอคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ เช่น เรื่องชีวิตความเป็นอยู่ การทำมาหากิน การเลี้ยงบุตร ฯลฯ เพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า และรู้สึกภาคภูมิใจ ไปเป็นเพื่อนในงานสำคัญต่าง ๆ เช่น ร่วมประกอบพิธีกรรมทางศาสนาที่วัดจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ ให้การสนับสนุนการมีส่วนร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุทั้งในและนอกครัวเรือน จัดให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมในครัวเรือนบ้าง แต่จะต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่หนักจนเกินไป เช่น การช่วยงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ของลูกหลานในครัวเรือน

3) ชุมชนหรือสังคมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ ชุมชนหรือสังคมที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่มีส่วนเกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก การที่ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับจากชุมชนและสังคมส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีความสุข นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคมหรือชุมชนนั้น จะส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกสนุก เบิกบานใจ มีชีวิตชีวาที่ได้ร่วมกิจกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจัดกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดความรู้แก่ชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ สิ่งที่สำคัญคือชุมชนจะต้องให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุ โดยการให้การสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมหรือจัดให้ผู้สูงอายุเป็นที่ปรึกษาในเรื่องต่าง ๆ แก่คนรุ่นหลังของชุมชน จัดงานเพื่อการดำรงไว้ซึ่งคุณค่าและการให้ความเคารพนับถือแก่ผู้สูงอายุ เช่น การรดน้ำขอพรวันสงกรานต์ หรือการจัดกิจกรรมเพื่อการดำรงไว้ซึ่งศิลปะและวัฒนธรรมไทย โดยมีผู้สูงอายุเป็นผู้นำและเผยแพร่ความรู้เรื่องต่าง ๆ

การพัฒนาความสุขของผู้สูงอายุ ในทางจิตวิทยาได้นิยามความสุขที่สามารถวัดในเชิงสัมพัทธ์ได้ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดความสุขทั้งทางกายและทางใจควบคู่กันไป โดยจำแนกความสุขของผู้สูงอายุออกเป็น 5 มิติ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ดังนี้

1) สุขสบาย (Health) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความ

ต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปถัมภ์หรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

2) สุขสนุก (Recreation) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้

3) สุขสง่า (Integrity) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม

4) สุขสว่าง (Cognition) หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุผล ผลการสื่อสาร การวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรมรวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5) สุขสงบ (Peacefulness) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสงบสุขกับตนเองได้ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

ความสุขของครุฑ (ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล, 2557) เป็นความสามารถที่เชื่อมโยงผลการเรียนรู้สู่การใช้ชีวิตให้มีความสุข ทั้งด้านสุขภาพคือ สุขภาพดี รู้จักการรับประทานอาหารและออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม สุขใจคือรู้จักปรับตัวปรับใจ มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้านอาชีพคือสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความปลอดภัยในการทำงานที่เหมาะสม และด้านวัฒนธรรมคือการเป็นผู้มีภูมิรู้วัฒนธรรม ประเพณีที่สามารถถ่ายทอดปรับปรุงให้เข้ากับยุคสมัย และสร้างคุณค่า มีศักยภาพ ความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีให้แก่ผู้สูงอายุ

ความสุขของผู้สูงอายุอยู่บนพื้นฐานของความมั่นคง ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง มีความรู้สึกปลอดภัย มีหลักประกัน มีอิสระและมีความมั่นใจ ความสมดุล ความพอดีระหว่างความเป็นอยู่แบบองค์รวมในด้านการดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต อาชีพและวัฒนธรรม และความพอเพียง ความไม่ประมาทในการใช้ชีวิตแบบพออยู่ พอดี พอกิน พอใช้ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข

แนวทางส่งเสริมการสร้างสุขแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ (ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล, 2557) ทำได้โดยศึกษาสภาพชุมชน ผู้สูงอายุ และการเรียนรู้ ตรวจสอบความต้องการ ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการจัดกิจกรรม

ออกแบบกิจกรรมร่วมกับชุมชน จัดกิจกรรมอย่างบูรณาการบนฐานคิดแบบองค์รวม ถอดบทเรียน เพื่อเรียนรู้ร่วมกับชุมชน และขยายผล สร้างเครือข่าย โดยอาศัยปัจจัยสนับสนุน ดังนี้

- 1) ความต้องการที่จะเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ในสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อตนเอง จะทำให้การเรียนรู้มีความหมาย และผู้สูงอายุสมัครใจเข้าเรียน เปิดรับการเรียนรู้
- 2) การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ จัดสภาพสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก การถ่ายทอด ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการเรียน ความเป็นกันเอง ที่จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบายกาย สบายใจที่จะเข้าร่วมการเรียนรู้
- 3) ความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านสภาพทางกายภาพ ความสามารถ ศักยภาพ ความพร้อม ความแตกต่างระหว่างบุคคล และเป้าหมายการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
- 4) ความรู้ความเข้าใจในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านเทคนิควิธีการ จัดการเรียนรู้ การกระตุ้นและดึงความสนใจที่มีความหลากหลายและสร้างสรรค์ ตามสถานการณ์ และความต้องการของผู้สูงอายุ
- 5) การมีส่วนร่วมของครอบครัว ชุมชน หน่วยงาน ภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ

ทฤษฎีความสุข WE PROMISE ได้รับการพัฒนาโดย เคนเนธ เบนจามิน (Kenneth Benjamin) (Happiness International, 2016: Online) เป็นทฤษฎีประยุกต์ที่บุคคลทั่วไปสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น มีแนวคิดมาจากความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เชื่อว่าความสุขจะเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองตามความต้องการของตนเอง ซึ่งความสุขตามแนวคิดดังกล่าวแบ่งออกเป็น 9 ประเภท ดังนี้

- W – Wellbeing ความอยู่ดีมีสุข เกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ
- E – Environment สิ่งแวดล้อม เกี่ยวข้องกับสภาพภูมิอากาศ ความสวยงาม พื้นที่
- P – Pleasure ความพอใจ เกี่ยวข้องกับความสนุกสนาน เพศ อารมณ์เชิงบวก
- R – Relationships ความสัมพันธ์ เกี่ยวข้องกับพ่อแม่ คู่สมรส เพื่อน เป็นต้น
- O – Outlook มุมมอง เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ทัศนคติ การมองในแง่ดี
- M – Meaning ความหมาย เกี่ยวข้องกับเหตุผล เป้าหมาย จุดประสงค์ การรับรู้
- I – Involvement ความเกี่ยวข้อง เกี่ยวข้องกับการกระทำ ความสร้างสรรค์
- S – Success ความสำเร็จ เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ เกียรติประวัติ คุณค่า
- E – Elasticity ความยืดหยุ่น เกี่ยวข้องกับการยืดหยุ่นต่อปัญหาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

ทั้งนี้ ความสุขแต่ละประเภทจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยการกระทำเชื่อมโยงกับสิ่งจำเป็นสำหรับความสุข (Happiness Essentials) เช่น ต้องกินผัก (การกระทำ) เพื่อให้ได้รับอาหารที่ดีต่อสุขภาพ (สิ่งจำเป็นสำหรับความสุข) จึงจะเกิดความอยู่ดีมีสุข (Wellbeing) ต้องเดินทางไปยัง

สถานที่แปลกใหม่ (การกระทำ) เพื่อให้เกิดการผจญภัย (สิ่งจำเป็นสำหรับความสุข) จึงจะเกิดมุมมอง (Outlook) ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับความจริง (การกระทำ) เพื่อให้เอาชนะความกลัว (สิ่งจำเป็นสำหรับความสุข) จึงจะเกิดความยืดหยุ่น (Elasticity) เป็นต้น

2.4 แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ถ้าบุคคลไม่สามารถเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ยอมรับตนเอง ไม่เข้าใจตนเองแล้ว บุคคลจะมีความไม่มั่นใจสภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมาได้

คุณค่า [คุณ-ค่า หรือ คุณ-นะ-ค่า] ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546) หมายถึง สิ่งที่มีประโยชน์หรือมีมูลค่าสูง คุณค่าเกี่ยวข้องกับคำว่าดีหรือไม่ดี ควรหรือไม่ควร ซึ่งเกิดจากการตัดสินของมนุษย์ เจียรนัย ทรงชัยกุล (2558: ออนไลน์) กล่าวถึงแนวทางการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของของผู้อายุ ประกอบด้วยวิธีการ 3 ประการ โดยเรียกว่า “จ-ห-ร” ย่อมาจากคำว่า เจตคติ - ผู้ให้ - ผู้รับ ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขด้วยตัวของผู้สูงอายุเป็นหลัก ดังนี้

1) เจตคติ - การสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว ผู้สูงอายุควรดำเนินการสร้างเสริมให้ตนเองมีเจตคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตยืนยาวด้วยขั้นตอน 3 ประการ ดังนี้

1.1) แสวงหาความรู้ใหม่และข้อเท็จจริงเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาว ผู้สูงอายุอาจแสวงหาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวได้จากบุคคลอื่น วิทยุ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ และประสบการณ์ตรงของตนเอง เป็นต้น ประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวซึ่งผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้ เช่น การมีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามความสนใจและความต้องการ การมีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้น ปลอดภัยจากพันธุกรรมและภารกิจจำเป็นต่าง ๆ ซึ่งตนได้แบกรับภาระมาเป็นเวลานาน การมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่น ชุมชน และสังคมได้มากขึ้น และยาวนานขึ้น เป็นต้น

1.2) ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมจากผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ให้มีโอกาสได้สังเกตและเรียนรู้จากผู้สูงอายุต้นแบบที่เป็นตัวอย่างที่ดี ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม เป็นต้น ความรู้สึพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งน่าจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น ความชื่นชอบการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งเป็นช่วงเวลาได้ดักตวงกำไรของชีวิต ความพอใจที่จะดูแลรักษาตนเองให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ความอยากเอาอย่างผู้สูงอายุต้นแบบที่มีชีวิตยืนยาวและมากด้วยคุณค่า เป็นต้น

1.3) หมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว เมื่อผู้สูงอายุเกิดความรู้สึพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวแล้ว ผู้สูงอายุน่าจะมีแนวโน้มที่จะหมั่นกระทำ

พฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาว เช่น การกำหนดเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ทั้งเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว ควรกำหนดครั้งละ 1 เป้าหมาย และควรเป็นเป้าหมายที่สามารถทำให้สำเร็จได้ การวางแผนสู่เป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข และความมุ่งมั่นลงมือทำให้เกิดผลสำเร็จตามแผน เช่น การดูแลตนเองให้พร้อมเสมอที่จะพึ่งพาตนเองได้ดีทั้งด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข การให้กำลังใจ ให้รางวัลแก่ตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายกำหนดไว้ การกำหนดเป้าหมายลำดับต่อไปแล้วดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

2) ผู้ให้ – การมุ่งมั่นเป็นผู้ให้ที่ดีอย่างต่อเนื่อง เช่น การให้ความรู้ ความคิด ให้แนวทาง ให้คำปรึกษา ให้ข้อคิดจากการมีชีวิตยืนยาว ตลอดจนแบ่งปันประสบการณ์ให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องและผู้ที่ยอรอง การให้ความรักความอบอุ่น ให้ความเมตตา ให้ความเห็นอกเห็นใจ ให้ความเอาใจใส่ ให้กำลังใจแก่สมาชิกในครอบครัว ผู้ร่วมงาน และผู้ที่ด้อยโอกาสในสังคม การให้สิ่งที่มีมากเกินความต้องการแก่ผู้อื่นที่มีความจำเป็นต้องใช้ประโยชน์ตามความเหมาะสม เป็นต้น

3) ผู้รับ – การปฏิบัติตนเป็นผู้รับที่ดีอยู่เสมอ เช่น การน้อมรับคำแนะนำ ความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ด้วยดี เมื่อประสบปัญหาที่เกินกำลังและสติปัญญาของตนเพียงลำพังที่จะแก้ไขได้ โดยไม่อวดดี อวดรู้ อวดหยิ่ง การยอมรับความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ เพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก การรับความไม่แน่นอนและความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นได้อย่างมีสติและสงบ การยินดีรับเพื่อนใหม่ ผูกมิตรเป็น ทั้งกับบุคคลวัยเดียวกัน และต่างวัยกันที่จะช่วยให้ตนมีชีวิตชีวาขึ้น และช่วยเพิ่มความหมายในการดำรงชีวิต การรับธรรมชาติเข้ามาหล่อเลี้ยงใจได้อย่างถูกต้อง เพียงพอและเหมาะสมกับโอกาส เพื่อให้จิตมีคุณภาพและมีพลัง

การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุจะนำพาความสุข ความมีชีวิตชีวา ความหวัง ความหมาย การเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองมาสู่ตัวผู้สูงอายุเองทุกขณะ ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต อีกทั้งยังก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลใกล้ชิด ผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ตลอดจนชุมชนและสังคมของผู้สูงอายุอีกด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุจึงไม่ควรปล่อยให้วันเวลาล่วงผ่านเป็นเพียงการเพิ่มความชราให้แก่ชีวิต แต่ควรเพิ่มความงดงามและคุณค่าให้แก่ชีวิตทุกขณะเมื่อวันเวลาล่วงผ่าน

2.5 แนวคิดความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิตมีลักษณะเป็นนามธรรมและมีความซับซ้อน ความพึงพอใจของบุคคลแต่ละบุคคลอาจจะแตกต่างกัน แม้ว่าจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน ในการให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตจึงมีผู้ให้ความหมายไว้แตกต่างกันไป ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow, 1970: 24-25) อธิบายความหมายของความพึงพอใจในชีวิตตามแนวคิดของทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ ทฤษฎีแรงจูงใจ (Maslow's Hierarchy of needs theory

motivation theory) ว่า ความต้องการ (Needs) เป็นแรงจูงใจให้บุคคลแสวงหาการตอบสนองจนเป็นที่พอใจ จากความต้องการพื้นฐาน (Basic Needs) ระดับต่ำพัฒนาเป็นลำดับขั้นสู่ความต้องการขั้นสูงขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อความต้องการได้รับการตอบสนองมาก บุคคลนั้นย่อมเกิดความพอใจมาก แต่ถ้าความต้องการได้รับการตอบสนองน้อย หรือไม่ได้รับการตอบสนองเลย บุคคลนั้นจะเกิดความพอใจน้อยหรือไม่พอใจ และมาสโลว์เชื่อว่า เป็นเรื่องยากที่มนุษย์จะมีความพอใจในชีวิตสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้น ๆ เพราะมนุษย์มีความปรารถนาอย่างอื่น ๆ เข้ามาแทนที่อยู่เสมอ

จอห์นสันและคนอื่น ๆ (Johnson and others, 1986: 276 อ้างถึงใน รัชณี เบญจธนัง, 2537: 28) ให้ความหมายของความพึงพอใจโดยทั่วไปว่า หมายถึง การรับรู้ด้วยจิตใจที่สงบที่สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลรู้สึกสุขสำราญ อิมเมม ปราศจากความวิตกกังวล ความอจ (Cavanaugh, 1990: 278 อ้างถึงใน อรุณี บุญอุรพิภิญโญ, 2542: 8) ได้กล่าวถึงคำว่าพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความรู้สึกที่ดี มีความสุข มีขวัญกำลังใจในการดำเนินชีวิต รับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย

พาวเวล (Powell, 1983: 17-18) มีความเห็นว่า ความพึงพอใจในชีวิตไม่ได้หมายความว่าบุคคลต้องได้รับการตอบสนองในทุก ๆ สิ่งที่ต้องการ แต่ความพึงพอใจในชีวิตหมายถึง ความสมดุลระหว่างความต้องการและการได้รับการตอบสนอง โดยเกิดจากการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์มีแต่ความสุข ดังนั้นเมื่อใดที่บุคคลปรับตัวต่อสภาวะแวดล้อมได้ บุคคลนั้นจะเกิดความพึงพอใจในชีวิต

แจ๊คเกิล (Jackle, 1974: 362 อ้างถึงใน สุพัตรา ธารานุกูล, 2544: 9) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่า เป็นความยินดีต่อชีวิตของแต่ละคนที่ได้รับจากกิจวัตรประจำวัน ซึ่งเป็นสิ่งที่แต่ละคนรับรู้ว่ามีชีวิตของเขามีความหมายและสามารถจะพัฒนาชีวิตต่อไปได้ และตามความเห็นของตัวเอง เขารู้จักพอใจในสภาพที่เป็นอยู่

นิวการ์เตน ฮาวิกเฮิร์สท และโทบิน (Neugarten, Havighurst, and Tobin, 1961: 134-143) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นส่วนประกอบทางจิตใจ ที่จะนำไปสู่ความเป็นอยู่ที่ดี และเป็นสิ่งที่ปรารถนาของบุคคล เพราะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข บุคคลที่จะมีความพึงพอใจในชีวิตจะมีลักษณะที่ครอบคลุมองค์ประกอบ 5 ด้าน คือ 1) การมีความสุขในการดำเนินชีวิต (Zest) หมายถึง เป็นผู้ที่มีความสุขในการทำกิจวัตรประจำวัน มีการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม มีการติดต่อกับผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่ 2) มีความตั้งใจและอดทนต่อชีวิต (Resolution and Fortitude) หมายถึง มีการยอมรับว่าชีวิตมีความหมาย มีการยอมรับและมองว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ให้ประโยชน์ สามารถต่อสู้ปัญหาหนัก ๆ ในชีวิตได้โดยไม่คิดที่จะเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตที่เกิดขึ้น 3) ความสอดคล้องระหว่างเป้าหมายกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง (Congruence Between Desired and Achieved Goals) หมายถึง ความรู้สึกว่าการต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้บรรลุเป้าหมาย 4)

อัตมโนทัศน์ (Self Concept) หมายถึง การรับรู้ว่าคุณภาพกาย จิต และสังคมดี มีความรู้สึกว่าคุณเองได้ทำในสิ่งที่ดีที่สุด และปัจจุบันดีกว่าในอดีต และมีความรู้สึกว่าคุณร่างกายยังแข็งแรงสามารถพบกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ พร้อมทั้งจะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต และ 5) ระดับอารมณ์ (Mood Tone) หมายถึง การแสดงออกที่แสดงถึงความสุข การมีทัศนคติ และอารมณ์ในทางที่ดี มีความพอใจในเหตุการณ์ปัจจุบัน ไม่รู้สึกเศร้าหรือว่าเหว

แนวคิดด้านความพึงพอใจในชีวิตนั้น มีหลายแนวคิดที่มักจะมีแนวคิดมาจากแนวคิดของมาสโลว์ ซึ่งมาสโลว์ (Maslow, 1970: 211) ได้กล่าวถึงความต้องการและความพึงพอใจของมนุษย์ตามทฤษฎีแรงจูงใจ (Motivation Theory) ว่า มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความต้องการอยู่เสมอและเป็นการยากมากที่มนุษย์จะมีความพึงพอใจสูงสุด ยกเว้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์นั้น เมื่อความปรารถนาอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองจนเป็นที่พอใจแล้ว ก็จะมี ความปรารถนาอย่างอื่นเข้ามาแทนที่ และลักษณะเฉพาะของชีวิตมนุษย์คือ การทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาเพื่อสิ่งที่ปรารถนา นั่นคือ เมื่อใดมีความปรารถนาเพิ่มขึ้นก็จะมีแรงขับ และการกระทำที่ถูกลูกเร้าแล้วก็จะเกิดความพึงพอใจขึ้นจากการที่ได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความปรารถนา ซึ่งพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ ของบุคคลที่ปรากฏนั้นมักจะขึ้นอยู่กับความต้องการหรือความปรารถนาขั้นพื้นฐานของบุคคล และเพิ่มความต้องการจากระดับต่ำสู่ระดับสูงขึ้นไปตามลำดับ

ขณะที่ พัวทรีนอต และคณะ (Poitrenaud, et al., 1980: 723-727 อ้างถึงใน ธนภัทร์ สุทธิ, 2550: 50) กล่าวว่า ความพึงพอใจในชีวิตต้องครอบคลุมด้านต่าง ๆ คือ 1) ชีวิตการทำงาน (Professional Life) นั่นคือ บุคคลต้องมีความพอใจในความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน 2) ชีวิตทางอารมณ์ (Sentimental Life) คือมีความพอใจในเรื่องของความรัก 3) ชีวิตครอบครัว (Family Life) คือมีความพอใจในความสัมพันธ์ของตนกับคู่ชีวิตและญาติสนิท 4) ชีวิตสังคม (Social Life) คือความพึงพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคม เช่น การเข้าร่วมในองค์กรต่าง ๆ ทางการเมือง ศาสนา หรือองค์กรไม่เป็นทางการ และ 5) กิจกรรมยามว่าง (Leisure Activities) คือมีความพอใจกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่น่าสนใจ เช่น กีฬาต่าง ๆ หรือกิจกรรมที่ให้ความสนุกสนาน

3. ข้อมูลทั่วไปของประเทศในอาเซียน

อาเซียน หรือสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Association of South East Asian Nations: ASEAN) ก่อตั้งขึ้นโดยปฏิญญา กรุงเทพฯ (Bangkok Declaration) เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2510 โดยมีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมและร่วมมือในเรื่องสันติภาพ ความมั่นคง เศรษฐกิจ องค์ความรู้ และสังคมวัฒนธรรม บนพื้นฐานความเท่าเทียมกันและผลประโยชน์ร่วมกัน

ของประเทศสมาชิก ปัจจุบันประเทศสมาชิกอาเซียน มี 10 ประเทศ ได้แก่ บรูไนดารุสซาลาม กัมพูชา อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย เมียนมา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม ซึ่ง

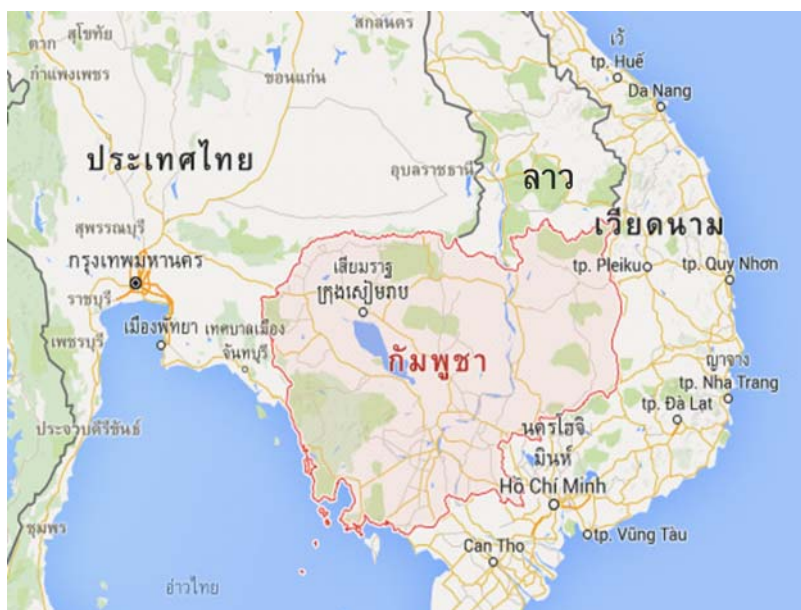
การบรรลุเป้าหมายประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community – AEC) เป็นผลให้ประชากรอาเซียน (ASEAN Citizen) รวมกันประมาณกว่า 600 ล้านคน มีปฏิสัมพันธ์ มีสังคม และมีค่านิยมร่วมกัน มีการพัฒนาเศรษฐกิจร่วมกัน มีการเสริมสร้างอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาเซียนร่วมกัน ประชากรอาเซียนจะสามารถเคลื่อนย้ายถิ่นฐานและใช้ทรัพยากรของประเทศสมาชิกได้ (สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, 2554)

ประเทศสมาชิกอาเซียนที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 7 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย และสิงคโปร์ โดยการทบทวนข้อมูลของประเทศในอาเซียน ประกอบด้วย 1) ที่ตั้ง ภูมิประเทศ 2) การเมืองการปกครอง 3) เศรษฐกิจ 4) สังคมและวัฒนธรรม 5) สถานการณ์ผู้สูงอายุ และ 6) นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.1 ประเทศกัมพูชา

3.1.1 ที่ตั้ง ภูมิประเทศ

ประเทศกัมพูชา หรือชื่อเป็นทางการว่า ราชอาณาจักรกัมพูชา (Kingdom of Cambodia) ตั้งอยู่ระหว่างละติจูด 13 องศาเหนือ ลองจิจูด 105 องศาตะวันออก มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดประเทศไทย (จังหวัดอุบลราชธานี ศรีสะเกษ สุรินทร์ และบุรีรัมย์) และประเทศลาว (แขวงอัตตะปือ และจำปาสัก) ทิศตะวันออกติดประเทศเวียดนาม (จังหวัดคอมทุม เปลกู การ์ลัด และกวางดัด) ทิศตะวันตกติดประเทศไทย (จังหวัดสระแก้ว จันทบุรี และตราด) และทิศใต้ติดอ่าวไทย มีพรมแดนติดกับพรมแดนประเทศลาว 541 กิโลเมตร ไทย 798 กิโลเมตร และเวียดนาม 1,228 กิโลเมตร มีพื้นที่ 181,040 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 1 ใน 3 ของประเทศไทย (กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, 2557)



ภาพที่ 2.1 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศกัมพูชา

ที่มา: <https://www.google.co.th/maps/place/cambodia>

ลักษณะภูมิประเทศของกัมพูชาคล้ายสามเหลี่ยมหรืออ่าง คือตรงกลางเป็นแอ่ง ทะเลสาบและลุ่มแม่น้ำโขง มีภูเขาล้อมรอบอยู่ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านตะวันออกมีแนวเทือกเขาอันนัมที่เป็นพรมแดนกับประเทศเวียดนาม ด้านเหนือและตะวันตกเฉียงเหนือมีแนวเทือกเขาพนมดงรักที่เป็นพรมแดนกับไทย ด้านใต้และตะวันตกเฉียงใต้มีแนวเทือกเขาบรรทัดที่เป็นแนวพรมแดนกับไทย เฉพาะด้านตะวันออกเฉียงใต้เท่านั้นที่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง

3.1.2 การเมืองการปกครอง

ประเทศกัมพูชาเคยเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศส ได้รับเอกราชเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2496 หลังได้รับเอกราชเกิดความขัดแย้งภายในประเทศระหว่างฝ่ายที่สนับสนุนการปกครองระบอบคอมมิวนิสต์กับฝ่ายประชาธิปไตยเป็นเวลาสิบปีกว่าความขัดแย้งจึงยุติลง กัมพูชาปกครองระบอบประชาธิปไตยแบบรัฐสภา โดยมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขภายใต้รัฐธรรมนูญ รัฐสภาประกอบด้วยสภาแห่งชาติ (National Assembly) ซึ่งรัฐธรรมนูญกำหนดให้มีสมาชิกจำนวนไม่น้อยกว่า 120 คน มาจากการเลือกตั้งทางตรงคือการลงคะแนนเสียงเลือกตั้งจากประชาชนผู้มีสิทธิเลือกตั้งทั่วประเทศ และทางอ้อมคือการลงคะแนนเสียงลับจากคณะกรรมการชุมชนและแขวงทั่วประเทศ มีวาระดำรงตำแหน่ง 5 ปี วุฒิสภา (Senate) มีสมาชิกมากที่สุดไม่เกินกึ่งหนึ่ง มาจากการแต่งตั้งจากพระมหากษัตริย์ 2 คน จากการแต่งตั้งโดยเสียงข้างมากของสภาแห่งชาติ 2 คน และที่เหลือมาจากการเลือกตั้งโดยการลงคะแนนเสียงลับ มีวาระดำรง

ตำแหน่ง 6 ปี ปัจจุบัน (ค.ศ. 2015) กัมพูชาแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 25 จังหวัด (เขต: province; khet) 26 เทศบาลนคร (municipality) และ 159 อำเภอ (สะร็อก: district; srok) (ราชบัณฑิตยสภา, 2558: 53) โดยมีกรุงพนมเปญ (Phnom Penh) เป็นเมืองหลวง แต่ละจังหวัดมีผู้ว่าราชการจังหวัดทำหน้าที่บริหารงาน มีศูนย์กลางการปกครองเรียกว่า กรุง (เทียบเท่าอำเภอเมือง) นอกจากนี้ยังมีเมืองสำคัญที่มีฐานะเป็นกรุง อีก 3 แห่ง คือ กรุงปอยเปต (จังหวัดบันเตียเมียนเจย) กรุงบาเว็ต (จังหวัดสวายเรียง) และกรุงสง (จังหวัดกำปงจาม)



ภาพที่ 2.2 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศกัมพูชา

ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Cambodia#/media/File:Provincial_Boundaries_in_Cambodia.svg

3.1.3 เศรษฐกิจ

ประเทศกัมพูชาเป็นเมืองเกษตรกรรม ประชากรร้อยละ 70 ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและอาศัยอยู่ในชนบท อยู่ในภาคบริการร้อยละ 17 เป็นลูกจ้างโรงงานร้อยละ 8 และแรงงานก่อสร้างร้อยละ 5 ประชากรส่วนใหญ่รายได้ไม่สูงนัก พืชเศรษฐกิจที่สำคัญของกัมพูชา คือ ข้าว ซึ่งกัมพูชามีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการปลูกข้าวและประชาชนส่วนใหญ่ปลูกข้าว ปลูกมากทางตอนกลางของประเทศและบริเวณรอบทะเลสาบ นอกจากนี้ยังมียางพารา มันสำปะหลัง ข้าวโพด มะม่วง เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ลำไย ส้ม ซึ่งปลูกมากทางภาคกลางและภาคเหนือ วิธีการเพาะปลูกยังคงเป็นแบบดั้งเดิม คือ ผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือนเป็นส่วนใหญ่ ด้านปศุสัตว์ มีการทำปศุสัตว์ทั้งในรูปแบบธุรกิจและเลี้ยงแบบปล่อยทั่วไป ชาวบ้านนิยมเลี้ยงโคและกระบือใช้งานในไร่นาและบริโภคโดยเลี้ยงไว้บริเวณบ้านและปล่อยให้หาอาหารเอง ส่วนด้านประมง กัมพูชามีแม่น้ำโขงและแม่น้ำสาขามากมาย และมีทะเลสาบอยู่ตอนกลางของประเทศจึงมีความหลากหลายของ

สัตว์น้ำ นอกจากนี้ยังมีแนวเขตติดกับชายฝั่งทะเลทางตอนใต้ของประเทศ ทำให้มีทรัพยากรประมงที่อุดมสมบูรณ์ (ศูนย์ปฏิบัติการเศรษฐกิจการเกษตร, 2556: ออนไลน์)

ประเทศกัมพูชามีเขตเศรษฐกิจอุตสาหกรรมเพื่อรองรับต่างชาติที่จะเข้ามาลงทุนในกัมพูชา จำนวน 15 เขต เขตเศรษฐกิจที่อยู่ใกล้ชายแดนไทย ได้แก่ เขตนิคมอุตสาหกรรมเกาะกง (Neang Kok, Koh Kong Industrial Estate) อยู่ในจังหวัดเกาะกง ใกล้ชายแดนไทยบริเวณบ้านหาดเล็ก จังหวัดตราด และเขตนิคมอุตสาหกรรมปอยเปต (Poipet, Industrial Estate Development) อยู่ห่างจากปอยเปต 10 กิโลเมตร บริเวณชายแดนไทยด้านอำเภออรัญประเทศ จังหวัดสระแก้ว นอกจากนี้ยังมีนโยบายพัฒนาเศรษฐกิจโดยมุ่งเน้นด้านเกษตรกรรม การท่องเที่ยว และการส่งเสริมให้ต่างชาติเข้ามาลงทุนในประเทศ เช่น ในปี พ.ศ. 2554 ญี่ปุ่นเข้ามาลงทุนภาคอุตสาหกรรม เวียดนามปลูกยางพารา และจีนร่วมทุนพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ จากเดิมที่กัมพูชามีรายได้ในประเทศต่ำเนื่องจากผลกระทบด้านการเมืองการปกครองและสงครามในประเทศ เมื่อสงครามสิ้นสุดลงเริ่มมีการฟื้นฟูประเทศ ความต้องการสินค้าก็เริ่มมากขึ้นตามไปด้วย

สินค้าส่งออกที่สำคัญ คือ เสื้อผ้า สิ่งทอ ไม้ ยางพารา ข้าว ปลา ยาสูบ และรองเท้า สินค้านำเข้าที่สำคัญ คือ ผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียม บุหรี่ ทองคำ วัสดุก่อสร้าง เครื่องจักร ยานพาหนะ เกษภัณฑ์ (กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, 2557) มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจร้อยละ 7 เศรษฐกิจของกัมพูชารับอยู่ 3 ส่วน ได้แก่ 1) การส่งออกเสื้อผ้าสำเร็จรูป สิ่งทอ และรองเท้า 2) การส่งออกสินค้าเกษตร คือ ข้าวและยางพารา และ 3) ภาคธุรกิจบริการ ได้แก่ การท่องเที่ยว ธุรกิจโรงแรม และร้านอาหาร

มีหน่วยเงินตรา คือ เรียล (Riel) หรือ The Cambodian Riel (KHR) แต่ในการซื้อขายนิยมใช้สกุลเงินดอลลาร์สหรัฐมากกว่า อัตราแลกเปลี่ยน 1 ดอลลาร์สหรัฐ ประมาณ 4,000 เรียล หรือ 1 บาท ประมาณ 130 เรียล (จับตาเอเชียตะวันออก, 2558ก: ออนไลน์)

3.1.4 สังคมและวัฒนธรรม

ในอดีตชนชาติที่อาศัยอยู่ในดินแดนนี้คือขอม ต่อมาเรียกว่าเขมร จนเป็นกัมพูชาในปัจจุบัน ประเทศกัมพูชามีประชากร 15.4 ล้านคน (ข้อมูลกลางปี พ.ศ. 2558) (Population Reference Bureau, 2015: 21) เป็นชาวกัมพูชาร้อยละ 90 เวียดนามร้อยละ 5 ชาวจีนร้อยละ 1 และที่เหลือร้อยละ 4 เป็นชนกลุ่มน้อยหรือชาวเขา รวม 17 เผ่า (กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, 2557)

ศาสนาประจำชาติของกัมพูชา คือ ศาสนาพุทธ ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธนิกายเถรวาท ร้อยละ 96.4 (มี 2 นิกายย่อย ได้แก่ ธรรมยุติ และมหานิกาย โดยมีสมเด็จพระสังฆราช 2 องค์) ศาสนาอิสลามร้อยละ 2.1 (หรือเขมรจาม ซึ่งมีประมาณ 200,000 คน) และศาสนาคริสต์ การที่มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ ทำให้ประเพณีปฏิบัติต่าง ๆ ของ

ประชาชนชาวกัมพูชาสอดคล้องกับไทย มีการกำหนดวันสำคัญทางพุทธศาสนาตามจันทรคติ งานบุญประเพณีที่เป็นวันหยุดราชการ เช่น วันมาฆบูชา วันปีใหม่เขมร (Khmer New Year) ซึ่งตรงกับวันสงกรานต์ของไทย วันวิสาขบูชา วันสารทเดือนสิบ (วันปรอจุนเบน) วันลอยกระทง (บุญอมตูก) เป็นต้น โดยผู้สูงอายุจะเข้าวัดฟังธรรม เมื่อมีงานบุญตามประเพณีประชาชนหนุ่มสาวและเด็กจะร่วมแรงช่วยเหลือจัดการงานอย่างสม่ำเสมอ มีการนับถือและเคารพบูชาบรรพบุรุษผู้มีพระคุณ พระมหากษัตริย์ ตลอดจนญาติผู้ใหญ่ เคารพในหลักพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตัวอยู่ในศีลธรรม และมีการดำรงชีวิตตามแบบอิทธิพลตะวันตก ซึ่งได้รับมาตั้งแต่สมัยอยู่ภายใต้การปกครองของฝรั่งเศส

ภาษาราชการ คือ ภาษาเขมร และภาษาที่ใช้กันทั่วไป ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ฝรั่งเศส เวียดนาม จีน และไทย ภาษาเขมรได้รับอิทธิพลมาจากภาษาบาลีสันสกฤต พยัญชนะเขมรมี 33 ตัว ภาษาเขมรประกอบด้วยพยัญชนะและสระ แต่ไม่มีวรรณยุกต์

อาหารหลักของชาวกัมพูชา คือ ข้าว อาหารกัมพูชาคล้ายคลึงกับอาหารไทย แต่เผ็ดน้อยกว่า และยังได้รับวัฒนธรรมจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น เวียดนาม อินเดีย จีน และประเทศอาณานิคมอย่างฝรั่งเศส ชาวกัมพูชานิยมกินปลาเนื่องจากกัมพูชามีปลาอุดมสมบูรณ์

3.1.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงาน The World Population Prospect: The Revision (UN Population Division, 2015: 27–31) พบว่า ในปี ค.ศ. 2015 ค่าเฉลี่ยของสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมดของสมาชิกกลุ่มประเทศอาเซียนอยู่ที่ร้อยละ 10.9 และมีการคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.4 ภายในปี ค.ศ. 2050 โดยการเพิ่มขึ้นดังกล่าวเป็นการเพิ่มขึ้นเกือบสามเท่าในช่วง 35 ปี โดยหากพิจารณาค่าเฉลี่ยสามารถกล่าวได้ว่า ในปี ค.ศ. 2015 กลุ่มประเทศอาเซียนได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว

เมื่อพิจารณาสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทย พบว่าในปี ค.ศ. 2015 กัมพูชามีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 6.8 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 0.5 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 7.3 ของประชากรทั้งหมด โดยมีการคาดประมาณประชากรสูงอายุของประเทศไทยว่า ในปี ค.ศ. 2050 จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 17.6 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2.6 รวมมีประชากรสูงอายุร้อยละ 20.2 ของประชากรทั้งหมด

3.1.6 นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรกัมพูชา (Kol Hero, Som Monorum, Kong Narith, and Khim Sosamrach, 2014) กำหนดให้มีการดูแลสุขภาพแก่คนยากจนโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายในสถานพยาบาลของรัฐและขยายสถานพยาบาลไปในเขตชนบท รัฐกำหนดให้มีคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกัมพูชา (Cambodian National Committee for Elderly) เมื่อวันที่ 7

พฤษภาคม ค.ศ. 1999 เพื่อเตรียมการส่งเสริมสวัสดิการ และจัดให้มีวันผู้สูงอายุระหว่างประเทศ เป็นประจำทุกปีโดยร่วมมือกับสถาบันระดับชาติ หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภายในและต่างประเทศ หน่วยงานภาคเอกชน (NGO) องค์การการกุศลเพื่อช่วยสนับสนุนผู้สูงอายุ

รัฐบาลกัมพูชาได้ตั้งคณะกรรมการร่วมกันเพื่อทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดย ทบทวนนโยบายและกรอบการทำงานผู้สูงอายุ โดยคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกัมพูชามีหน้าที่ ดูแลเรื่องจิตใจและการจัดงานวันผู้สูงอายุ ส่งเสริมและพัฒนานโยบายและการทำงาน ด้าน โครงสร้างและโครงการเพื่อช่วยเหลือด้านเศรษฐกิจและสังคมตามบริบทของประเทศและความ ต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ ปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีเป้าหมายที่ขยายความ ร่วมมือของสถาบันและผู้มีอำนาจในท้องถิ่นให้ดำเนินการตามนโยบายของรัฐ ด้านการดูแลสุขภาพ การพัฒนาความเป็นอยู่ของครอบครัว ชุมชน ให้โอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ เพื่อสร้าง ความสัมพันธ์สำหรับผู้สูงอายุ มีนโยบายเกี่ยวกับกองทุนบำนาญเพื่อหารผ่านศึกและข้าราชการ บำนาญเพื่อช่วยเหลือด้านการเงิน การมีส่วนร่วมช่วยผู้สูงอายุในกรณีเกิดภาวะฉุกเฉินหรือภัย ธรรมชาติ คณะกรรมการด้านการจัดการภัยพิบัติได้ให้ความสำคัญเป็นพิเศษในการดูแลเด็กและ ผู้สูงอายุทั้งในระยะสั้นและระยะกลาง

หน่วยงานที่มีส่วนช่วยเหลือในสังคม ได้แก่ กาชาดกัมพูชา (Cambodian Red Cross: CRC) มีบทบาทสำคัญในการเข้าช่วยเหลือเพื่อจัดการด้านมาตรฐานความเป็นอยู่ของ ผู้สูงอายุที่ไม่มีที่พึ่งพิงและคนทั่วไปที่เผชิญกับภัยธรรมชาติและภัยพิบัติอื่น ๆ ให้มีสิ่งจำเป็น เบื้องต้น และมีโครงการหลายโครงการที่ดูแลด้านการส่งเสริมสุขภาพ การจัดการความยากจนของ เด็กและผู้สูงอายุ เป็นองค์กรที่โดดเด่นด้านมนุษยธรรม อีกหน่วยงานที่ทำงานช่วยเหลือสังคมคือ Help-Age Cambodia ร่วมกับองค์กรเครือข่ายได้ให้ความสนใจเรื่องความต้องการของผู้สูงอายุ การทำงานโดยยึดหลักการให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ในการใช้ชีวิต การให้สามารถเข้าถึง การดูแลสุขภาพและการช่วยเหลือ การจัดให้มีพื้นที่และสัดส่วนในกระบวนการพัฒนา สำหรับแผน ระยะยาวเพื่อปรับปรุงสภาพผู้สูงอายุของกัมพูชาได้มีการเตรียมการเพื่อรองรับอัตราประชากร สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ได้มีการทดลองใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่ใช้ทุนทางสังคมของชุมชนเป็น ฐาน การร่วมกันดูแลของครอบครัว ระหว่างเพื่อนบ้าน และการบริการของชุมชน เป็นทางเลือกที่ ใช้รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบดั้งเดิม โดยที่ปัจจุบันการหวังพึ่งลูกหลานลดน้อยลงเพราะการ อพยพเคลื่อนย้าย รวมทั้งการที่สตรีได้ออกไปทำงานนอกบ้านมากขึ้นจึงต้องทำให้ผู้สูงอายุมี สุขภาพดี ช่วยตัวเองได้เพื่อลดภาระการบริการดูแลของชุมชน

ศูนย์รวมของชุมชน โบสถ์เป็นสถานที่ที่สร้างความศรัทธาและให้การศึกษาแก่ ผู้คนในสังคมกัมพูชา โดยพระเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในงานฉลอง ประจำของหมู่บ้าน งานพิธี งานแต่งงาน งานศพ นอกจากนี้ยังร่วมในบางโอกาส เช่น การตั้งชื่อ

เด็กทารก และยังเป็นທີ່ปรึกษาให้คำแนะนำในการตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เช่น การแต่งงาน การสร้างบ้านใหม่ หรือการเดินทางไปไกล ๆ เป็นที่เชื่อถือว่าจะสามารถทำนายเหตุการณ์ในอนาคตได้ว่าวันไหนเป็นวันโชคดีหรือโชคร้ายในหลาย ๆ กิจกรรม ปัจจุบันมีโบสถ์จำนวนมากถึง 4,600 แห่งที่สร้างในชนบท ผู้สูงอายุสามารถใช้เพื่อการฝึกสมาธิวิปัสสนาหรือเพื่อพบปะพูดคุยกัน ปรึกษาหารือเกี่ยวกับการพัฒนาชุมชน และการสนทนาธรรมได้ทุก ๆ วัน และทุก ๆ สุดสัปดาห์ บางชุมชนได้รับการสนับสนุนจากสมาคมผู้สูงอายุ โดยให้ผู้นำชุมชนเลือกอาสาสมัครในชุมชนไปให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ได้แก่ การไปอยู่เป็นเพื่อนและให้กำลังใจ ช่วยเหลืองานบ้าน ทำความสะอาด ประุงอาหาร ซักล้าง ดูแลสุขภาพส่วนตัว เช่น ช่วยในการกินอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว ช่วยเป็นเพื่อนพาไปหาหมอ พาไปวัด ไปตลาด ไปธนาคารและอื่น ๆ

การประชุมวิชาการเรื่อง Regional Workshop and Comparative Study of Social Pensions in the ASEAN ระหว่างวันที่ 11-13 มีนาคม พ.ศ. 2557 ณ กรุงมะนิลา ฟิลิปปินส์ ซึ่งจัดโดยกรมสวัสดิการสังคม (Department of Social Welfare) ของรัฐบาลฟิลิปปินส์ (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2557: ออนไลน์) มีการนำเสนอข้อมูลที่ทำให้ทราบว่าประเทศกัมพูชายังไม่มีการดำเนินการเรื่องเงินบำนาญทางสังคม (Social Pension) แต่มีระบบการสงเคราะห์ช่วยเหลือในรูปแบบของเงินสงเคราะห์ช่วยเหลือด้านสวัสดิการสังคม (Social Welfare Assistance) ควบคู่ไปกับการมีระบบประกันสังคม (Social Insurance) ที่ครอบคลุมเรื่องบำนาญชราภาพ (Old Age Pension) ซึ่งผู้ประกันตนที่อยู่ในวัยทำงานจะต้องร่วมจ่ายเงินสะสมเข้ากองทุนเป็นรายเดือนโดยมีรัฐบาลร่วมจ่ายเงินสมทบ (Government Contribution) ตามกฎหมายหรือข้อกำหนดเพื่อการรับเงินบำนาญในวัยเกษียณ

3.2 ประเทศลาว

3.2.1 ที่ตั้ง ภูมิประเทศ

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (The Lao People's Democratic Republic: Lao PDR) หรือ สปป.ลาว ตั้งอยู่ระหว่างละติจูด 14 – 23 องศาเหนือ ลองจิจูด 100 – 108 องศาตะวันออก ทางตอนเหนือของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ใจกลางของคาบสมุทรอินโดจีน มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดประเทศจีน ทิศตะวันตกติดประเทศเมียนมาและไทย ทิศตะวันออกติดประเทศเวียดนาม และทิศใต้ติดประเทศกัมพูชา เป็นประเทศเดียวในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่ไม่มีทางออกสู่ทะเล พื้นที่ส่วนใหญ่ ร้อยละ 90 เป็นภูเขา+และที่ราบสูง มีพื้นที่ 236,800 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 1 ใน 2 ของประเทศไทย (กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, 2551: ออนไลน์)

ภูมิประเทศของลาวแบ่งได้เป็น 3 เขต ได้แก่ 1) เขตภูเขาสูงเป็นพื้นที่ที่สูงกว่าระดับทะเลโดยเฉลี่ย 1,500 เมตรขึ้นไป อยู่ทางตอนเหนือของประเทศ มีป่าไม้หนาแน่นที่สุด เป็นที่อยู่ของลาวสูงหรือม้ง ซึ่งมีอาชีพทำนาบนที่สูงและทำไร่ 2) เขตที่ราบสูงเป็นพื้นที่ที่มีความสูงกว่าระดับน้ำทะเลเฉลี่ย 1,000 เมตร อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ ที่ราบสูงขนาดใหญ่ 3 แห่ง คือ ที่ราบสูงเมืองพวน (แขวงเชียงขวาง) ที่ราบสูงนากาย (แขวงคำม่วน) และที่ราบสูงภาคใต้ เป็นที่อยู่อาศัยของลาวเทิงซึ่งมีอาชีพเพาะปลูก ทำนาขั้นบันได ทำไร่เลื่อนลอย และ 3) เขตที่ราบลุ่มเป็นเขตที่ราบตามแนวฝั่งแม่น้ำโขงและแม่น้ำต่าง ๆ เป็นพื้นที่อยู่อาศัยที่สำคัญของประเทศเพราะมีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุด เป็นที่อยู่ของลาวลุ่มซึ่งมีอาชีพหลักคือทำนาลุ่ม ทำเกษตร



ภาพที่ 2.3 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศลาว

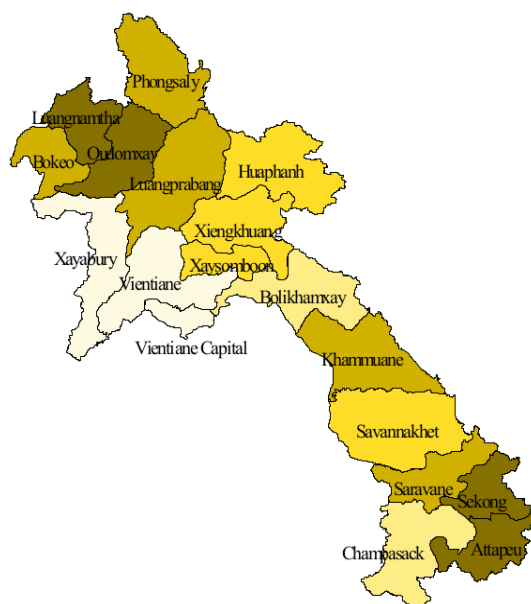
ที่มา: <https://www.google.co.th/maps/place/laos>

3.2.2 การเมืองการปกครอง

ประเทศลาวในปัจจุบันมีรากฐานมาจากอาณาจักรล้านช้างในอดีต ซึ่งก่อตั้งขึ้นโดยพระเจ้าฟ้างุ้มในช่วงพุทธศตวรรษที่ 19 เมื่อครั้งที่อาณาจักรล้านช้างมีความเจริญสูงสุดสามารถแผ่อิทธิพลเข้าไปถึงบริเวณซึ่งเป็นประเทศกัมพูชา ไทย และลาวในปัจจุบัน หลังจากอาณาจักรล้านช้างเสื่อมอำนาจได้แตกออกเป็น 3 ราชอาณาจักร คือ หลวงพระบาง เวียงจันทน์ และจำปาสัก และในปี พ.ศ. 2321 ได้ตกเป็นเมืองขึ้นของอาณาจักรสยาม กระทั่งในปี พ.ศ. 2436 เมื่อสยามยกดินแดนฝั่งซ้ายของแม่น้ำโขงทั้งหมดให้แก่ฝรั่งเศส ลาวจึงเป็นรัฐในอารักขาของฝรั่งเศส โดยฝรั่งเศสรวมราชอาณาจักรทั้งสามเข้าเป็นหนึ่งเดียวซึ่งคือ สปป.ลาว ในปัจจุบัน

ประเทศลาวได้รับเอกราชจากฝรั่งเศสเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ หลังจากการยกเลิกขึ้นบกของญี่ปุ่น เมื่อปี พ.ศ. 2488 ต่อมาเมื่อสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลง ฝรั่งเศสได้กลับมามีอำนาจในอินโดจีน ลาวจึงกลับมาอยู่ภายใต้การปกครองของฝรั่งเศสอีกครั้ง กระทั่งได้สิทธิปกครองตนเองในปี พ.ศ. 2492 และได้รับเอกราชอย่างสมบูรณ์หลังจากฝรั่งเศสรบแพ้เวียดนามที่เดียนเบียนฟู เมื่อปี พ.ศ. 2497 เมื่อได้รับเอกราช เจ้ามหาชีวิตศรีสว่างวงศ์ทรงปกครองลาวในระบอบราชาธิปไตยภายใต้รัฐธรรมนูญ ต่อมาเกิดสงครามกลางเมืองที่ยืดเยื้อและรัฐประหารหลายครั้ง กระทั่ง พ.ศ. 2518 พรรคประชาชนปฏิวัติลาวล้มล้างรัฐบาลประชาธิปไตยของเจ้ามหาชีวิตสว่างวัฒนา และสถาปนาประเทศเป็นสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

ประเทศลาวปกครองระบอบสังคมนิยมประชาธิปไตย โดยมีพรรคการเมืองเดียวคือ พรรคประชาชนปฏิวัติลาว (Lao People's Revolutionary Party: LPRP) และมีสภาเดียวคือ สภาแห่งชาติ ทำหน้าที่ด้านนิติบัญญัติและตุลาการต่าง ๆ รวมทั้งกำกับดูแลการทำงานของรัฐบาล มีหัวหน้าพรรค LPRP เป็นผู้นำประเทศ มีนายกรัฐมนตรีทำหน้าที่หัวหน้าคณะรัฐบาล โดยทั้งสองตำแหน่งมีวาระการดำรงตำแหน่ง 5 ปี แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 17 แขวง ซึ่งมีฐานะเทียบเท่าจังหวัด และ 1 เขตการปกครองพิเศษ คือ นครหลวงเวียงจันทน์



ภาพที่ 2.4 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศลาว

ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Provinces_of_Laos#/media/File:Map_of_the_provinces_of_Laos._Updated_2015.png

3.2.3 เศรษฐกิจ

อาชีพหลักของชาวลาวคือทำเกษตรกรรม รองลงมาคือ ประมง ป่าไม้ งานบริการและงานอุตสาหกรรม สินค้าเกษตรที่สำคัญ ได้แก่ ข้าวสารเหนียว กาแฟ มันสำปะหลัง

ยางพารา พืชผักผลไม้ และโคกระบือ สถาปัตยกรรม ภูมิอากาศ และทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ของประเทศไทย ทำให้เหมาะสมแก่การเพาะปลูก และสภาพพื้นที่ที่เป็นป่าและเป็นพื้นที่เปิดใหม่ทำให้การทำเกษตรปลอดภัยจากสารเคมีและเกษตรอินทรีย์ของประเทศไทยได้รับความเชื่อถือจากต่างประเทศ (ศูนย์ปฏิบัติการเศรษฐกิจการเกษตร, 2556: ออนไลน์) มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ ร้อยละ 7.4 สินค้าส่งออกที่สำคัญ คือ สินแร่ เศษโลหะ ไม้ซุง ไม้แปรรูป และผลิตภัณฑ์ไม้ สินค้านำเข้าที่สำคัญคือ น้ำมันเชื้อเพลิง รถยนต์ รถจักรยานยนต์และส่วนประกอบ เครื่องจักรกลเหล็ก มีหน่วยเงินตราคือ กีบ (Kip) หรือ The Lao Kip (LAK) อัตราแลกเปลี่ยน 1 บาท ประมาณ 250 กีบ (ข้อมูล ณ มีนาคม 2558) ทั้งนี้ เงินบาทและดอลลาร์สหรัฐเป็นสกุลเงินที่ชาวลาวยอมรับและใช้ชำระค่าสินค้าและบริการอย่างแพร่หลาย (จับตาเอเชียตะวันออก, 2558: ออนไลน์)

3.2.4 สังคมและวัฒนธรรม

ประเทศไทยมีประชากร 6.9 ล้านคน (ข้อมูลกลางปี พ.ศ. 2558) (Population Reference Bureau, 2015: 21) ประกอบด้วย 3 ชนชาติใหญ่ รวม 68 ชนเผ่า มีภาษาพูดและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันไป แต่ใช้ภาษาลาวเป็นภาษากลาง แบ่งตามถิ่นที่อยู่อาศัยได้ดังนี้ 1) ลาวกลุ่ม หมายถึง กลุ่มคนเชื้อชาติลาว ใช้ภาษาลาวเป็นภาษาหลัก อาศัยอยู่ตามที่ราบลุ่มใกล้แม่น้ำโขง มีประมาณร้อยละ 68 ของประชากรทั้งหมด เช่น ไทลาว ไทเหนือ ไทแดง ไทขาว ผู้ไท ลาวพวน ไทลื้อ เป็นต้น 2) ลาวเทิง เป็นกลุ่มชนเผ่าที่อาศัยบนพื้นที่ที่มีความสูงไม่เกิน 1,000 เมตร มีประมาณร้อยละ 22 ของประชากรทั้งหมด เช่น สิดา บ่าแะ ละแन्द ขมุ เป็นต้น และ 3) ลาวสูง เป็นประชากรส่วนน้อย อาศัยอยู่บนเทือกเขาสูง ส่วนใหญ่เป็นชาวม้งและเผ่าอื่น ๆ เช่น มูเซอ ก่อ กุย เป็นต้น มีประมาณร้อยละ 9 ของประชากรทั้งหมด (กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, 2551: ออนไลน์) นอกเหนือไปจากลาวกลุ่มต่าง ๆ แล้ว ยังมีชาวต่างชาติที่อพยพเข้ามาตั้งรกรากอยู่ที่ลาวด้วย มีทั้งชาวเวียดนามและชาวจีนที่ประกอบอาชีพค้าขายอยู่ในย่านธุรกิจ สาเหตุที่ชาวเวียดนามมาตั้งถิ่นฐานอยู่ที่นั่น เนื่องจากเวียดนามเคยเป็นส่วนหนึ่งของพื้นที่ในการปกครองของฝรั่งเศส เช่นเดียวกับลาว เมื่อฝรั่งเศสถอนตัวออกจากลาว ชาวเวียดนามบางส่วนยังคงอยู่ในลาว ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย ส่วนชาวจีนเข้ามาในลาวเมื่อครั้งสหรัฐอเมริกาเข้ามาลงทุนในโครงการต่าง ๆ เช่น สนับสนุนสิ่งพิมพ์ จัดตั้งสถานีวิจัย (นิคม ชาวเรือ, 2555: 63)

ภาษาราชการคือภาษาลาว มีลักษณะใกล้เคียงกับภาษาไทยในภาคอีสาน นอกจากนี้ คนลาวบางส่วนยังสามารถใช้ภาษาอังกฤษและภาษาฝรั่งเศสได้ดี สำหรับประชาชนชาวลาวทางตอนเหนือของประเทศสำเนียงการพูดและความหมายของคำบางคำคล้ายกับภาษาพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย และเลยประชากรลาวประมาณร้อยละ 75 นับถือศาสนาพุทธนิกายเถรวาท ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติ มีส่วนน้อยแถบภูเขาสูงที่นับถือผี เช่น ผีแถน ผีฟ้า ซึ่ง

เป็นความเชื่อดั้งเดิมตามแต่ละท้องถิ่น นับถือกันมากในหมู่ชนกลุ่มน้อยอย่างชาวไทดำ อาข่า ม้ง เป็นต้น ประมาณร้อยละ 16-17 และอีกร้อยละ 10 นับถือศาสนาคริสต์และอิสลาม โดยเฉพาะศาสนาคริสต์ที่ฝรั่งเศสเจ้าอาณานิคมเข้ามาเผยแพร่ในช่วงที่เข้ามาปกครองประเทศ แม้รัฐบาลลาวจะให้เสรีภาพในการนับถือศาสนา แต่พุทธศาสนาแบบเถรวาทซึ่งเป็นศาสนาที่ชาวลาวส่วนใหญ่ นับถือเป็นเสมือนแบบแผนแห่งวัฒนธรรมลาวทั้งในด้านภาษา ศิลปะ วรรณคดี รวมถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ทำให้ประเพณีวันสำคัญของลาวเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเช่นเดียวกับไทย ทุก ๆ เดือนในรอบปีจะมีการจัดงานบุญพื้นบ้านประเพณีเมืองกันเป็นประจำเรียกว่า ฮีตสิบสองคองสิบสี่ จุดมุ่งหมายเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ ตอบแทนบุญคุณธรรมชาติ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ช่วยดลบันดาลให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ซึ่งบางวันรัฐบาลได้กำหนดให้เป็นวันหยุดราชการด้วย เช่น วันมาฆบูชา วันสงกรานต์ (บุญปีใหม่ลาว) วันวิสาขบูชา และวันอาสาฬหบูชา ประเพณีสำคัญต่าง ๆ กำหนดวันตามปฏิทินจันทรคติ เช่น เดือน 9 วันบุญห่อข้าวประดับดิน เดือน 10 วันบุญข้าวสากหรือบุญข้าวสาก เป็นต้น

ประเพณีวันสงกรานต์ (บุญปีใหม่ลาว) ชาวลาวถือวันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่เช่นเดียวกับไทย มีการจัดงานติดต่อกันเป็นเวลาหลายวัน โดยวันแรกของงานเรียกว่า “วันสังขารล่อง” จะมีพิธีตามประเพณี มังงานบายศรีสู่ขวัญ งานก่อพระธาตุทราย มีการแห่ขบวนของนางสังขาร (เทียบได้กับเทพีสงกรานต์บ้านเรา) และวันสุดท้ายเรียกว่า “วันสังขารขึ้น” ชาวลาวถือว่าเป็นวันขึ้นปีใหม่ จะพากันไปทำบุญตักบาตร ให้อาหาร และเฉลิมฉลองกันตามประเพณี

ประเพณีบุญห่อข้าวประดับดิน จัดขึ้นในวันแรม 14 ค่ำ เดือน 9 เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ดวงวิญญาณบรรพบุรุษและวิญญาณไร้ญาติทั้งหลาย ชาวบ้านจะทำข้าวต้มมัดใส่กล้วยห่อใบตองเพื่อใส่บาตรในตอนเช้ามีต นำอาหารคาวหวาน ผลไม้ บุหรี่ หมาก พลุ ใส่ลงในกรวยใบตองไปวางตามพื้นดินหรือใต้ต้นไม้บริเวณริ้วบ้าน ริ้ววัด หรือตามทางแยก เพื่อเป็นทานแก่ผีไร้ญาติที่ต้องทำพิธีตอนเช้ามีต เพราะมีความเชื่อว่าผีสงจะได้อินอาหารก่อนแสงแดดส่อง พอรุ่งเช้าชาวบ้านจึงค่อยตักบาตรแล้วอุทิศส่วนกุศลไปให้บรรพบุรุษ

ประเพณีบุญบั้งไฟ จัดขึ้นในช่วงเดือน 6 เป็นประเพณีขอฝนให้ตกต้องตามฤดูกาลของชาวลาว โดยการจุดบั้งไฟเพื่อขอฝนจากพญาแถนซึ่งเป็นเจ้าแห่งฟ้าฝน และยังเป็นสัญญาณว่าฤดูทำนากำลังจะเริ่มต้นขึ้นด้วย

ประเพณีไหลเรือไฟ ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 หรือวันออกพรรษา ในวันนี้ชาวลาวจะตักบาตรเทโว กวนข้าวทิพย์ ถวายผ้าจันทน์พรรษาและปราสาทผึ้ง (นำไม้ไผ่มาสานเป็นรูปปราสาท ตกแต่งให้สวยงาม แล้วนำไปถวายพระเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ) แล้วตกค้ำจึงมีการประดิษฐ์เรือประดับไฟล่องไปตามแม่น้ำ

3.2.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงาน The World Population Prospect: The Revision 2015 (UN Population Division, 2015: 27–31) พบว่า สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยมีส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 6 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 0.5 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 6.5 ของประชากรทั้งหมด โดยมีการคาดประมาณประชากรสูงอายุของประเทศไทยว่าในปี ค.ศ. 2050 จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 14.7 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 1.6 รวมมีประชากรสูงอายุร้อยละ 16.3 ของประชากรทั้งหมด

3.2.6 นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม และคณะกรรมการนโยบายแห่งชาติ เพื่อผู้สูงอายุของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (Ministry of Labour and Social Welfare, and National Committee of Elderly, 2005: Online) ได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้เกษียณและผู้สูงอายุในด้านการรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสุขภาพ สวัสดิการ การศึกษาและการให้ข้อมูล ข่าวสาร การอำนวยความสะดวก การถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุไปสู่คนรุ่นต่อไป ทั้งนี้ให้หน่วยงานทุกภาคส่วนและทุกท้องถิ่นที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทำความเข้าใจและให้ถือปฏิบัติ โดยให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง

ค่านิยมทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานาน ผู้สูงอายุในลาวจะอาศัยอยู่กับครอบครัว เป็นผู้ใหญ่ที่เป็นที่พึ่งของลูกหลาน ดูแลบ้านและสั่งสอนคนรุ่นหลัง ผู้สูงอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามพลังและความสามารถที่ทำได้เพื่อประโยชน์ของครอบครัว ชุมชน องค์การ และสังคม ผู้สูงอายุเป็นมรดกของชาติ ซึ่งเมื่อเกษียณและชรภาพจะอยู่ในความดูแลของลูกหลาน ญาติพี่น้อง หมู่บ้าน องค์การและสังคม ผู้สูงอายุจึงควรได้รับการคุ้มครองดูแล สนับสนุนด้านสุขภาพกายและใจตามความเป็นจริง การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำความดีและถ่ายทอดความดีงามให้คนรุ่นต่อไป การให้คนในชาติเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุล่วงหน้า การสนับสนุนกิจกรรมทางเศรษฐกิจให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพื่อเลี้ยงชีพตนเองและครอบครัวตามศักยภาพ

การดำเนินงานตามนโยบายแห่งชาติเพื่อผู้สูงอายุ โดยจัดสภาพเงื่อนไขให้โอกาสผู้สูงอายุเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี เพิ่มพูนประสบการณ์และคุณงามความดีของผู้สูงอายุในแนวทางคุ้มครองและพัฒนาการสร้างชาติ ดังนั้น ลูกหลาน ชุมชนและองค์การต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ต้องรับผิดชอบและดูแลผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการดูแลสุขภาพ การพยาบาล และการฟื้นฟู ด้านการคุ้มครองและการจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ ด้านการศึกษาและการจัดให้ข้อมูลข่าวสาร ด้านการสร้างเงื่อนไขโอกาสในการหารายได้ และด้านการถ่ายทอดความรู้และความสามารถของผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ คณะกรรมการนโยบายแห่งชาติเพื่อผู้สูงอายุ ภายใต้กระทรวงแรงงาน และสวัสดิการสังคมของ สปป.ลาว จะเป็นศูนย์กลางการออกกระเปียบ กฎเกณฑ์ และแผนการ ตลอดจนการบริหาร การประเมินผล และการเผยแพร่ นโยบายผู้สูงอายุไปสู่ท้องถิ่นและจังหวัดต่าง ๆ ตลอดจนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ดำเนินการตามวัตถุประสงค์และเป้าหมาย ซึ่งครอบคลุม ลูกหลานและญาติมีส่วนสำคัญในการดูแลให้ความอบอุ่นแก่ผู้สูงอายุ ชุมชน สังคมมวลชน และองค์การระหว่างประเทศควรให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนงบประมาณ กระทรวงองค์การมหาชน นครหลวง จังหวัดและเขตพิเศษต่าง ๆ มีหน้าที่ต้องปฏิบัติตามนโยบายนี้ รัฐบาลจะจัดงบประมาณประจำปีที่เหมาะสมแก่การดำเนินงานตามนโยบายนี้และจะให้ความสำคัญกับการจัดตั้งมูลนิธิเพื่อผู้สูงอายุ

กระทรวงการต่างประเทศของประเทศลาวได้ทำการศึกษาริวิจัยเกี่ยวกับการสนับสนุนส่งเสริมและอำนวยความสะดวกให้คนลาวนอกเดินทางกลับประเทศลาว เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาภายในประเทศให้ก้าวหน้าทัดเทียมประเทศในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และภูมิภาคอื่น ๆ ในอนาคต (ทรงฤทธิ์ โพนเงิน, 2553: ออนไลน์) โดยรัฐบาลลาวได้ดำเนินแผนการดึงดูดคนลาวนอกกลับคืนประเทศลาวตั้งแต่ปลายปี ค.ศ. 2009 ทั้งนี้ทางการลาวได้จัดแบ่งคนลาวนอกออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มวัยกลางคน และกลุ่มคนลาวนอกรุ่นใหม่ โดยในแต่ละกลุ่มทางการลาวให้ความสำคัญแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับลักษณะเด่นของแต่ละกลุ่ม กล่าวคือ สำหรับคนลาวนอกกลุ่มผู้สูงวัยนั้น เนื่องจากเป็นกลุ่มคนลาวที่เกิดในลาวแต่ต้องอพยพหลบหนีภัยสงครามการเมือง จากบ้านเกิดเมืองนอนไปอยู่ต่างประเทศเป็นระยะเวลายาวนานกว่า 3 ทศวรรษ จึงย่อมจะคิดถึงบ้านเกิดเมืองนอน ทางการลาวจึงอำนวยความสะดวกเพื่อส่งเสริมให้คนลาวนอกกลุ่มนี้เดินทางกลับมาพักผ่อนและใช้ชีวิตบั้นปลายอยู่ในลาว เมื่อกลุ่มคนลาวผู้สูงวัย (ที่เป็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายของคนลาวนอกวัยกลางคนและคนลาวนอกรุ่นใหม่) ได้กลับมาใช้ชีวิตบั้นปลายอยู่ที่ลาวแล้ว ย่อมเป็นธรรมดาที่คนลาวนอกรุ่นใหม่ลูกหลานจะต้องมาเยี่ยมพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายของเขา

กลุ่มคนลาวนอกที่เป็นกลุ่มใหญ่และมีบทบาทสำคัญที่สุดในกลุ่มคนลาวนอกด้วยกัน คือ กลุ่มวัยกลางคน เนื่องจากคนลาวนอกกลุ่มนี้เป็นคนลาวกลุ่มใหญ่กลุ่มแรกที่มีโอกาสได้ศึกษาและเรียนรู้วิทยาการต่าง ๆ เช่นเดียวกับคนในชาติที่พวกเขาอพยพไปพำนักอยู่ เมื่อเวลาผ่านไปนานกว่า 3 ทศวรรษ ทำให้คนลาวนอกกลุ่มนี้สามารถก่อร่างสร้างตัวได้อย่างมั่นคง และสามารถส่งลูกหลานที่เป็นคนลาวนอกรุ่นใหม่ให้ได้รับการศึกษาระดับสูงในวิทยาการสมัยใหม่ ดังนั้น คนลาวนอกกลุ่มวัยกลางคนและกลุ่มคนรุ่นใหม่จึงเป็นเป้าหมายหลักที่ทางการลาวต้องการจะดึงความรู้ความสามารถและกำลังทุนทรัพย์กลับคืนมาพัฒนาประเทศลาว โดยเริ่มจากการอำนวยความสะดวกให้คนลาวนอกกลุ่มผู้สูงวัยกลับคืนมาลาวก่อน คนลาวนอกกลุ่มผู้สูงวัยเป็นกลุ่มคนลาวนอกที่มีความทรงจำและทัศนคติเกี่ยวกับประเทศลาวที่ไม่ค่อยดีนัก เนื่องจากเป็นคน

ลาวในวัยที่ต้องเผชิญกับสงครามทางการเมืองอันดุเดือดและยืดเยื้อตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่ 2 จนถึงปี ค.ศ. 1975 ซึ่งนับระยะเวลาของสงครามการเมืองในลาวได้ถึง 35 ปี และหลังจากนั้นคนลาวในกับคนลาวนอกก็ต้องเผชิญหน้ากันในกระแสแห่งยุคสงครามเย็นต่อเนื่องอีก 35 ปี จึงจะมีการริเริ่มเพื่อการปรองดองชาติระหว่างคนลาวในกับคนลาวนอกขึ้น

3.3 ประเทศมาเลเซีย

3.3.1 ที่ตั้ง ภูมิประเทศ

ประเทศมาเลเซีย หรือชื่อเป็นทางการว่า สหพันธรัฐมาเลเซีย (Federation of Malaysia) ตั้งอยู่ระหว่างละติจูด 1-7 องศาเหนือ และระหว่างลองจิจูด 100-119 องศาตะวันออก ประกอบด้วยดินแดน 2 ส่วน คือ มาเลเซียตะวันตกและมาเลเซียตะวันออกโดยมีทะเลจีนใต้กั้น มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ มาเลเซียตะวันตก ทิศเหนือติดประเทศไทย และมาเลเซียตะวันออก ทิศเหนือติดประเทศบรูไนดารุสซาลาม และทิศใต้ติดประเทศอินโดนีเซีย มีพื้นที่ 329,749 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 2 ใน 3 ของพื้นที่ประเทศไทย ซึ่งรวมดินแดนบนแผ่นดินใหญ่และเกาะเล็ก ๆ

ลักษณะภูมิประเทศ (ราชบัณฑิตยสภา, 2558: 141-142) มาเลเซียตะวันตก ตั้งอยู่บนคาบสมุทรมาลายู ร้อยละ 70 ของพื้นที่เป็นป่าไม้ ภูเขา และหนองบึง บริเวณชายฝั่งตะวันตกซึ่งติดกับมหาสมุทรอินเดียและช่องแคบมะละกาเป็นพื้นที่ราบ ชายฝั่งเต็มไปด้วยหนองบึงและป่าโกงกาง ส่วนมาเลเซียตะวันออกตั้งอยู่บนเกาะบอร์เนียว (กาลีมันตัน) ภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขา มีที่ราบสูงอยู่ตอนในและมีที่ราบชายฝั่งทะเล ดินในมาเลเซียเหมาะแก่การปลูกยางพาราและสับปะรด มีไม้เศรษฐกิจ เช่น สัก แก่นจันทร์ การบูร แร่ที่สำคัญคือน้ำมัน ดีบุก เหล็ก ทองคำ



ภาพที่ 2.5 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศมาเลเซีย

ที่มา: <https://www.google.co.th/maps/place/malaysia>

3.3.2 การเมืองการปกครอง

“13 รัฐ 3 ดินแดนสหพันธ์ เป็น 1 ประชาธิปไตย” เป็นคำที่ใช้ในการทำความเข้าใจการจัดการปกครองของมาเลเซีย หมายความว่า มาเลเซียแบ่งเขตการปกครองเป็น 13 รัฐ (States) แต่ละรัฐมีเมืองหลวงของตัวเอง ประกอบด้วย รัฐในมาเลเซียตะวันตก 11 รัฐ ได้แก่ ยะโฮร์ เคดาห์ กลันตัน มะละกา เนกรีเซมบิลัน ปาหัง ปีนัง เปรัค เปอร์ลิส ตรังกานุ และเซลังงอร์ รัฐในมาเลเซียตะวันออก 2 รัฐ ได้แก่ ซาบาห์และซาราวัก และ 3 ดินแดนสหพันธ์ (Federal Territories) คือ กรุงกัวลาลัมเปอร์ (เมืองหลวง) เมืองปุตราจายา (เป็นที่ตั้งหน่วยงานราชการ) และเกาะลาบวน

ประเทศมาเลเซียปกครองแบบสหพันธ์รัฐ (นิคม ชาวเรือ, 2555: 54-55; ราชบัณฑิตยสภา, 2558: 179-180) คือมีการรวมตัวของรัฐมากกว่า 2 รัฐขึ้นไป มีรัฐบาล 2 ระดับ ได้แก่ 1) รัฐบาลสหพันธรัฐหรือรัฐบาลกลาง (Federal Government) ซึ่งถือเป็นรัฐบาลแห่งชาติ เป็นตัวแทนของประเทศในการดำเนินความสัมพันธ์กับประเทศอื่นและมีหน้าที่ดูแลเรื่องสำคัญ เช่น การคลัง การป้องกันประเทศ ความมั่นคง ตุลาการ เป็นต้น และ 2) รัฐบาลท้องถิ่นของแต่ละรัฐ มีหน้าที่ดูแลชีวิตความเป็นอยู่ ศาสนา ประเพณี สังคม การคมนาคมภายในรัฐ แต่ละรัฐจะมีสภาแห่งรัฐที่มาจากการเลือกตั้งทุก 4 ปี มาเลเซียใช้ระบอบการเมืองแบบประชาธิปไตยในระบบรัฐสภา เช่นเดียวกับประเทศไทย มีศูนย์กลางอำนาจอยู่ที่รัฐบาลสหพันธรัฐ การปกครองแยกเป็นฝ่ายบริหาร ฝ่ายนิติบัญญัติ และฝ่ายตุลาการ สำหรับผู้ปกครองประเทศแยกเป็น 1) ยังดี เปอร์ตวน อากง (Yang di-Pertuan Agong) หรือสมเด็จพระราชาธิบดีเป็นประมุขของประเทศซึ่งอยู่ภายใต้รัฐธรรมนูญ มีวาระการดำรงตำแหน่ง 5 ปี โดยหมุนเวียนกันในบรรดาสุลต่านหรือผู้ครองรัฐ 9 รัฐบนคาบสมุทรมลายู ได้แก่ ยะโฮร์ ตรังกานุ ปะหัง สลังงอร์ เคดาห์ กลันตัน เนกรีเซมบิลัน เปร๊ะและปะลิส มีหน้าที่สำคัญ คือ พิทักษ์สิทธิของชนชาติมลายู 2) นายกรัฐมนตรีเป็นหัวหน้ารัฐบาลสหพันธรัฐ และ 3) มีมุขมนตรีแห่งรัฐ หรือสุลต่าน เป็นหัวหน้ารัฐบาลท้องถิ่น รัฐที่ไม่มีสุลต่านปกครอง ได้แก่ ปีนัง มะละกา ซาบาห์ และซาราวัก



ภาพที่ 2.6 แผนที่แสดงเขตการปกครองประเทศมาเลเซีย

ที่มา: <https://en.wikipedia.org/wiki/Malaysia>

3.3.3 เศรษฐกิจ

ประเทศมาเลเซีย ได้เปลี่ยนจากประเทศที่พึ่งพาการเหมืองแร่และการส่งออกสินค้าเกษตร เป็นประเทศที่มีรายได้หลักจากการผลิตสินค้าและบริการ สินค้านำเข้าที่สำคัญ คือ อุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ เครื่องจักรและอุปกรณ์ เคมีภัณฑ์ น้ำมันสำเร็จรูป อุปกรณ์ด้านการขนส่ง และสินค้าส่งออกที่สำคัญ คือ ผลิตภัณฑ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ น้ำมันปาล์ม เคมีภัณฑ์ ก๊าซธรรมชาติเหลว (LNG) น้ำมันสำเร็จรูป มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ ร้อยละ 6 มีหน่วยเงินตรา คือ ริงกิตมาเลเซีย (The Malaysian Ringgit – MYR) อัตราแลกเปลี่ยน 1 ริงกิต ประมาณ 10 บาท (จับตาเอเชียตะวันออก. 2558 ค: ออนไลน์)

3.3.4 สังคมและวัฒนธรรม

ประเทศมาเลเซียมีประชากร 30.8 ล้านคน (ข้อมูลกลางปี พ.ศ. 2558) (Population Reference Bureau, 2015: 21) มาเลเซียเป็นสังคมพหุเชื้อชาติ (Multiracial Society) ประกอบด้วยประชากรหลากหลายเชื้อชาติ แต่ละเชื้อชาติมีความแตกต่างทางภาษา ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ รัฐที่ตั้งอยู่บนคาบสมุทรมาลายู หรือมาเลเซียตะวันตก จำนวน 11 รัฐ ประกอบด้วยชาติพันธุ์ใหญ่ ๆ จำนวน 3 ชาติพันธุ์ คือ มลายู จีน และอินเดีย ส่วนรัฐที่ตั้งอยู่บนเกาะบอร์เนียว หรือมาเลเซียตะวันออก จำนวน 2 รัฐ มีจำนวนชาติพันธุ์หลายสิบชนเผ่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวมลายูเชื้อสายอินเดียร้อยละ 50.4 ชาวมลายูเชื้อสายจีนร้อยละ 23.7 และชาวมลายูเชื้อสายอินเดียร้อยละ 7.1 (ส่วนใหญ่สืบเชื้อสายมาจากชาวทมิฬ) นอกจากนี้ยังมีชาวมลายูเชื้อสายไทย เชื้อสายโปรตุเกส เชื้อสายฮอลันดา และเชื้อสายอังกฤษรวมอยู่ด้วย

ชาวมลายูมุสลิม คือผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามพูดภาษามลายู ซึ่งถือว่าเป็นภาษาประจำชาติและปฏิบัติตามกฎธรรมเนียมของชาวมลายู ชาวมลายูกลุ่มนี้มีความผูกพันกับแผ่นดินเกิดจนเรียกตนเองว่า ภูมิบุตร หรือบุตรของแผ่นดิน ชาวมลายูเป็นคนใจกว้าง เอื้อเฟื้อ ยิ้มง่าย และมีอารมณ์ขัน ชาวมลายูในชนบทจะใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย ทำไร่ทำนา และรักใคร่กลมเกลียวกันในหมู่บ้านเดียวกัน ขณะที่ชาวมลายูในเมืองจะมีวิถีชีวิตที่แตกต่างจากในชนบทมาก แต่เพราะมีความเชื่อในศาสนาเดียวกัน ชาวมลายูจึงยังคงความเป็นหนึ่งเดียว หลักศาสนาอิสลามทำให้ชาวมลายูแตกต่างจากคนมาเลย์กลุ่มอื่น ๆ ไม่มีการแต่งงานข้ามชาติมากนัก แม้จะยอมรับมุสลิมชาติอื่น ๆ ก็ตาม จึงทำให้เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวมลายูมุสลิมยังคงโดดเด่นไม่เหมือนใคร

ชาวอินเดียเข้ามาในคาบสมุทรมาลายูในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 19 ส่วนใหญ่มาจากอินเดียตอนใต้ ประมาณร้อยละ 80 เป็นชาวทมิฬ เข้ามาทำอาชีพกรีดยางหรือเป็นคนงานในไร่ ปัจจุบันชาวอินเดียส่วนใหญ่อยู่ในรัฐสลังงอร์ เประ และปีนัง ชาวอินเดียได้นำวัฒนธรรม

หลากหลายเข้ามาในมาเลเซีย เช่น เครื่องแต่งกายที่เป็นสำหรับไหมสีสด อาหารอินเดีย การร้องรำ ทำเพลง รวมทั้งหลักศาสนาฮินดู

ชาวจีนมีอยู่ประมาณร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด มีบทบาทในการควบคุมเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมหลัก เช่น ยางและดีบุก ชาวจีนเข้ามาค้าขายตามเกาะต่าง ๆ บนคาบสมุทรมาลายูและหมู่เกาะชาวตั้งแตคริสต์ศตวรรษที่ 13 โดยเข้ามาทำงานในเหมืองดีบุก ทำถนน และทางรถไฟ ชาวจีนยึดมั่นในการพึ่งตนเองและมีความขยันขันแข็ง ให้ความสำคัญกับครอบครัวและผูกพันในพวกพ้อง ชาวจีนในมาเลเซียนับถือลัทธิเต๋าและขงจื้อ

ประเทศมาเลเซียบัญญัติในรัฐธรรมนูญให้ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาประจำชาติ และผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามจะมีสิทธิพิเศษ คือ ได้รับเงินอุดหนุนทางการศึกษา สาธารณสุข การคลอดบุตร งานแต่งงาน และงานศพ ตามนโยบายภูมิบุตร (Bumiputera) แปลตรงตัวว่า บุตรแห่งแผ่นดิน ชาวมาเลย์ประมาณร้อยละ 60 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 20 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 12 นับถือลัทธิเต๋า ร้อยละ 8 นับถือศาสนาคริสต์ และอื่น ๆ ศาสนาอิสลามได้เผยแผ่เข้ามาในคาบสมุทรมาลายูและหมู่เกาะใกล้เคียงเมื่อประมาณกลางคริสต์ศตวรรษที่ 12 ประเทศมาเลเซียได้นำหลักการของคัมภีร์อัลกุรอานในศาสนาอิสลามเข้ามามีส่วนในการปกครอง เช่น ประมุขหรือสุลต่านแห่งรัฐต้องเป็นอิสลามิกชน โดยถือว่าฐานะของสุลต่านอยู่สูงทั้งทางศาสนาและทางการเมืองการปกครอง สุลต่านจะแต่งตั้งผู้พิพากษาทางศาสนา ซึ่งจะพิจารณาแต่คดีที่เกี่ยวข้องกับศาสนาอิสลามและกฎหมายประเพณีในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับศาสนา

ภาษาราชการ คือ ภาษามลายู หรือภาษามาเลย์ เป็นภาษาประจำชาติ ส่วนภาษาอื่น ๆ ที่ใช้ในการติดต่อ ได้แก่ ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน และภาษาพื้นเมือง ซึ่งตามกฎหมายของมาเลเซียทุกคนต้องเรียนภาษามลายู

3.3.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงาน The World Population Prospect: The Revision 2015 (UN Population Division, 2015: 27–31) พบว่า สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศมาเลเซีย มีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 9.2 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 0.8 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด โดยมีการคาดประมาณประชากรสูงอายุของประเทศมาเลเซียว่า ในปี ค.ศ. 2050 จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 23.6 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 3.6 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 27.2 ของประชากรทั้งหมด

3.3.6 นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ก่อนปี ค.ศ. 1995 ประเทศมาเลเซียไม่มีนโยบายสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เพียงแต่ได้มีการระบุว่า ผู้สูงอายุ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป) เป็นกลุ่มเป้าหมายกลุ่มหนึ่งที่ต้อง

ได้รับการช่วยเหลือภายใต้นโยบายสวัสดิการแห่งชาติ (The National Welfare Policy) อย่างไรก็ตาม ความช่วยเหลือที่รัฐจัดให้ซึ่งส่วนมากเป็นการให้การดูแลภายในสถาบัน (Institutional Care) ทั้งนี้ เพราะถือว่าการดูแลภายในสถาบันนั้นเป็นทางเลือกสุดท้ายของผู้สูงอายุ แต่จะสนับสนุนให้ ครอบครัวและชุมชนเป็นผู้ช่วยเหลือผู้สูงอายุก่อน ในปี ค.ศ. 1995 รัฐบาลได้ออกประกาศนโยบาย แห่งชาติว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (National Policy for the Elderly) โดยมีเป้าหมายคือ “การสร้างสังคม ผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจและรู้สึกถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของตนเอง ด้วยการได้ใช้ศักยภาพของ ตนเองอย่างเหมาะสม ตลอดจนมีหลักประกันที่จะได้รับโอกาส รับการดูแลและการคุ้มครองใน ฐานะเป็นสมาชิกหนึ่งของครอบครัว สังคม และประเทศชาติ” วัตถุประสงค์ที่ต้องการบรรลุมี 3 ข้อ คือ 1) การเพิ่มศักดิ์ศรีและคุณค่าของผู้สูงอายุในครอบครัว สังคม และประเทศ 2) การเพิ่ม ศักยภาพของผู้สูงอายุให้คงไว้ซึ่งผลิตภาพในกระบวนการพัฒนาประเทศ และ 3) การเพิ่มสิ่ง อำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อดูแลรักษา คุ้มครองผู้สูงอายุ (มัทนา พนานิรามัย, 2546: 127-131)

หลักประกันด้านรายได้ ประเทศมาเลเซียมีโครงการบำนาญให้เฉพาะ ข้าราชการพลเรือน (Government Pension Scheme for Civil Servants) และข้าราชการทหาร (Old Age Benefit Scheme for the Armed Forces) เท่านั้น ส่วนลูกจ้างเอกชนในภาคทางการมี หลักประกันในรูปแบบของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Employees Provident Fund หรือ EPF) สำหรับ 2 โครงการแรกเป็นแบบ defined benefits กล่าวคือ ผู้ได้รับการคุ้มครองที่ทำงานครบตามเงื่อนไข ที่กำหนดจะได้รับประโยชน์ทดแทนในรูปของบำนาญรายเดือนจนกว่าบุคคลผู้นั้นจะเสียชีวิต เป็น โครงการที่ผู้ได้รับประโยชน์ไม่ต้องจ่ายสมทบ แต่ประโยชน์ทดแทนจะจ่ายจากงบประมาณแผ่นดิน บำนาญดังกล่าวยังสามารถตกทอดไปยังสามี ภรรยา บุตรหรือพ่อแม่ซึ่งเป็นผู้พึ่งพิงของผู้ได้รับ ประโยชน์ทดแทนด้วย (มีลักษณะคล้ายกับโครงการบำนาญของข้าราชการก่อนมีกองทุน บำนาญบำนาญข้าราชการ (กบข.) ในปี ค.ศ. 1998) อย่างไรก็ตามโครงการทั้งสองนี้ครอบคลุม ผู้ทำงานเพียงส่วนน้อยของประเทศ (ไม่ถึงร้อยละ 1 ของผู้ทำงาน)

สำหรับโครงการ EPF เป็นแบบ Defined Contribution ที่บังคับสำหรับลูกจ้าง ในภาคทางการ แต่ผู้ประกอบการธุรกิจส่วนบุคคลสามารถเข้าร่วมได้ตามความสมัครใจ ลูกจ้างที่เข้า ร่วมโครงการนั้นนายจ้างและลูกจ้างจะร่วมจ่ายเงินสมทบในอัตราร้อยละ 12 และ 11 ของค่าจ้าง ตามลำดับ (อัตราเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงตามเวลาและสถานการณ์ทางเศรษฐกิจในแต่ละขณะ) เงินสมทบทั้งของนายจ้างและลูกจ้างตลอดจนผลประโยชน์จากเงินสมทบเหล่านั้นจะสะสมในนาม ของลูกจ้างแต่ละคน โดยจำแนกออกเป็น 3 บัญชีดังนี้ ร้อยละ 60 ของเงินสะสมทั้งหมดจะเก็บไว้ ในบัญชีที่ 1 ร้อยละ 30 เก็บไว้ในบัญชีที่ 2 และที่เหลืออีกร้อยละ 10 จะเก็บในบัญชีที่ 3 ลูกจ้าง สามารถถอนเงินได้ไม่เกินร้อยละ 20 จากเงินในบัญชีที่ 1 เพื่อใช้ในการลงทุน สำหรับเงินในบัญชีที่ 2 นั้น ลูกจ้างสามารถถอนออกไปบางส่วนเพื่อการซื้อที่อยู่อาศัยหรือเพื่อการศึกษาของบุตร

ข้อจำกัดคือถอนได้ไม่เกินร้อยละ 45 ของเงินในบัญชี แต่ไม่เกินร้อยละ 20 ของราคาบ้านและต้องไม่เกิน 20,000 ริงกิต (ประมาณ 200,00 บาท) และหลังจากการถอนเงินเพื่อซื้อบ้านครั้งแรกนั้น ลูกจ้างสามารถถอนเงินครั้งต่อไปเพื่อนำไปผ่อนบ้านส่วนที่เหลือทุก 5 ปีต่อครั้งจนกว่าจะอายุครบ 55 ปี สำหรับบัญชีที่ 3 นั้นสามารถถอนออกไปเพื่อใช้จ่ายเป็นค่ารักษาพยาบาลของตนเองหรือของสมาชิกในครอบครัวตามความจำเป็น เงินที่เหลือทั้งหมดจากทุกบัญชีสามารถถอนออกไปเป็นเงินก้อนเมื่อเกษียณอายุ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมีความไม่แน่นอนหลายประการที่อาจทำให้เงินก้อนดังกล่าวไม่สามารถเลี้ยงดูผู้เกษียณอายุไปจนตลอดชีวิต เช่น อาจเกิดปัญหาการเงินที่ผิดพลาด ค่าครองชีพที่สูงขึ้นมาหรืออายุที่ยืนยาวเกินกว่าค่าคาดหมายมาก เป็นต้น ดังนั้นในปัจจุบันจึงมีทางเลือกอื่น ๆ ให้ผู้เกษียณอายุจัดการกับเงินที่สะสมนั้นแทนการรับเงินไปทั้งก้อน เช่น การถอนเป็นรายเดือน การถอนเป็นงวด ๆ หรือการถอนเป็นเงินก้อนบางส่วนและเป็นงวด ๆ บางส่วน อย่างไรก็ตามทางเลือกเหล่านี้ยังไม่เป็นที่นิยมนัก ในปี ค.ศ. 2000 ประเทศมาเลเซียได้เริ่มโครงการประเภท Annuity ขึ้น 2 แบบ เรียกว่า Conventional Annuity Scheme และ Takaful Annuity Scheme เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของลูกจ้าง กล่าวคือ แทนการรับเงินที่สะสมไว้เป็นก้อนเมื่อเกษียณอายุ ลูกจ้างสามารถนำเงินที่สะสมได้ตลอดจนเงินที่จะสะสมต่อไปในอนาคตภายใต้โครงการ EPF เพื่อซื้อสิทธิการรับรายได้ที่เป็นรายเดือนตั้งแต่วันที่เกษียณอายุจนกว่าจะเสียชีวิต โดยโครงการ EPF นี้บังคับสำหรับลูกจ้างในภาคทางการ ส่วนลูกจ้างนอกภาคทางการสามารถเข้าร่วมได้ตามความสมัครใจ

โครงการที่กล่าวมานี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่จะสูงอายุในอนาคตมากกว่าผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพราะผู้สูงอายุในปัจจุบันส่วนมากเป็นผู้ที่มีการศึกษาต่ำ ไม่ได้ทำงานในภาคทางการหรือไม่ทันได้รับประโยชน์จากโครงการเหล่านี้ ผู้สูงอายุในปัจจุบันยังต้องพึ่งเงินออมของตนเองในอดีต หรือพึ่งโครงการประกันชีวิตที่มีการจ่ายเงินเป็นงวด ๆ หรือพึ่งรายได้จากบุตร

หากจำแนกตามอุตสาหกรรมที่ผู้สูงอายุทำงาน พบว่า ในปี ค.ศ. 1991 ผู้สูงอายुर้อยละ 62 ทำงานในภาคการเกษตร ร้อยละ 13 ทำงานในอุตสาหกรรมพาณิชยกรรม และอีกร้อยละ 11 ทำงานในอุตสาหกรรมหัตถกรรมและคมนาคม แต่หากจำแนกตามสภาพการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากทำงานเป็นผู้ประกอบหรือผู้ช่วยธุรกิจส่วนบุคคล อัตราการมีส่วนร่วมในแรงงาน (Labor Force Participation Rate) ของผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดลง ร้อยละของการมีส่วนร่วมในแรงงานของผู้สูงอายุ 60-64 ปี ลดลงจากร้อยละ 47.7 ในปี ค.ศ. 1980 เหลือร้อยละ 35.2 ในปี ค.ศ. 1991 และสำหรับผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ลดลงจากร้อยละ 34.2 เป็นร้อยละ 20.1 ในช่วงเวลาเดียวกัน ยังไม่มีมาตรการเฉพาะใด ๆ ที่จัดทำขึ้นเพื่อพยายามเพิ่มอัตราการมีส่วนร่วมในแรงงานของผู้สูงอายุ แม้ว่าจะมีการพูดถึงในระดับนโยบายว่า ยากจะเห็นผู้สูงอายุมีโอกาสใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเหมาะสมได้นานที่สุด

หลักประกันด้านการเข้าถึงบริการพื้นฐานที่จำเป็น ระบบประกันสุขภาพยังไม่แพร่หลายในประเทศมาเลเซีย ดังนั้นยกเว้นผู้สูงอายุที่เคยรับราชการจะยังคงได้รับการฟรีจากสถานให้บริการของรัฐต่อไป สำหรับผู้สูงอายุที่เคยเป็นลูกจ้างในภาคทางการและยังมีเงินสะสมอยู่ในบัญชีที่ 3 ภายใต้โครงการ EPF สามารถนำเงินดังกล่าวมาใช้เพื่อดูแลตนเองยามเจ็บป่วย ส่วนผู้สูงอายุอื่น ๆ สามารถซื้อประกันสุขภาพจากบริษัทเอกชนและหากไม่สามารถจ่ายได้จริง ๆ ก็ต้องพึ่งสวัสดิการจากรัฐ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่พบว่า แหล่งเงินเพื่อซื้อบริการด้านสุขภาพของชาวมาเลเซียส่วนมากจ่ายจากกระเป๋าของผู้รับบริการเอง (Out-of-Pocket) ประมาณร้อยละ 75 ของรายจ่ายเพื่อสุขภาพของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นการจ่ายจากกระเป๋าของผู้รับบริการเอง

ผู้สูงประเทศมาเลเซียยังมีผู้สูงอายุไม่มากนัก นอกจากสถานสงเคราะห์เพื่อผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยที่รัฐจัดให้แล้ว จึงยังไม่มีโครงการใดเป็นพิเศษเพื่อตอบสนองความต้องการด้านที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเพราะถือว่าครอบครัวเป็นที่อยู่อาศัยที่ดีที่สุดของผู้สูงอายุ ในภาคเอกชนมีการทดลองเปิดโครงการบ้านและคอนโดมิเนียม ซึ่งออกแบบให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันสำหรับผู้สูงอายุ

ทิศทางของนโยบายในอนาคต เป้าหมายที่มาเลเซียต้องการบรรลุในอนาคตมี 2 เรื่อง คือ 1) การเพิ่มหลักประกันด้านรายได้ด้วยการขยายครอบคลุมของการประกันสังคม ในปัจจุบันโครงการบำนาญเพื่อข้าราชการและกองทุนสำรองเลี้ยงชีพเพื่อลูกจ้างเอกชนในภาคทางการ รวมกันแล้วครอบคลุมแรงงานประมาณร้อยละ 61.8 แรงงานส่วนที่เหลือยังไม่มีหลักประกันด้านรายได้ สำหรับผู้ที่เป็นสมาชิกกองทุนสำรองเลี้ยงชีพยังต้องคิดหาวิธีการเบิกเงินจากกองทุนซึ่งเป็นที่ยอมรับและขณะเดียวกันก็สามารถสร้างความมั่นใจว่าเงินที่สะสมในกองทุนสามารถให้หลักประกันด้านรายได้แก่ผู้สูงอายุตลอดชีวิตได้ และ 2) แก้ไขปัญหาด้านการเข้าถึงบริการพื้นฐานที่จำเป็นของผู้สูงอายุ ซึ่งมี 2 เรื่อง เรื่องแรก ค่ารักษาพยาบาลของผู้สูงอายุส่วนมากยังคงจ่ายจากกระเป๋าของผู้สูงอายุ นั่นหมายความว่า การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพยังขึ้นอยู่กับความสามารถในการจ่ายของผู้สูงอายุเอง เรื่องที่สองเป็นปัญหาเกี่ยวกับการขาดการประสานงานระหว่างโครงการให้บริการต่าง ๆ การขาดบุคลากรและการขาดงานวิจัยและการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3.4 ประเทศเมียนมา

3.4.1 ที่ตั้ง ภูมิประเทศ

ประเทศเมียนมา หรือชื่อเป็นทางการว่า สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา (The Republic of the Union of Myanmar) ตั้งอยู่ระหว่างละติจูด 9 องศา 32 ลิปดาเหนือ กับ 28 องศา 31 ลิปดาเหนือ และระหว่างลองจิจูด 92 องศา 10 ลิปดาตะวันออก กับ 101 องศา 11 ลิปดาตะวันออก มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือและทิศตะวันออกเฉียงเหนือติดประเทศจีน ทิศ

ตะวันออกเฉียงใต้ติดประเทศลาวและไทย ทิศตะวันตกติดประเทศอินเดียและบังกลาเทศ และทิศใต้ติดทะเลอันดามันและอ่าวเบงกอล มีพื้นที่ 657,740 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 1.3 เท่าของประเทศไทย (องค์ความรู้ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน, 2558ก: ออนไลน์)

ลักษณะภูมิประเทศ ภาคเหนือและภาคตะวันตกเป็นเทือกเขา ภาคกลางของประเทศเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำที่กว้างใหญ่และอุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำไหลในแนวเหนือใต้ขนานไปกับแนวเทือกเขา ภาคตะวันออกเป็นเทือกเขาและที่ราบสูง และภาคใต้เป็นเทือกเขาและชายฝั่งทะเล พื้นที่ครึ่งหนึ่งของเมียนมาเป็นภูเขา มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์ มีเทือกเขาโอบล้อมทางทิศตะวันตก ทิศเหนือ และทิศตะวันออก ลักษณะคล้ายรูปเกือกม้า



ภาพที่ 2.7 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศเมียนมา

ที่มา: <https://www.google.co.th/maps/place/myanmar>

3.4.2 การเมืองการปกครอง

ประเทศเมียนมาปกครองแบบสาธารณรัฐ มีรัฐสภาประกอบด้วย 3 สภา คือ สภาประชาชน สภาชาติพันธุ์ และสภาท้องถิ่น โดยสมาชิกสภามาจากการเลือกตั้ง มีประธานาธิบดีเป็นประมุขและหัวหน้ารัฐบาล เมืองหลวงของประเทศ คือ นครเนปิดอร์ (Nay Pyi Taw) แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 เขต (Region) สำหรับพื้นที่ที่ประชากรส่วนใหญ่เป็นเชื้อสายพม่า ได้แก่ เขตอิรวดี (Ayeyarwady) เขตหงสาวดีหรือเขตพะโค (Bago) เขตมาเกว (Magwe) เขตมัณฑะเลย์ (Mandalay) เขตสะกาย (Sagaying) เขตตะนาวศรี (Tanintharyi) และเขตย่างกุ้ง (Yangon) และ 7 รัฐ (State) สำหรับพื้นที่ที่ประชากรส่วนใหญ่เป็นชนกลุ่มน้อย ได้แก่ รัฐชิน (Chin)

60 รัฐกะฉิ่น (Kachin) รัฐกะยา (Kayah) รัฐกะเหรี่ยง (Kayin) รัฐมอญ (Mon) รัฐยะไข่ (Rakhain) และรัฐฉานหรือรัฐไทใหญ่ (Shan)



ภาพที่ 2.8 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศเมียนมา

ที่มา: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/bc/Burma_en.png

3.4.3 เศรษฐกิจ

ประเทศเมียนมาเป็นประเทศขนาดใหญ่ มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ และสภาพภูมิอากาศเหมาะแก่การเพาะปลูก อาชีพที่สร้างรายได้ให้เมียนมามากที่สุดคือ เกษตรกรรม รัฐบาลมีนโยบายขยายพื้นที่เกษตรเพิ่มขึ้นและกำหนดเขต Zoning ส่งเสริมการทำเกษตรตามความเหมาะสมของศักยภาพพื้นที่ (ศูนย์ปฏิบัติการเศรษฐกิจการเกษตร, 2556: ออนไลน์) เมียนมาปลูกพืชเมืองร้อนที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจได้กว่า 60 ชนิด เช่น ข้าวโพด พืชตระกูลถั่ว พืชน้ำมัน ฝ้าย ยางพารา อ้อย ปาล์ม ยาสูบ ส่วนในภาคอุตสาหกรรมรายได้สำคัญมาจากแหล่งทรัพยากรด้านพลังงานโดยเฉพาะน้ำมันดิบและก๊าซธรรมชาติ และแหล่งป่าไม้มีการทำอุตสาหกรรมป่าไม้ ส่งออกไม้สักและผลิตภัณฑ์จากไม้ นอกจากนี้ยังมีพรมแดนติดแหล่งค้าขาย

สำคัญ คือ อินเดียนและจีน มีท่าเรือทั้งฝั่งมหาสมุทรอินเดีย (อ่าวเบงกอล) และฝั่งทะเลอันดามัน จึงเป็นประเทศที่ได้เปรียบในเชิงเศรษฐกิจ มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจร้อยละ 7.7 สินค้านำเข้าที่สำคัญคือ เครื่องจักรกล ยาสังเคราะห์ น้ำมันสำเร็จรูป สินค้าส่งออกที่สำคัญคือ ก๊าซธรรมชาติ ไม้ เมล็ดพืช และถั่ว (จับตาเอเชียตะวันออก, 2558: ออนไลน์) มีหน่วยเงินตราคือ จ๊าต (Kyats- Ks) หรือ The Myanmar Kyats: MMK อัตราแลกเปลี่ยน 1 บาท ประมาณ 50 จ๊าต

3.4.4 สังคมและวัฒนธรรม

ประเทศเมียนมามีประชากร 52.1 ล้านคน (ข้อมูลกลางปี พ.ศ. 2558) (Population Reference Bureau, 2015: 21) ประกอบด้วยกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ จำนวน 135 กลุ่ม เชื้อชาติหลักซึ่งมีจำนวนประชากรค่อนข้างมากและมีความเป็นมาทางชาติพันธุ์เด่นชัด จำนวน 8 กลุ่ม ได้แก่ พม่า ไทใหญ่ กะเหรี่ยง ยะไข่ จีน มอญ อินเดีย และกะฉิ่น โดยแต่ละกลุ่มมีเอกลักษณ์ด้านภาษาและวัฒนธรรมแตกต่างกันไป เมียนมาได้รับอิทธิพลด้านศาสนาจากอินเดีย มีศาสนาพุทธเป็นศาสนาประจำชาติ ประชากรร้อยละ 89 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 5 นับถือศาสนาคริสต์ ร้อยละ 4 นับถือศาสนาอิสลาม และร้อยละ 2 นับถือศาสนาอื่น ๆ ประเพณีของเมียนมาจำนวนมากเชื่อมโยงกับพุทธศาสนา และผู้คนยังปฏิบัติตามธรรมเนียมอย่างเคร่งครัดเมื่อเข้าวัด เช่น ไม่สวมกางเกงหรือกระโปรงสั้น และไม่สวมรองเท้า มีภาษาพม่าเป็นภาษาราชการ และเนื่องจากมีกลุ่มชาติพันธุ์หลากหลายจึงมีภาษาอื่น ๆ ที่ใช้งานในประเทศอีก 18 ภาษา เช่น ภาษา มอญ ภาษาอาข่า ภาษาไทใหญ่ ภาษาม้ง เป็นต้น

3.4.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงาน The World Population Prospect: The Revision 2015 (UN Population Division, 2015: 27-31) พบว่า สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศเมียนมามีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 8.9 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 0.8 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 9.7 ของประชากรทั้งหมด โดยมีการคาดประมาณประชากรสูงอายุของประเทศเมียนมาว่า ในปี ค.ศ. 2050 จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.8 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2.1 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 20.9 ของประชากรทั้งหมด

3.4.6 นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

จากการประชุมรัฐมนตรีอาเซียนด้านสวัสดิการสังคมและการพัฒนา ครั้งที่ 8 (8th AMMSWD) และการประชุมรัฐมนตรีอาเซียนบวกสามด้านสวัสดิการสังคมและการพัฒนา ครั้งที่ 4 (4th AMMSWD+3) ณ เมืองเสียมราฐ ราชอาณาจักรกัมพูชา ระหว่างวันที่ 6-7 กันยายน พ.ศ. 2556 สาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า (ในขณะนั้น) ได้แจ้งแก่ที่ประชุมว่า สหภาพพม่ามี

โครงการ/กิจกรรมและกฎหมายรองรับการดำเนินงานด้านเด็ก สตรี ผู้สูงอายุและผู้พิการ และได้กำหนดนโยบายการคุ้มครองทางสังคมแบบองค์รวมบนพื้นฐานแนวคิดชุมชน ทั้งยังมีความพยายามที่จะผลักดันให้มีกฎหมายใหม่ ๆ เพื่อส่งเสริมและคุ้มครองดังกล่าว

ปัจจุบัน กรมสวัสดิการสังคม กระทรวงสวัสดิการสังคม การบรรเทาทุกข์ และการตั้งถิ่นฐานใหม่ (Department of Social Welfare, Ministry of Social Welfare, Relief and Resettlement, 2016: Online) เป็นหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการให้บริการสวัสดิการสังคมและให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ด้อยโอกาสและผู้ประสบปัญหาทางสังคม โดยในส่วนของกับผู้สูงอายุนั้น ที่ผ่านมามีการดำเนินการด้านที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ (Home Based Care Service) โดยจัดตั้งบ้านพักผู้สูงอายุ (Home for the Aged) กว่า 70 แห่ง มีผู้สูงอายุหลายเชื้อชาติและศาสนาได้รับการช่วยเหลือแล้วกว่า 3,000 คน โดยบ้านพักแต่ละแห่งมีคณะทำงานที่ได้รับการฝึกอบรมจากโรงเรียนฝึกอบรมด้านสวัสดิการสังคม (The Social Welfare Training School) ในย่างกุ้ง ทำหน้าที่ดูแลเรื่องอาหารและสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ กรมสวัสดิการสังคมยังให้ความช่วยเหลือด้านการเงินผ่านองค์กรที่มีหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในอัตราต่อหัวดังนี้ ค่าข่าวสาร 11,250 จ๊าด (Kyats) หรือประมาณ 326.25 บาท ค่าอาหาร 18,250 จ๊าด (529.25 บาท) ค่าเสื้อผ้า 5,000 จ๊าด (145 บาท) และเงินเดือนสำหรับใช้จ่าย 180,000 จ๊าดต่อปี (5,220 บาท) โดยแบ่งระดับการให้ความช่วยเหลือเป็น 3 ระดับ คือ ระดับที่ 1 สนับสนุนค่าข่าวสาร ระดับที่ 2 สนับสนุนค่าข่าวสาร ค่าอาหาร และค่าเสื้อผ้า และระดับที่ 3 สนับสนุนค่าข่าวสาร ค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้า และเงินเดือนสำหรับใช้จ่าย

3.5 ประเทศเวียดนาม

3.5.1 ที่ตั้ง ภูมิประเทศ

ประเทศเวียดนาม หรือชื่อเป็นทางการว่า สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม (The Socialist Republic of Vietnam) ตั้งอยู่ระหว่างละติจูด 8-23 องศา 30 ลิปดาเหนือ ลองจิจูด 102-108 องศา 25 ลิปดาตะวันออก อยู่ทางตะวันออกของคาบสมุทรอินโดจีน นอกจากนี้ยังมีหมู่เกาะและเกาะต่าง ๆ นับพันเกาะเรียงรายตั้งแต่อ่าวตังเกี๋ยไปจนถึงอ่าวไทย มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดประเทศจีน ทิศตะวันตกติดประเทศลาว ทิศตะวันตกเฉียงใต้ติดประเทศกัมพูชา ทิศตะวันออกติดทะเลจีนใต้และอ่าวตังเกี๋ย และทิศใต้ติดอ่าวไทย มีพื้นที่ 331,690 ตารางกิโลเมตร

ลักษณะพื้นที่มีรูปร่างเหมือนตัวเอส (S) ภูมิประเทศมีความหลากหลาย (องค์ความรู้ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน, 2558ข: ออนไลน์) แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ 1) ภาคเหนือพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง แม่น้ำสำคัญคือ แม่น้ำกง (Cung) ซึ่งไหลไปบรรจบกับแม่น้ำแดงเกิดเป็นสามเหลี่ยมปากแม่น้ำแดง (Red River Delta) ที่มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะแก่การเพาะปลูก นอกจากนี้ยังมีที่ราบลุ่มที่สำคัญ ได้แก่ กาวบั่ง (Cao Bang) วินห์เยิน (Vinh Yen) และอ่าวฮาลอง

63(Halong Bay) 2) ภาคกลางพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาและที่ราบสูง ประกอบด้วยหินภูเขาไฟ หาดทราย เนินทราย และทะเลสาบ และ 3) ภาคใต้พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง และมีที่ราบลุ่มที่สำคัญคือ บริเวณสามเหลี่ยมปากแม่น้ำโขง (Mekong River Delta) หรือที่รู้จักกันในชื่อ กุ่มลองยาง (Cuu Long Giang) ซึ่งเป็นแหล่งเพาะปลูกขนาดใหญ่ที่สุดของเวียดนาม



ภาพที่ 2.9 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศเวียดนาม

ที่มา: <https://www.google.co.th/maps/@15.9635674,102.7685013,5z?hl=en>

3.5.2 การเมืองการปกครอง

ประเทศเวียดนาม (ราชบัณฑิตยสภา, 2558: 325) เคยอยู่ภายใต้การปกครองของจีนเป็นเวลาประมาณ 1,000 ปี และตกอยู่ใต้อำนาจของฝรั่งเศสตั้งแต่ครึ่งหลังของคริสต์ศตวรรษที่ 19 จนถึงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 20 ทำให้เวียดนามมีประสบการณ์ยาวนานในการต่อสู้กับต่างชาติที่เข้ามารุกราน ภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เวียดนามได้ประกาศเอกราช แต่ต้องต่อสู้กับฝรั่งเศสที่ต้องการกลับเข้ามาปกครองอีก สงครามครั้งนั้นยุติลงด้วยการที่ฝรั่งเศสถอนตัวออกไป แต่เวียดนามแบ่งออกเป็น 2 ประเทศ คือ เวียดนามเหนือปกครองด้วยระบบคอมมิวนิสต์ และเวียดนามใต้ซึ่งพัฒนาในแนวทางทุนนิยม เมื่อเวียดนามสองประเทศทำสงครามกันโดยเวียดนามเหนือเป็นฝ่ายชนะ เวียดนามจึงรวมเป็นประเทศเดียวกันอีกครั้งหนึ่ง

ประเทศเวียดนามปกครองระบอบสังคมนิยม (นิคม ชาวเรื่อ, 2555: 62; ราชบัณฑิตยสภา, 2558: 327) มีพรรคคอมมิวนิสต์เวียดนาม (Communist Party of Vietnam หรือ CPV) เป็นพรรคการเมืองเดียวและมีอำนาจสูงสุด ฝ่ายบริหารมีหน้าที่ให้ความเห็นเกี่ยวกับการดำเนินงานขององค์กรบริหารระดับสูงและกำหนดนโยบายด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ประกอบด้วยประธานาธิบดี นายกรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรี มีวาระดำรงตำแหน่ง 5 ปี ส่วนฝ่ายนิติบัญญัติคือสภาแห่งชาติ (National Assembly) มีหน้าที่ในการบัญญัติและแก้ไขกฎหมาย มีสมาชิกไม่เกิน 500 คน ซึ่งมาจากการเลือกตั้ง มีวาระดำรงตำแหน่ง 5 ปี แบ่งเขตการปกครองเป็น 59 จังหวัด (Tinh) แต่ละจังหวัดมีคณะกรรมการประชาชน (Provincial People's Committee) ทำหน้าที่บริหารงานภายในท้องถิ่นเพื่อให้เป็นไปตามรัฐธรรมนูญและกฎหมาย และ 5 เทศบาลนคร (Thu Do) ซึ่งเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับเมืองขนาดใหญ่ที่มีประชากรตั้งแต่ 50,000 คนขึ้นไป และมีรายได้พอเพียงต่อการให้บริการสาธารณะตามหน้าที่ที่กฎหมายบัญญัติไว้ เป็นเขตการปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีฐานะเท่าจังหวัด นอกจากนี้ยังมีเมืองสำคัญที่ได้รับงบประมาณจากส่วนกลางโดยตรง ข้าราชการทุกคนมาจากการแต่งตั้งโดยตรงจากส่วนกลาง มีอำนาจในการตัดสินใจที่รวดเร็วและทำให้เกิดความคล่องตัวในการบริหารงาน ได้แก่ กรุงฮานอย (เมืองหลวง) ไฮจิมนห์ซิติ ไฮฟอง ดานัง และเกิ่นเทอ



ภาพที่ 2.10 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศเวียดนาม

ที่มา: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f0/VietnameseProvincesMap.png>

3.5.3 เศรษฐกิจ

ประเทศเวียดนามมีหน่วยเงินตรา คือ ดอง (Vietnam Dong: VND) อัตราแลกเปลี่ยน 1 บาท ประมาณ 623 ดอง มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจร้อยละ 5.4 สินค้านำเข้าที่สำคัญคือ น้ำมัน อาหารสัตว์ ปุ๋ย รถยนต์ รถจักรยานยนต์ และสินค้าส่งออกที่สำคัญคือ สิ่งทอ และเครื่องนุ่งห่ม คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ น้ำมันดิบ รองเท้า เครื่องหนัง เครื่องประดับ อัญมณี สินค้าเกษตรและสินค้าประมง

3.5.4 สังคมและวัฒนธรรม

ประเทศเวียดนามมีประชากร 91.7 ล้านคน (ข้อมูลกลางปี พ.ศ. 2558) (Population Reference Bureau, 2015: 21) มีกลุ่มชาติพันธุ์ประมาณ 54 กลุ่ม (ราชบัณฑิตยสภา, 2558: 329) กลุ่มชาติพันธุ์หลัก ได้แก่ กิญ (Kinh) หรือ เหวียต (Viet) ซึ่งมีจำนวนประมาณร้อยละ 86 ของประชากรทั้งหมด กลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ได้แก่ เตย (Tay) ท้ายหรือไท (Thai) หมื่อง (Muong) ขแมร์ (Khmer) นุง (Nung) มั่ง (Hmong) จินหรือกว๋าว (Hoa) แต่ละกลุ่มมีประชากรไม่ถึงร้อยละ 2

ภาษาราชการคือภาษาเวียดนาม และเป็นประเทศหนึ่งในคาบสมุทรอินโดจีนที่มีชนบทร่วมกัน ประเพณีและวัฒนธรรมเก่าแก่ที่สั่งสมมาเป็นเวลานานและยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน เวียดนามไม่มีศาสนาประจำชาติ เนื่องจากปกครองโดยระบอบสังคมนิยม แต่มีความเชื่อทางศาสนาที่หลากหลาย โดยผสมผสานพื้นฐานความเชื่อแต่ละศาสนาจนกลายมาเป็นความเชื่อหลักของคนเวียดนาม ศาสนาและลัทธิที่มีอิทธิพลต่อคนเวียดนามมาเป็นเวลานาน ได้แก่ ศาสนาพุทธ ลัทธิเต๋า และลัทธิขงจื้อ โดยศาสนาพุทธส่งผลต่อแนวคิดเรื่องมนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของจักรวาล การเวียนว่ายตายเกิด โลกนี้โลกหน้า และการเตรียมตัวไปสู่โลกหน้า ลัทธิเต๋าส่งผลต่อแนวคิดการอยู่กับธรรมชาติ และลัทธิขงจื้อส่งผลต่อการใช้ชีวิตในสังคม เช่น วันแต่ด่งเวียน ระบบอาวุโส ผู้ชายเป็นใหญ่ในสังคม และพิธีกราบไหว้บูชาบรรพบุรุษ

3.5.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงาน The World Population Prospect: The Revision 2015 (UN Population Division, 2015: 27–31) พบว่า สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศเวียดนาม มีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.3 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 12.3 ของประชากรทั้งหมด เวียดนามจึงเป็นประเทศที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ตามการแบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ และมีการคาดประมาณประชากรสูงอายุของประเทศเวียดนามว่า ในปี ค.ศ. 2050 จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 27.9 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 6.2 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 34.1 ของประชากรทั้งหมด

3.5.6 นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2010 ประเทศเวียดนามมีเป้าหมายที่จะทำให้ผู้สูงอายุเป็น “Successful Aging” หมายถึง ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในชีวิต โดยมี 3 ลักษณะที่สำคัญ คือ 1) เป็นผู้สูงอายุที่ได้รับการคุ้มครองทางสังคม มีรายได้ที่ทำให้ตนเองมีความรู้สึกมั่นคง 2) เป็นผู้สูงอายุที่ได้รับการบริการและการดูแลทางด้านร่างกายและจิตใจอันเป็นที่น่าพอใจ 3) เป็นผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุทั้งในครอบครัว ชุมชน และสังคม ประเทศเวียดนามจึงมีนโยบายเพื่อสนับสนุนการเป็น “Successful Aging” ใน 3 นโยบายหลัก (สุภาภรณ์ คำเรืองฤทธิ์, 2556: ออนไลน์) ดังนี้

1) นโยบายและโครงการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ (Social Protection Policies and Programs) มีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยและมีความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ รวมถึงสร้างมาตรฐานการดำรงชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุที่ยากจน ประกอบด้วย 3 เสาหลัก คือ 1.1) หลักประกันสังคม (Social Insurance) เป้าหมายคือส่งเสริมให้คนทำงานมีหลักประกันในยามชราภาพ 1.2) หลักประกันทางสุขภาพ (Social Health Insurance) กฎหมายด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ ในปี ค.ศ. 2000 มีเกณฑ์กำหนดว่า ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่คนเดียวและไม่มีรายได้จะต้องได้รับบริการทางสุขภาพฟรี และสำหรับผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไป จะได้รับบัตรประกันสุขภาพมูลค่า 50,000 VND หรือได้รับการรักษาพยาบาลฟรีบนพื้นฐานของประกันสังคม และ 1.3) เบี้ยยังชีพ (Social Allowances) เป็นการสนับสนุนให้ประชาชนมีมาตรฐานการครองชีพขั้นต่ำ เวียดนามมุ่งเน้นไปที่ผู้สูงอายุที่มีภาวะเสี่ยงและเป็นคนยากจน

2) นโยบายการให้บริการดูแลผู้สูงอายุ (Policies for Elderly Care Services) ปัจจุบันเวียดนามมีบริการดูแลผู้สูงอายุ 2 ประเภท คือ Social Protection Center และ Healthcare Services ที่ใช้บัตรประกันสุขภาพฟรี รวมทั้งรัฐบาลได้ส่งเสริมให้เอกชนเข้ามาจัดบริการด้านนี้ โดยมีการกำหนดข้อแนะนำในการจัดตั้งและบริหารจัดการสถานบริการไว้เป็นแนวทางสำหรับภาคเอกชนที่สนใจจัดให้บริการ

3) นโยบายด้านสถาบันสำหรับผู้สูงอายุ (Policies on Institutions for the Elderly) ในการที่จะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมผู้สูงอายุและการปกป้องสิทธิของผู้สูงอายุ เวียดนามได้จัดตั้ง Vietnam Association of the Elderly (VAE) และ Vietnam National Committee on Aging (VNCA) เพื่อเป็นองค์กรหลักในการสนับสนุนการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับครอบครัวและสังคม โดยผู้สูงอายุเวียดนามร้อยละ 92 เป็นสมาชิก VAE และมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม

3.6 ประเทศไทย

3.6.1 ที่ตั้ง ภูมิประเทศ

ประเทศไทยหรือชื่อเป็นทางการว่า ราชอาณาจักรไทย (Kingdom of Thailand) ตั้งอยู่ในคาบสมุทรอินโดจีน ระหว่างละติจูด 5 องศา 37 ลิปดาเหนือ – 20 องศา 28 ลิปดาเหนือ และลองจิจูด 97 องศา 21 ลิปดาตะวันออก – 105 องศา 37 ลิปดาตะวันออก มีอาณาเขตติดต่อ ดังนี้ ทิศเหนือติดประเทศเมียนมาและลาว ทิศตะวันออกติดประเทศลาวและกัมพูชา ทิศตะวันตกติดทะเลอันดามันและประเทศเมียนมา และทิศใต้ติดอ่าวไทยและประเทศมาเลเซีย มีพื้นที่ 513,115 ตารางกิโลเมตร มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 3 รองจากอินโดนีเซียและเมียนมา

ลักษณะภูมิประเทศ เขตภูเขาและหุบเขาภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นเทือกเขา แนวเทือกเขาทอดตัวยาวในแนวเหนือ-ใต้ เขตที่ราบลุ่มภาคกลางเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ที่ราบตอนบนตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำและที่ราบลูกฟูก มีภูเขาประปราย และที่ราบตอนล่างตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ลงมาถึงอ่าวไทยเป็นที่ราบดินดอนสามเหลี่ยมมีลักษณะดินเป็นตะกอนน้ำพา เขตเทือกเขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูงรูปร่างคล้ายกระหะงายมีขอบด้านตะวันตกและด้านใต้ลาดลงทางด้านตะวันออก เขตภูเขาและที่ราบภาคตะวันออกส่วนใหญ่เป็นที่ราบลูกฟูกสลับกับภูเขาและมีที่ราบชายฝั่งทะเล มีแม่น้ำสายสั้น ๆ เขตเทือกเขาภาคตะวันตกส่วนใหญ่เป็นภูเขาและหุบเขาที่ทอดตัวในแนวเหนือ-ใต้ มีพื้นที่ราบแคบ ๆ และเขตคาบสมุทรภาคใต้ เป็นคาบสมุทรยื่นลงไปในทะเล มีภูเขาทอดตัวในแนวเหนือ-ใต้ มีแม่น้ำสายสั้น ๆ ที่ราบชายฝั่งทะเลด้านตะวันออกกว้างกว่าฝั่งตะวันตก



ภาพที่ 2.11 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศไทย

ที่มา: <https://www.google.co.th/maps/place/thailand>

3.6.2 การเมืองการปกครอง

ประเทศไทยปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีลักษณะเป็นระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยผ่านระบบรัฐสภา หรือประชาธิปไตยแบบมีผู้แทน โดยมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุขแห่งรัฐ ผู้ทรงบริหารพระราชอำนาจตามขอบเขตที่กำหนดไว้ในรัฐธรรมนูญ การบริหารประเทศประชาชนจะใช้อำนาจบริหารผ่านคณะรัฐมนตรีที่ผ่านการคัดเลือกจากสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร มีผู้นำรัฐบาลคือนายกรัฐมนตรี ดำรงตำแหน่งวาระละ 4 ปี

ประเทศไทยแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 1) การปกครองส่วนภูมิภาค ประกอบด้วยจังหวัด 76 จังหวัด แต่ละจังหวัดแบ่งออกเป็นอำเภอ แต่ละอำเภอแบ่งออกเป็นตำบล มีระดับเทียบเท่าเขตและแขวงในกรุงเทพมหานครตามลำดับ และแต่ละตำบลยังสามารถแบ่งออกเป็นหมู่บ้าน ซึ่งเป็นเขตการปกครองหน่วยเล็กที่สุด และ 2) การปกครองส่วนท้องถิ่นมี 2 รูปแบบหลัก คือ 2.1) การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบทั่วไป เป็นรูปแบบการปกครองที่มีอยู่ในทุกจังหวัดทั่วประเทศ ได้แก่ เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) และองค์การบริหารส่วนจังหวัด (อบจ.) และ 2.2) การปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร (เมืองหลวงของประเทศ) และเมืองพัทยา

3.6.3 เศรษฐกิจ

ประเทศไทยมีหน่วยเงินตรา คือ บาท (The Thai Baht – THB) มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ ร้อยละ 1.8 สิ้นค้านำเข้าที่สำคัญ คือ น้ำมันดิบ เครื่องจักรกลและส่วนประกอบ เครื่องจักรไฟฟ้าและส่วนประกอบ เหล็ก เหล็กกล้าและผลิตภัณฑ์ และสินค้าส่งออกที่สำคัญ คือ เครื่องคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์และส่วนประกอบ อัญมณีและเครื่องประดับ รถยนต์ อุปกรณ์และส่วนประกอบ แผงวงจรไฟฟ้า น้ำมันสำเร็จรูป (จับตาเอเชียตะวันออก, 2558ฉ: ออนไลน์)

3.6.4 สังคมและวัฒนธรรม

ประเทศไทยมีประชากร 65.1 ล้านคน (ข้อมูลกลางปี พ.ศ. 2558) (Population Reference Bureau, 2015: 21) ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 95 นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาประจำชาติ ภาษาราชการ คือ ภาษาไทย วัฒนธรรมไทยรับเอาวัฒนธรรมอินเดีย จีน ขอม และวัฒนธรรมจากดินแดนบางส่วนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เข้ามาอย่างมาก วัฒนธรรมไทยมีการให้ความเคารพบรรพบุรุษ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมส่วนใหญ่ของชาวเอเชียที่ยึดถือปฏิบัติกันมา ความอาวุโสเป็นแนวคิดที่สำคัญในวัฒนธรรมไทย การทักทายตามประเพณีของไทย คือ การไหว้ ผู้น้อยมักจะเป็นผู้ทักทายก่อนเมื่อพบกัน และผู้ที่อาวุโสกว่าก็จะทักทายตอบในลักษณะที่คล้าย ๆ กัน สถานะและตำแหน่งทางสังคมมีส่วนต่อการตัดสินใจว่าผู้ใดควรจะให้ผู้อื่นหนึ่งก่อน

3.6.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงาน The World Population Prospect: The Revision 2015 (UN Population Division, 2015: 27–31) พบว่า สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15.8 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2.1 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 17.9 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยจึงเป็นประเทศที่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ตามการแบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ และมีการคาดประมาณประชากรสูงอายุของประเทศไทยว่า ในปี ค.ศ. 2050 จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 37.1 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 9.9 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 47.0 ของประชากรทั้งหมด

3.6.6 นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของประเทศไทย มีการดำเนินการในหลายด้าน เช่น ด้านการศึกษา การอบรมให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการสงเคราะห์เกี่ยวกับที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ด้านการทำงานและการมีรายได้ ด้านนันทนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลายความเครียดและสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ด้านกฎหมาย และกระบวนการยุติธรรม ให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ได้รับความเดือดร้อน ด้านบริการทางสังคม การจัดสวัสดิการสังคมด้วยการจ่ายเบี้ยยังชีพ เป็นต้น ซึ่งนโยบายต่าง ๆ มีความพยายามที่จะบูรณาการความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทั้งนี้เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่จะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ขณะเดียวกันภาครัฐก็มีการปรับเปลี่ยนนโยบายจากเชิงรับมาเป็นเชิงรุก เช่น การสร้างความตระหนักให้คนในชาติเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุว่าเป็นบุคคลที่ทรงคุณค่าต่อสังคม มิใช่ภาระของสังคม มีการถ่ายโอนงานด้านสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพราะท้องถิ่นจะมีความเข้าใจบริบทของผู้สูงอายุของตนเอง สามารถดำเนินการได้สอดคล้องกับประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อของแต่ละท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี

กฎหมายที่สำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้แก่ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2547 เป็นต้นมา โดยมีเจตนารมณ์เพื่อให้ความคุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุในเรื่องสิทธิและประโยชน์ต่าง ๆ ซึ่งกำหนดให้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องร่วมดำเนินการจัดบริการให้แก่ผู้สูงอายุตามสิทธิที่ได้กำหนดไว้ และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 แบ่งยุทธศาสตร์ออกเป็น 5 ด้าน (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553: 31–35) ได้แก่ 1) ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ 2) ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ

3) ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 4) ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุอย่างบูรณาการระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ และ 5) ด้านการประมวลพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ และการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ

นอกจากนี้ยังมี “เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นสวัสดิการสังคมประเภทหนึ่งที่รัฐบาลจัดสรรให้แก่ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เริ่มดำเนินการอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 จากแนวคิดของกรมประชาสงเคราะห์ เป็นการจัดสวัสดิการสังคมแก่ผู้สูงอายุโดยผ่านการใช้มีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ได้แก่ องค์การภาครัฐที่รับผิดชอบ คือ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รวมถึงองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีบทบาทในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ ปัจจุบันได้มีการปรับเปลี่ยนนโยบายการจ่ายเบี้ยยังชีพสำหรับผู้สูงอายุเป็นแบบขั้นบันได คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 – 69 ปีจะได้รับเบี้ยยังชีพอัตรา 600 บาทต่อคนต่อเดือน อายุ 70 – 79 ปี ได้รับเบี้ยยังชีพอัตรา 700 บาทต่อคนต่อเดือน อายุ 80 – 89 ปี ได้รับเบี้ยยังชีพอัตรา 800 บาทต่อคนต่อเดือน และผู้ที่มีอายุ 90 ปี ขึ้นไป จะได้รับเบี้ยยังชีพอัตรา 1,000 บาทต่อคนต่อเดือน การจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุแบบขั้นบันได มีหน่วยงานที่รับผิดชอบหลัก 3 หน่วยงาน คือ กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กรุงเทพมหานคร และเมืองพัทยา ผู้ที่จะได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจะต้องมีสัญชาติไทย มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านในเขตพื้นที่ที่ยื่นคำขอ และต้องไม่เป็นผู้ได้รับสวัสดิการหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดจากหน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่จัดให้เป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีการจัดตั้งสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้สูงอายุที่ไร้ญาติและไม่มีที่พึ่งพาอาศัย และมีการจัดบริการต่าง ๆ เช่น การจัดตั้งศูนย์บริการผู้สูงอายุ โครงการกองทุนส่งเสริมสวัสดิการผู้สูงอายุในชุมชน เป็นต้น เพื่อให้บริการแก่ผู้สูงอายุอย่างเพียงพอ ทัวถึง และสอดคล้องกับสถานการณ์ทางสังคม

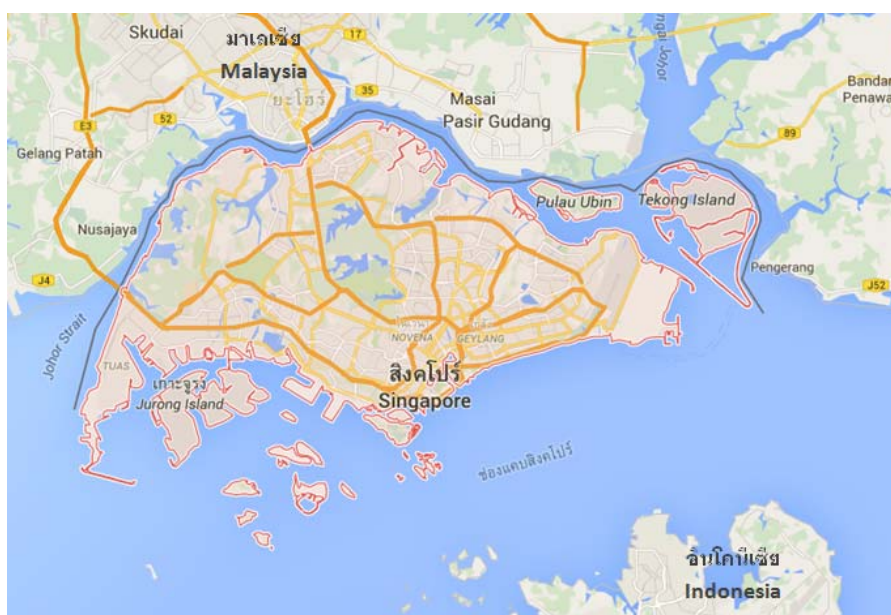
3.7 ประเทศสิงคโปร์

3.7.1 ที่ตั้ง ภูมิประเทศ

ประเทศสิงคโปร์ หรือชื่อเป็นทางการว่า สาธารณรัฐสิงคโปร์ (The Republic of Singapore) ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของคาบสมุทรมาเลย์ (Malay Peninsula) ห่างจากคาบสมุทรประมาณ 137 กิโลเมตร ระหว่างละติจูด 1 องศา 9 ลิปดาเหนือ – 1 องศา 28 ลิปดาเหนือ และลองจิจูด 103 องศา 38 ลิปดาตะวันออก – 104 องศา 9 ลิปดาตะวันออก มีลักษณะเป็นเกาะ (Island City – State) และประกอบด้วยเกาะเล็ก ๆ โดยรอบอีก 63 เกาะ มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดรัฐยะโฮร์ ประเทศมาเลเซีย ทิศตะวันออกติดทะเลจีนใต้ ทิศตะวันตกติดมาเลเซียและช่องแคบมะละกา และทิศใต้ติดช่องแคบมะละกา ใกล้กับเกาะเรียว (Riau) ของประเทศอินโดนีเซีย สิงคโปร์มีการถมทะเลขยายพื้นที่เพื่อประโยชน์ในทางเศรษฐกิจ ดังนั้น เนื้อที่ของสิงคโปร์จึงเพิ่มขึ้น

เรื่อย ๆ โดยในปี ค.ศ. 2013 สิงคโปร์มีเนื้อที่ 716.1 ตารางกิโลเมตร เป็นประเทศที่มีขนาดพื้นที่เล็กที่สุดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

สิงคโปร์เป็นเกาะใหญ่เพียงเกาะเดียว แยกจากแผ่นดินใหญ่ของคาบสมุทรมลายูด้วยช่องแคบโจฮอร์หรือยะโฮร์ (Johor Strait) ที่เหลือเป็นเกาะขนาดเล็กและโขดหิน พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบ จุดสูงสุด คือ เนินเขาบูกิตติมะฮ์ (Bukit Timah) มีความสูง 166 เมตร สิงคโปร์มีภูมิอากาศร้อนชื้นเนื่องจากตั้งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร มีทรัพยากรธรรมชาติน้อย พื้นที่เพาะปลูกและน้ำจืดไม่เพียงพอต่อการบริโภค แต่สิงคโปร์ตั้งอยู่ในจุดยุทธศาสตร์ที่สำคัญจึงมีความเหมาะสมในการเป็นเมืองท่า (ราชบัณฑิตยสภา, 2558: 291-292)



ภาพที่ 2.12 แผนที่แสดงอาณาเขตติดต่อของประเทศสิงคโปร์

ที่มา: <https://www.google.co.th/maps/place/singapore>

3.7.2 การเมืองการปกครอง

สิงคโปร์ปกครองโดยระบอบประชาธิปไตยแบบรัฐสภา (Parliamentary) มีสภาเดียว (Unicameral parliament) มีประธานาธิบดีเป็นประมุขของรัฐ ดำรงตำแหน่งวาระละ 6 ปี มีนายกรัฐมนตรีเป็นผู้นำรัฐบาล (หัวหน้าฝ่ายบริหาร) ดำรงตำแหน่งวาระละ 5 ปี และมีรัฐธรรมนูญเป็นกฎหมายสูงสุด

เมืองหลวงของประเทศ คือ สิงคโปร์ มีการแบ่งเขตการปกครองส่วนท้องถิ่นออกเป็น 5 ภูมิภาค (ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอาเซียน, 2558ก: ออนไลน์) คือ 1) ภาคกลาง แบ่งเป็น 12 เขต เขตสำคัญ ได้แก่ Central Area เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและการเงินของสิงคโปร์

Downtown Core เป็นศูนย์กลางทางธุรกิจสำคัญ Singapore River เป็นที่ตั้งสำนักงานห้างร้านขนาดใหญ่ และ Orchard เป็นแหล่งการค้าและศูนย์กลางของธุรกิจโรงแรม 2) ภาคเหนือ แบ่งเป็น 8 เขต รวม Central Water Catchment ซึ่งเป็นพื้นที่กักเก็บน้ำสำหรับอุปโภคบริโภคในตอนกลางของเกาะสิงคโปร์ 3) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แบ่งเป็น 7 เขต มีพื้นที่ครอบคลุมหมู่เกาะในเขตตะวันออกเฉียงเหนือ เกาะสำคัญ ได้แก่ Pulau-tokong เป็นที่ตั้งทางทหารของสิงคโปร์ และ Pulau-ubin เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ 4) ภาคตะวันออก แบ่งเป็น 6 เขต โดยเขต Changi เป็นที่ตั้งของสนามบินนานาชาติแห่งสิงคโปร์ (Changi International Airport) และ 5) ภาคตะวันตก มีขนาดใหญ่ที่สุดใน 5 ภาค แบ่งเป็น 12 เขต เขตสำคัญได้แก่ Western Water Catchment ซึ่งเป็นพื้นที่กักเก็บน้ำขนาดใหญ่ ครอบคลุมพื้นที่กว่า 1 ใน 2 ของภาค



ภาพที่ 2.13 แผนที่แสดงเขตการปกครองของประเทศสิงคโปร์

ที่มา: <http://i39.photobucket.com/albums/e197/busmanic/sporemap-final2.jpg>

3.7.3 เศรษฐกิจ

ประเทศสิงคโปร์ มีหน่วยเงินตราคือ ดอลลาร์สิงคโปร์ (The Singapore Dollar-SGD) อัตราแลกเปลี่ยน 1 ดอลลาร์สิงคโปร์ ประมาณ 25 บาท มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจ (จับตาเอเชียตะวันออก, 2558จ: ออนไลน์) ร้อยละ 2.9 สินค้านำเข้าที่สำคัญ คือ เครื่องจักรกล ชิ้นส่วนอุปกรณ์ไฟฟ้า น้ำมันดิบ เคมีภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์อาหาร และสินค้าส่งออกที่สำคัญคือ เครื่องจักรกล เครื่องไฟฟ้า เคมีภัณฑ์ และเสื้อผ้า

3.7.4 สังคมและวัฒนธรรม

ประเทศสิงคโปร์มีประชากร 5.5 ล้านคน (ข้อมูลกลางปี พ.ศ. 2558) (Population Reference Bureau, 2015: 21) เป็นประเทศที่ไม่มีศาสนาประจำชาติ เพราะให้เสรีภาพประชาชนเลือกนับถือศาสนาได้เอง ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 42.5 นับถือศาสนาพุทธ รองลงมา นับถือศาสนาอิสลาม (ร้อยละ 14.9) คริสต์ (ร้อยละ 14.6) เต๋า (ร้อยละ 8.5) ฮินดู (ร้อยละ 4) อื่นๆ (ร้อยละ 0.7) และไม่นับถือศาสนา ร้อยละ 14.5 ประชากรสิงคโปร์มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ ส่วนใหญ่ยังยึดถือธรรมเนียมปฏิบัติดั้งเดิม ทำให้สิงคโปร์มีวัฒนธรรมหลากหลายทั้งด้านอาหาร การแต่งกาย ตลอดจนการเช่นไหว้วิญญาณบรรพบุรุษและความเชื่อเรื่องเทพเจ้าที่แตกต่างกัน เช่น ชาวจีนส่วนมากบูชาเจ้าแม่กวนอิม เทพกวนอู ขณะที่ชาวฮินดูบูชาเทพเจ้าแห่งดวงอาทิตย์ เป็นต้น (นิคม ชาวเรือ, 2555; ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอาเซียน, 2558ข)

3.7.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

จากรายงาน The World Population Prospect: The Revision 2015 (UN Population Division, 2015: 27–31) พบว่า สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศสิงคโปร์ มีสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 17.9 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 2.4 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 20.3 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) แล้ว ตามระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติ และมีการคาดประมาณประชากรสูงอายุของประเทศสิงคโปร์ว่า ในปี ค.ศ. 2050 จะมีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 40.4 และอายุ 80 ปีขึ้นไป ร้อยละ 13.8 รวมมีประชากรสูงอายุ ร้อยละ 54.2 ของประชากรทั้งหมด

3.7.6 นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ปรัชญาพื้นฐานของนโยบายสังคมในสิงคโปร์คือ เน้นที่การพึ่งตนเองของปัจเจกบุคคลมากกว่าการพึ่งรัฐ นโยบายผู้สูงอายุของสิงคโปร์สามารถสรุปได้จากคำพูดของนายโก๊ะ จ๊กตง นายกรัฐมนตรีคนที่ 2 ของสิงคโปร์ ซึ่งดำรงตำแหน่งต่อจากนายลี กวนยู ระหว่างปี ค.ศ. 1990–2004 ที่ว่า “เราต้องการให้ชาวสิงคโปร์มีอายุมากขึ้นอย่างมีศักดิ์ศรีและคงบทบาทที่เข้มแข็งในสังคม เราต้องการให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมในชีวิตครอบครัวและสังคมอย่างแข็งขัน... เราจำเป็นต้องรักษาความสมานฉันท์ระหว่างคนต่างรุ่น สิงคโปร์ควรเป็นบ้านที่ดีที่สุดสำหรับคนทุกกลุ่มอายุ – We want Singaporeans to age with dignity and to remain actively involved in society. We want them to be actively engaged in family and community life. And, ... we must maintain a strong sense of cohesion between the generations. Singapore should be the best home for all ages” (Ministry of Community Development and Sports, 1999) แนวปฏิบัติจากนโยบายดังกล่าวจะถือว่าครอบครัวเป็นแหล่งดูแลผู้สูงอายุที่ดีที่สุด รัฐและชุมชนจะพยายามให้การ

สนับสนุนช่วยเหลือครอบครัวที่ต้องทำหน้าทีนี้ให้ผ่อนภาระลงและให้สามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับโครงการหรือแผนปฏิบัติที่เกิดขึ้น เช่น การออกกฎหมายในปี ค.ศ. 1994 ว่าด้วยการดูแลพ่อแม่ (Maintenance of Parents Act) ที่กำหนดว่าเป็นหน้าที่ตามกฎหมายที่บุตรต้องดูแลพ่อแม่ แต่รัฐก็ให้ความช่วยเหลือด้วยการให้เงินสนับสนุนบุตรที่ดูแลพ่อแม่ที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกันเป็นเงิน 4,500 ดอลลาร์สิงคโปร์ต่อปี หรือสำหรับบุตรที่ดูแลพ่อแม่ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกันเป็นเงิน 3,500 ดอลลาร์สิงคโปร์ต่อปี นอกจากนี้ยังให้สิทธิพิเศษการเช่าที่อยู่อาศัยต่าง ๆ เช่น ลดค่าเช่าหรือให้เช่าได้ยาวนานขึ้น จัดให้มีรายการลดหย่อนภาษีเงินได้สำหรับผู้ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุ จัดโครงการฝึกอบรมให้ผู้ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน เป็นต้น ในเรื่องการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า นั้นเน้นที่การเพิ่มโอกาสการทำงานของผู้สูงอายุ เช่น การเพิ่มอายุการเกษียณจาก 65 ปี เป็น 67 ปี โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2015 เป็นต้นมา (จับตาอาเซียน, 2557: ออนไลน์) ก่อนหน้านี้อิงค์โปรเคยออกมาตราการต่ออายุการทำงานหลังเกษียณด้วยความสมัครใจ ซึ่งเปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่รัฐที่อายุเกิน 65 ปี สามารถขอต่ออายุการทำงานต่อไปได้ นอกจากนี้ การเพิ่มโอกาสการทำงานของผู้สูงอายุอิงค์โปรยังได้แก่การปรับฐานค่าจ้างให้เอื้อต่อการจ้างผู้สูงอายุ การจัดโครงการอบรมสาธารณะที่เน้นไปที่ผู้สูงอายุ ตลอดจนการปลูกฝังค่านิยมและทัศนคติที่ถูกต้องต่อผู้สูงอายุ

ระบบกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลาง (Central Provident Fund – CPF) จากการที่อิงค์โปรให้ความสำคัญกับการพึ่งพาตนเอง (Self-Reliance) จึงมีการจัดตั้งระบบกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลาง (Central Provident Fund – CPF) เมื่อปี ค.ศ. 1995 เพื่อเป็นเครื่องมือการสร้างหลักประกันด้านรายได้ของผู้สูงอายุในอิงค์โปรด้วยการสะสมเงินออมไว้ใช้หลังเกษียณ โดยทุกเดือนลูกจ้าง (หมายถึง ชาวอิงค์โปรและผู้มีถิ่นพำนักถาวรในอิงค์โปรที่มีถิ่นพำนักมากกว่า 3 ปีขึ้นไป ยกเว้นผู้ที่ทำงานชั่วคราว ผู้ที่ทำงานไม่เต็มเวลา ผู้ที่มีรายได้ต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด ข้าราชการพลเรือน และแรงงานต่างชาติ) และนายจ้างจะสมทบเงินเข้ากองทุนของลูกจ้างในอัตราร้อยละ 20 สำหรับนายจ้าง และร้อยละ 10 สำหรับลูกจ้าง โดยเก็บใน 3 บัญชีคือ บัญชีทั่วไป บัญชีเฉพาะ และบัญชีเพื่อการรักษาพยาบาล เงินที่สะสมใน 2 บัญชีแรกสามารถทยอยถอนออกไปได้เมื่อบุคคลมีอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไป แต่ก่อนจะถึงอายุดังกล่าวก็สามารถถอนเงินบางส่วนออกไปเพื่อใช้ในการลงทุน การซื้อที่อยู่อาศัย และเพื่อการศึกษาของบุตรได้ ส่วนบัญชีที่สามสำรองไว้เพื่อรายจ่ายด้านการรักษาพยาบาลเท่านั้น โดยรัฐบาลจัดตั้งบัญชี (Medisave Account) เพื่อให้สมาชิกกองทุนสะสมเงินเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของตนเองและสมาชิกในครอบครัว ต่อมารัฐบาลเริ่มระบบประกันค่ารักษาพยาบาล (Medishield) เพื่อประกันค่ารักษาพยาบาลสำหรับโรคที่ต้องรักษาเป็นเวลานานและมีความร้ายแรง โดยสมาชิกสามารถนำเงินในบัญชี Medisave มาชำระค่าเบี้ยประกันของโครงการ Medishield หรือของบริษัทประกันเอกชนได้

การเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย (Home Ownership) รัฐบาลสิงคโปร์ให้ความสำคัญกับนโยบาย Housing Policy ที่เน้นให้ประชากรสามารถเป็นเจ้าของบ้าน/ที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง โดยรัฐบาลจะให้เงินอุดหนุนประชาชนในการซื้อบ้านเคหะของรัฐบาล (Housing Development Board – HDB) ในราคาถูก และในอนาคตห้องพักดังกล่าวอาจมีราคาสูงขึ้น ถือเป็น การเพิ่มมูลค่าให้กับการลงทุนของประชาชนและเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง โดยในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุคือ สิงคโปร์มีนโยบายให้ผู้สูงอายุอยู่ในครัวเรือนเดียวกับ บุตรหรือคู่สมรสของบุตร หรืออยู่ในบริเวณเดียวกันเพื่อจะได้ดูแลกันสะดวกยิ่งขึ้น โดยรัฐจะเอื้อ ประโยชน์ให้แก่ผู้ที่ปฏิบัติตามนโยบายดังกล่าว เช่น การให้สิทธิการเช่าบ้านของรัฐแก่ครอบครัวที่มี คนหลายรุ่นอยู่ด้วยกันก่อน หรือการให้เบิกเงินจากกองทุน CPF ในอัตราที่สูงขึ้นถ้าเป็นการซื้อบ้าน ในบริเวณเดียวกับบ้านของบิดาหรือมารดา เป็นต้น (มัทนา พนานิรามย์, 2546: 141-142, จัปตา เอเซียตะวันออก, 2559: ออนไลน์)

นอกจากนี้ การที่สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีอัตราการเติบโตของผู้สูงอายุเร็ว ที่สุดในเอเชียแปซิฟิก และคาดการณ์ว่าภายในปี พ.ศ. 2573 ประชากร 1 ใน 5 ของสิงคโปร์จะมีอายุ มากกว่า 65 ปี สิงคโปร์จึงให้ความสำคัญกับประเด็นเรื่องผู้สูงอายุ โดยมีความพยายามในการ ดำเนินการด้านต่าง ๆ เช่น

1) จัดตั้ง Ministry of Community Development, Youth and Sport (MCYS) ซึ่งทำงานร่วมกับกระทรวงที่เกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ รวมทั้งมีการจัดตั้ง Ministerial Committee on Ageing เมื่อเดือนมีนาคม ค.ศ. 2007 โดยมีนาย Lim Boon Heng รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรีเป็นประธาน มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมและหา แนวทางช่วยเหลือประชาชนในสังคมผู้สูงอายุ ภายใต้คำขวัญ “Successful Ageing for Singapore” โดยมีแนวนโยบาย (จัปตาเอเชียตะวันออก, 2559: ออนไลน์) ดังนี้ 1.1) ส่งเสริมการจ้างงานและ ความมั่นคงทางด้านการเงิน (Enhance Employability and Financial Security) 1.2) ให้การดูแลสุขภาพ และการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมในราคาที่เหมาะสม (Provide Holistic and Affordable Healthcare and Eldercare) โดยเน้นให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการด้าน สุขภาพที่มีคุณภาพ ราคาประหยัด และตรงกับความต้องการของแต่ละบุคคล 1.3) ช่วยเหลือ ผู้สูงอายุในสังคม (Enable Ageing-in-Place) ให้ความสะดวกแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ สาธารณะ และในระบบขนส่งมวลชน และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ใน สังคม และ 1.4) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยตนเอง (Promote Active Ageing) โดยการ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงเพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การบริการ ผู้สูงอายุในสิงคโปร์แบ่งเป็นการดูแลระยะกลาง ได้แก่ การรักษาตามอาการที่โรงพยาบาลชุมชน และศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบเข้าไปเยี่ยมกลับ และการดูแลระยะยาว ได้แก่ บ้านพักคนชราการบริหาร

ด้านการแพทย์ พยาบาล และการฟื้นฟูผู้สูงอายุที่บ้าน และสถานที่ดูแลผู้สูงอายุระยะสุดท้าย (Hospice) เป็นต้น ทั้งนี้ รัฐบาลสิงคโปร์ได้ออกกฎหมายเกี่ยวกับสวัสดิการสังคมผ่านการดูแลของหน่วยงาน ได้แก่ MCYS และคณะกรรมการกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกลาง (Central Provident Fund Board) เพื่อสร้างระบบให้บุคคลในครอบครัวมีหน้าที่ดูแลเลี้ยงดูพ่อแม่ในยามชรา และหากไม่เลี้ยงดูพ่อแม่สามารถฟ้องร้องเรียกค่าเลี้ยงดูจากบุตรของตนได้ รวมทั้งให้ความสำคัญกับองค์กรชุมชนท้องถิ่น เพื่อเป็นกลไกในการดูแลประชาชนที่ประสบความลำบาก เพื่อลดภาระให้กับรัฐบาล

2) จัดตั้งสภาเพื่อครอบครัวและผู้สูงอายุแห่งชาติ (National Council Family and Aged – NACFA) ขึ้นในกระทรวงการพัฒนาชุมชนและการกีฬา (The Ministry for Community Development and Sports) กับกระทรวงสุขภาพ ทรัพยากรมนุษย์ และการสื่อสาร แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุของสิงคโปร์ในปัจจุบันดำเนินไปในลักษณะของการทำงานร่วมกันระหว่างรัฐบาล ชุมชน และครอบครัว

3) จัดทำแผนหลัก 5 ปี สำหรับการดูแลผู้สูงอายุ มีชื่อว่า The Five Year Master Plan of Elder Care Services ในปี ค.ศ. 2001 โดยมีกลยุทธ์หลัก 3 ข้อ คือ 1) สร้างระบบการให้บริการและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เน้นการสร้างศูนย์ที่สามารถให้บริการหลากหลายรูปแบบที่ทำให้ไม่ต้องมีการย้ายผู้สูงอายุจากศูนย์หนึ่งไปยังอีกศูนย์หนึ่งเมื่อความต้องการของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปเมื่ออายุมากขึ้น เน้นศูนย์แบบ One-Stop Center ที่เชื่อมโยงกับศูนย์ของชุมชนซึ่งจะเป็นแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุทั้งที่ช่วยตนเองได้และไม่ได้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่ยังช่วยตนเองได้เป็นอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ในชุมชนเดียวกัน 2) ปรับปรุงนโยบายการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ โดยเน้นระบบการอุดหนุนในอุตสาหกรรมผลิตบริการสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และ 3) จัดให้มีโครงการอย่างต่อเนื่องเพื่อผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุที่ยังช่วยตนเองได้ ผู้สูงอายุที่ช่วยตนเองไม่ได้ และผู้ให้การดูแลผู้สูงอายุ (มัทนา พนานิรามัย, 2546: 141-142; ธเนศ กองประเสริฐ, 2555: ออนไลน์)

4) สนับสนุนกองทุนรักษาสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยในปี ค.ศ. 2014 รัฐบาลสิงคโปร์ดำเนินนโยบายเพื่อหาเงินเพิ่มเข้ากองทุนรักษาสุขภาพสำหรับกลุ่มผู้สูงอายุของประเทศที่เพิ่มจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยการปรับขึ้นภาษีบุหรี่ สุรา และการพนันในอัตราเร่ง โดยภาษีสุราปรับขึ้นร้อยละ 25 ให้มีผลในทันที ส่วนภาษีบุหรี่ปรับขึ้นร้อยละ 10 และภาษีการพนันซึ่งเก็บจากรายได้รวมจากบริษัท สิงคโปร์ พูลส์ ที่เกี่ยวโยงกับรัฐบาลปรับขึ้นจากร้อยละ 25 เป็นร้อยละ 30 โดยเริ่มมีผลตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2557 คาดว่าการขึ้นภาษีจะเพิ่มรายได้ให้รัฐบาลปีละประมาณ 255 ล้านดอลลาร์สิงคโปร์ (ประมาณ 6,600 ล้านบาท) ทั้งนี้รัฐบาลสิงคโปร์มีแผนใช้เงินงบประมาณจำนวน 9,000 ล้านดอลลาร์สิงคโปร์ เพื่อสนับสนุนโครงการรักษาสุขภาพ

“ตลอดชีวิต” สำหรับผู้สูงอายุชาวสิงคโปร์ประมาณ 450,000 คนที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งรัฐบาลเรียกว่า “รุ่นบุกเบิก” (ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอาเซียน, 2557: ออนไลน์)

5) เพิ่มอัตราการเข้าสู่ตลาดแรงงานของคนอายุ 55-64 ปี โดยการฝึกอบรมผู้สูงอายุให้มีทักษะที่เป็นที่ต้องการมากขึ้น การให้สิ่งจูงใจแก่นายจ้างในการจ้างผู้สูงอายุเข้าทำงาน การกำหนดอัตราค่าจ้างที่มีความยืดหยุ่นมากกว่ากำหนดตามวัยวุฒิ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เรวดี เพชรศิริลักษณ์ และคณะ (2550) ทำการวิจัย เรื่อง ความสุขและวิถีการสร้างเสริมสุขภาพ: ความต้องการที่แตกต่างกันระหว่างคนสามวัยในครอบครัวไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ความสุขและวิถีการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวไทย ซึ่งประกอบด้วยบุคคล 3 กลุ่มวัยในชุมชน ได้แก่ วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุในครอบครัวเดียวกัน ครอบครัวด้านการให้ความหมายและการสร้างเสริมสุขภาพ สาเหตุที่ทำให้ครอบครัวขาดความสุข แนวทางการสร้างเสริมความสุขและความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งความต้องการระบบสนับสนุนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ความหมายของความสุขและการสร้างเสริมสุขภาพต่างกัน ความสุขของวัยรุ่นคืออิสระไม่ถูกควบคุมจากผู้ใหญ่และได้รวมกลุ่มกับเพื่อน การสร้างเสริมสุขภาพคือการทำให้ชีวิตให้ดีขึ้น ขณะที่ความสุขของวัยผู้ใหญ่ (มารดา) คือความสามารถในการควบคุมและจัดการสมาชิกในครอบครัว การสร้างเสริมสุขภาพคือการทำให้ความเป็นอยู่ดีขึ้น ส่วนความสุขของบิดาคือความสามารถในการหารายได้ ไม่ถูกควบคุมจากภรรยา การสร้างเสริมสุขภาพคือการทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำงานได้ สำหรับวัยผู้สูงอายุให้ความหมายความสุขคือได้รับการยอมรับและเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน ลูกหลานเห็นคุณค่า ได้เตรียมความพร้อมเพียงพอสำหรับการตาย รวมทั้งสามารถปรับตัวประคองตนเองได้จนวาระสุดท้ายของชีวิต มีความมั่นคง และไม่เป็นภาระของลูกหลาน การสร้างเสริมสุขภาพคือการทำให้ชีวิตให้มีคุณค่า ไม่เป็นภาระกับลูกหลาน ทำชีวิตนั้นปลายให้สงบสุข และให้มีสุขภาพแข็งแรง 2) สาเหตุที่ทำให้ครอบครัวขาดความสุข ทุกกลุ่มเห็นตรงกันว่าเกิดจากความขัดแย้งซึ่งเป็นผลจากความต้องการที่แตกต่างกันระหว่างสมาชิกทั้ง 3 วัยในครอบครัว 3) การทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพร่วมกันสามารถส่งเสริมความสุขในครอบครัว ทั้งนี้ควรเป็นกิจกรรมที่เป็นไปได้และสอดคล้องกับวิถีชีวิตพื้นบ้าน และ 4) ระบบสนับสนุนจากผู้เกี่ยวข้องภายนอกที่ช่วยให้เกิดความสุขในครอบครัว คือ การมีส่วนร่วมสร้างความรัก ความเข้าใจ และเสริมสร้างทักษะการสื่อสารที่ช่วยให้บุคคลแต่ละกลุ่มวัยสามารถให้และรับการตอบสนองความต้องการระหว่างกันโดยไม่เกิดความขัดแย้ง

เบญจมาศ นาควิจิตร (2551) ได้ทำการศึกษาปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาล

สังกัดสำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางชีวสังคมที่แตกต่างกัน 2) ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาพตนเองของผู้สูงอายุ 3) ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ และ 4) ทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาพตนเองของผู้สูงอายุจากปัจจัยทางจิตและปัจจัยทางสังคม ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ อายุ เพศ สถานภาพสมรส และลักษณะครอบครัวที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพภาพตนเองไม่แตกต่างกัน แต่ผู้สูงอายุที่มีปัจจัยทางชีวสังคม ได้แก่ ระดับการศึกษาและรายได้ที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพภาพตนเองแตกต่างกัน 2) ปัจจัยทางจิต ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการดูแลสุขภาพภาพตนเอง เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพภาพตนเองและความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพภาพตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาพตนเองของผู้สูงอายุ และปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพภาพตนเองจากครอบครัวและบุคลากรทางการแพทย์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาพตนเองของผู้สูงอายุ 3) พฤติกรรมดูแลสุขภาพภาพตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขของผู้สูงอายุ และ 4) การรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการดูแลสุขภาพภาพตนเอง เจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพภาพตนเอง การสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพภาพตนเองจากครอบครัว และความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพภาพตนเอง สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมดูแลสุขภาพภาพตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 54.9

สุกัญญา วชิรเพชรปราณี (2553: 50-59) ทำการวิจัยเรื่อง บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีสุขในชุมชนกึ่งเมือง จังหวัดนครราชสีมา มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายบริบทและลักษณะครอบครัวของผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมือง ศึกษาการให้ความหมายของคำว่าผู้สูงอายุและสภาวะของผู้สูงอายุ ศึกษาบทบาทของผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน เพื่อการอยู่อย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อบทบาทผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข ผู้ร่วมโครงการวิจัย คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 46 คน จาก 40 ครอบครัว สมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุ จำนวน 39 คน สมาชิกในชุมชน จำนวน 34 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย การสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ผู้ร่วมโครงการวิจัยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 95.65) มีอายุระหว่าง 60-79 ปี เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 73.91) อาศัยอยู่ในชุมชนกึ่งเมืองที่อยู่นอกชานเมืองระหว่างรอยต่อของเขตเทศบาลตำบล ผู้สูงอายุคือผู้ที่อายุมากแล้วแต่ยังสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้ ผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขต้องสามารถแสดงบทบาทในการดูแลสุขภาพตนเอง ดูแลตนเองด้านจิตใจและจิตวิญญาณ เลี้ยงดูหลาน และมีบทบาทในชุมชน

ครอบครัวและชุมชนมีบทบาทในการดูแลผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ เศรษฐกิจ สิ่งที่มีผลต่อการแสดงบทบาทของผู้สูงอายุคือ ด้านภูมิหลัง ด้านครอบครัว และด้าน ชุมชน การแสดงบทบาทที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชนเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้ ผู้สูงอายุมีความสุข บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ครอบครัว และชุมชนมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรมของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

จิตนภา ฉิมจินดา (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุใน ชุมชนจังหวัดนครปฐม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนจังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนจังหวัด นครปฐม โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มี ความสุขในชีวิตอยู่ในระดับมาก รายได้ ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม พัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา (หมายถึง งาน ภารกิจ หรือความรับผิดชอบของครอบครัวในการ ดูแลผู้สูงอายุ) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอายุมี ความสัมพันธ์ทางลบกับความสุขในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าพัฒนกิจ ครอบครัวระยะวัยชรา ความสามารถในการดูแลตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วม ทำนายความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครปฐมได้ร้อยละ 57.60 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ผู้วิจัยเสนอแนะว่าเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและองค์กรต่าง ๆ ในชุมชนควรจัดรูปแบบการให้ ความรู้ด้านต่าง ๆ แก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและญาติ เพื่อให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านเข้าใจและ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถดูแลตนเองได้ดี และควรดำเนินการส่งเสริมระดับความสุขในชีวิต ของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านให้เพิ่มขึ้น บุรณาการและมีความต่อเนื่องในระยะยาวโดยจัดโปรแกรม และกิจกรรมเสริมสร้างความสามารถในการดูแลตนเอง เสริมสร้างพัฒนกิจครอบครัวระยะวัยชรา ให้กับบุคคลในครอบครัว ให้ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านได้รับการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งจะทำให้ ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านมีความรู้สึกที่ ตนเองมีประโยชน์และคุณค่าต่อสังคม และดำรงชีวิตได้อย่างมี ความสุข

วรรณวิสาข์ ไชยโย (2555) ทำการวิจัยเรื่อง ทรรศนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทรรศนะเรื่องความรู้ในผู้สูงอายุและปัจจัย ที่มีผลต่อความสุขในผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลคือผู้สูงอายุ ณ บ้านวัยทองนิเวศน์ อำเภอแม่แตง จังหวัด เชียงใหม่ จำนวน 45 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปรวมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลเพื่อใช้ในการสนทนา กลุ่ม แบ่งออกเป็นกลุ่มผู้สูงอายุชาย 10 คน และผู้สูงอายุหญิง 10 คน สุดท้ายคัดเลือกผู้สูงอายุ เพื่อเป็นตัวแทนกลุ่ม โดยเลือกแบบเจาะจงเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก 10 คน ผลการวิจัย พบว่า ความสุขในผู้สูงอายุคือความสุขจากการมีสุขภาพร่างกายที่ดีและจิตใจสดชื่น ความสุขจาก

การพึงพอใจในชีวิตปัจจุบัน ความสุขจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข ความสุขจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และความสุขจากการได้ปฏิบัติกิจกรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในผู้สูงอายุคือ สุขภาพกาย รายได้ การยอมรับตนเอง การอยู่ร่วมกันและการช่วยเหลือผู้อื่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว และมีหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ

วิทมา ธรรมเจริญ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่อง อิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความสุขของผู้สูงอายุ เปรียบเทียบระดับความสุข และศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ พบว่าปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขทั้งทางตรงและทางอ้อม ได้แก่ สถานภาพสมรส เขตที่อยู่อาศัย และเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนา ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อระดับความสุขทางอ้อมเพียงอย่างเดียว ได้แก่ ความถี่ในการพบปะติดต่อกับบุตรและการทำงาน โดยความถี่ในการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านภาวะทางอารมณ์ ส่วนเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนามีอิทธิพลทางอ้อมผ่านภาวะสุขภาพกายและภาวะทางอารมณ์ ได้แก่ เขตที่อยู่อาศัย มีอิทธิพลโดยรวมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุมากที่สุด รองลงมาคือเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนา และสถานภาพสมรส ตามลำดับ อิทธิพลที่มีต่อความสุขของตัวแปรทั้ง 3 ส่วนใหญ่เป็นอิทธิพลทางตรง ด้านการทำงานและการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุข การทำงานมีอิทธิพลทางอ้อมโดยผ่านภาวะสุขภาพกายและภาวะทางอารมณ์ ส่วนการพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลต่อความสุขโดยผ่านภาวะทางอารมณ์ สำหรับปัจจัยภายในพบว่า ภาวะสุขภาพกายมีอิทธิพลมากกว่าภาวะทางอารมณ์ การศึกษาอิทธิพลของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุตอนต้นและตอนปลายพบว่า การพบปะติดต่อกับบุตรมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านภาวะทางอารมณ์ของผู้สูงอายุตอนต้น ส่วนเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติภารกิจทางสังคมและศาสนามีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อระดับความสุขของผู้สูงอายุตอนปลายเพียงอย่างเดียว และภาวะสุขภาพกายมีอิทธิพลต่อความสุขมากกว่าภาวะทางอารมณ์ทั้งของผู้สูงอายุตอนต้นและตอนปลาย

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย ดำเนินการวิจัยในลักษณะการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) แบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods) ระหว่างวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ขั้นตอนการวิจัยประกอบด้วย ระยะแรก การสังเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุ การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์สภาพทักษะการเรียนรู้ ศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ 4 พื้นที่ในภูมิภาคต่าง ๆ

ระยะดำเนินการ ศึกษาพื้นที่ทดลองเพื่อพัฒนากิจกรรมใน 8 พื้นที่ และดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ ประเมินผลกิจกรรม การใช้ประโยชน์ ขยายผล สรุปผล การพัฒนารูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมในด้านการดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต อาชีพ และวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในชนบทไทย ผลการวิจัยพบว่า การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน เป็นประโยชน์ สอดคล้องกับความต้องการและภาวะสภาพของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมในสังคม และได้แสดงศักยภาพ คุณค่าของตนให้ประจักษ์ มีเป้าหมายการเรียนรู้ที่ความสุขของครอบครัว เป็นความสามารถที่เชื่อมโยงผลการเรียนรู้สู่การใช้ชีวิตให้มีความสุข ความสามารถด้านสุขภาพกาย คือ ความสามารถเรียนรู้การรับประทานอาหารและออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ด้านสุขภาพจิต คือ เรียนรู้การปรับตัว ปรับใจ มีเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ด้านอาชีพ คือ ความสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีความปลอดภัย การทำงานที่เหมาะสม และด้านวัฒนธรรม คือ การเป็นผู้มีภูมิรู้ วัฒนธรรม ประเพณี ความสามารถถ่ายทอด ปรับปรุงให้เข้ากับยุคสมัย ความสุขของครอบครัวเพื่อสร้างคุณค่าความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีให้แก่ผู้สูงอายุ

รูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย ประกอบด้วย 1) หลักการ ทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์อยู่บนพื้นฐานกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาการดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต การพัฒนาอาชีพ และการถ่ายทอด วัฒนธรรม 2) แนวคิด ความสุขของผู้สูงอายุควรอยู่บนพื้นฐานของความมั่นคง ความสมดุล ความพอเพียง 3) ขั้นตอนการพัฒนารูปแบบ ประกอบด้วย 3.1) ศึกษาสภาพชุมชน ผู้สูงอายุ การเรียนรู้ 3.2) ตรวจสอบความต้องการของผู้สูงอายุ ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการจัดกิจกรรม 3.3) ออกแบบกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุและชุมชน 3.4) จัดกิจกรรมอย่างบูรณาการบนฐานคิดแบบองค์รวม 3.5) ถอดบทเรียนเพื่อเรียนรู้ร่วมกับชุมชน และ 3.6) ขยายผลและสร้างเครือข่าย 4) ปัจจัยการนำรูปแบบไปใช้ ได้แก่ 4.1) ความต้องการของผู้สูงอายุ 4.2) บรรยากาศการเรียนรู้ 4.3) ความเข้าใจสภาพผู้สูงอายุ 4.4) เทคนิควิธีจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ และ 4.5) การสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และ 5) เงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ ได้แก่ 5.1) ความรู้ความเข้าใจในการจัดการเรียนรู้ผู้สูงอายุ 5.2) เป้าหมายความสุขของครอบครัว 5.3) การบูรณาการและการทำงานร่วมกันของภาคส่วนต่าง ๆ 5.4) การให้ความสำคัญและคุณค่าผู้สูงอายุ และ 5.5) องค์ความรู้ท้องถิ่นของชุมชน

Duangnapar Prasertmuang (2014: Online) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างความสุขของผู้สูงอายุในบุญประเพณี 12 เดือนตามแนวทางนิเวศวิทยาวัฒนธรรมของกลุ่มคนตระกูลภาษามอญ-เขมรในราชอาณาจักรไทยและราชอาณาจักรกัมพูชา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในบุญประเพณี 12 เดือนตามแนวทางนิเวศวิทยา

วัฒนธรรมของกลุ่มคนตระกูลภาษามอญ-เขมรในราชอาณาจักรไทยและราชอาณาจักรกัมพูชา และ 2) ส่งเสริมค่านิยมด้านความสุขที่พึงประสงค์ของกลุ่มคนตระกูลภาษามอญ-เขมรในราชอาณาจักรไทย และนำองค์ความรู้ที่ได้เสนอแนะเชิงนโยบายแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในบุญประเพณี 12 เดือนตามแนวทาง นิเวศวิทยาวัฒนธรรมของกลุ่มคนตระกูลภาษามอญ-เขมรในราชอาณาจักรไทยและราชอาณาจักรกัมพูชา ประกอบด้วย 1) การมีส่วนร่วมในงานบุญ 2) การได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เกิดประสบการณ์ที่ดีร่วมกัน 3) เกิดการเรียนรู้จากข้อมูลหรือข่าวสารที่ได้รับจากงานบุญ 4) งานบุญทุกคนจะเป็นผู้ให้ เป็นทานบารมี ซึ่งเป็นการตอกย้ำความมั่นใจว่าอนาคตชาติหน้าจะต้องมีความสุขกว่าชาตินี้ และในการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ โดยนำผลการศึกษาดังกล่าวไปสำรวจ กับประชาชนกลุ่มคนตระกูลภาษามอญ-เขมรในราชอาณาจักรไทยและราชอาณาจักรกัมพูชา ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ พบว่า องค์ประกอบค่านิยมด้านความสุขที่พึงประสงค์ของกลุ่มคนตระกูลภาษามอญ-เขมรในราชอาณาจักรไทย มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความประณีตในการถวายของพระ การประกอบพิธี สวดมนต์ ทำทาน และการปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในวัด คือ ความสุขของผู้สูงอายุ 2) ศรัทธาและเชื่อแรงบุญจากสงกรานต์ ทอดกฐิน และการบวชเป็นอันิสสและเมล็ดพันธุ์ที่ดีในภพหน้า 3) บุญวันสารทเป็นความสุขของผู้สูงอายุซึ่งเชื่อมโยงระหว่างผู้สูงอายุ ผู้บรรพบุรุษ และผู้สานต่อวัฒนธรรม 4) การออกแรงช่วยงานวัด เวียนเทียน ตักบาตร ถือน้ำ และภาวนา คือ การพัฒนาจิตและกายในประเพณีแต่ละเดือน โดยได้ให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและมาตรการแก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1) ส่งเสริมให้มีการจัดการอย่างถูกต้องและเป็นระบบในบุญประเพณี 2) ส่งเสริมให้จัดงานบุญประเพณีที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศ 3) ส่งเสริมกิจกรรมปลูกฝังค่านิยมความประณีตในโรงเรียน โรงพยาบาล และองค์กรในชุมชน 4) ส่งเสริมการกระจายภูมิรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นทั้งระดับครอบครัวและชุมชน 5) ส่งเสริมและยกย่องภิกษุผู้เป็นเลิศระดับอริยสงฆ์ เพื่อเพิ่มความศรัทธาอันส่งผลต่อการฟื้นฟูบุญประเพณี 6) ส่งเสริมความศรัทธาเรื่องบุญต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 7) สนับสนุนงบประมาณภาครัฐ เพื่อจัดงานบุญตามแบบแผนวัฒนธรรมมอญ-เขมร 8) ส่งเสริมและสนับสนุนความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว ความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ และบทบาทผู้สานต่อวัฒนธรรม 9) รณรงค์ให้มียานรวมแรงหรือลงแขกเพื่อการท่องเที่ยวแบบมีส่วนร่วม และ 10) ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาสุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุผ่านบุญประเพณี

สรุปการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจและความสุขของผู้สูงอายุ มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการคือ ความเป็นครอบครัวและการอยู่ร่วมกัน ภาวะสุขอนามัยทั้งสุขภาพกายและจิตใจ รายได้และการมีงานทำ การได้มีสังคมกับผู้อื่น ได้ช่วยเหลือผู้อื่น การตระหนักในคุณค่าของตนเอง การได้สืบสานวัฒนธรรม เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) เป็นกระบวนการศึกษาเพื่อการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ทำความเข้าใจ มุ่งหาข้อสรุปเป็นความรู้ใหม่ ดำเนินการวิจัยโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วน (Rapid Rural Appraisal – RRA) เพื่อศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตด้านการทำงาน วัฒนธรรม และการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน วิเคราะห์และเสนอแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

พื้นที่ที่ศึกษา

พื้นที่ในการศึกษา ได้แก่ ชุมชน หน่วยงานหรือองค์กรที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศ ได้แก่ บรูไนดารุสซาลาม กัมพูชา อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย เมียนมา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกชุมชน หน่วยงานหรือองค์กร ซึ่งกำหนดขึ้นจากผลการทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่ศึกษา ได้แก่ 1) มีอาณาเขตติดต่อกับพรมแดนประเทศไทย ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย และเมียนมา 2) มีกลุ่มชาติพันธุ์ใดหรือไท ซึ่งสามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาไทยได้ ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา และเวียดนาม และ 3) มีนโยบายส่งเสริมผู้สูงอายุได้ชัดเจนเป็นรูปธรรมเพื่อศึกษาเป็นแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์ โดยประเทศสมาชิกอาเซียนที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 7 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย และสิงคโปร์ รายละเอียดดังนี้

1. ประเทศกัมพูชา พื้นที่ที่ศึกษา คือ 1) บ้านคลองม่วง 2) บ้านปังกุง 3) บ้านตาโต 4) บ้านคลองหญ้า 5) บ้านหนองกก (บันโดเสมา) 6) บ้านอบยาม 7) ตลาดเสาธง (ดองตง) และ 8) บ้านเกาะกง จังหวัดเกาะกง

2. ประเทศลาว พื้นที่ที่ศึกษา คือ 1) บ้านน้ำแซว เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 2) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 3) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 4) บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ 5) บ้านห้วยหก เมืองน้ำปาก แขวงหลวงพระบาง 6) บ้านช้างส่อง เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง และ 7) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง

3. ประเทศมาเลเซีย พื้นที่ที่ศึกษา คือ 1) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอหระ ตำบลเยอนาริ (Jeneri) อำเภอซิก (Sik) รัฐเคดาห์ (Kedah) 2) บ้านนาคา (Naka) เมืองอลอร์สตาร์ (Alor star) ตำบลเตอกายคิริ (Tekai Kiri) อำเภอปาดังเตอรัง (Padang Terap) รัฐเคดาห์ 3) บ้านคลองใหม่ ตำบลจิตรา (Jitra) อำเภอกูบังปาซุ (Kubang Pasu) รัฐเคดาห์ และ 4) วัดหลวงพ่อดุณปริสุทโธ เกาะลังกาวิวันาราม อำเภอลังกาวิ (Langkawi) รัฐเคดาห์

4. ประเทศเมียนมา พื้นที่ที่ศึกษา คือ 1) ตลาดเช้าเมืองลา เขตปกครองพิเศษที่ 4 2) เมืองม้า 3) บ้านกาด 4) กาดเชียงตุง 5) กุ้เจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง 6) TAI National School 7) บ้านแอ่น (Enn) และ 8) โบสถ์คริสต์ (Immaculate Conception Church) ดอยเหมย

5. ประเทศเวียดนาม พื้นที่ที่ศึกษา คือ 1) บ้านแบง (Ban Banh) บ้านเม่น (Ban Men) และ ตลาดเมืองแกง (Muong Thanh) จังหวัดเตียนเบียน (Dien Bien) 2) กรุงฮานอย (Hanoi) และ 3) อ่าวฮาลอง (Ha Long Bay) จังหวัดกว๋างนิงห์ (Quang Ninh)

6. ประเทศไทย พื้นที่ที่ศึกษา คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก ดังนี้ ภาคเหนือ ได้แก่ 1) หมู่ที่ 1 บ้านหาดทับยา และหมู่ที่ 5 บ้านโคกหม้อ ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ 2) ร้านลมเย็น ตำบลป่าเขา อำเภอเมืองฯ จังหวัดอุตรดิตถ์ และ 3) หมู่ที่ 2 บ้านดอนไชย ตำบลน่าน้อย อำเภอน่าน จังหวัดน่าน ภาคใต้ ได้แก่ 1) บ้านพังลา ตำบลพังลา อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) บ้านคลองรำ ตำบลทุ่งหมอ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 3) บ้านหน้าควน ตำบลควนลัง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 4) บ้านปลักธง บ้านปูนก้นก้น บ้านสามแยกคอกหงส์ และบ้านคลองหระ ตำบลคอกหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 5) บ้านไทยอาคาร บ้านคลองเรียน และตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ใน ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ภาคตะวันออก ได้แก่ 1) บ้านน้ำเขียว ตำบลน้ำเขียว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด 2) บ้านลูกซูป ตำบลเนินทราย อำเภอเมืองฯ จังหวัดตราด 3) ชุมชนริมน้ำจันทบูร ตำบลวัดใหม่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดจันทบุรี และภาคตะวันตก ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านนิเถ หมู่ที่ 2 บ้านวังกะ หมู่ที่ 3 บ้านโหล่น้ำ และวัดวังแก้วเวการาม ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

7. ประเทศสิงคโปร์ พื้นที่ที่ศึกษา คือ 1) University of the Third Age 2) The Housing and Development Board (HDB) 3) Brahm Center และ 4) Tsao Foundation

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อยู่ในประเทศสมาชิกอาเซียน 10 ประเทศ ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรือตามนิยามของแต่ละประเทศ และประเทศสิงคโปร์นิยามผู้สูงอายุว่าเป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรสูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน

ประเทศอาเซียน	จำนวน (คน)		สัดส่วนประชากรสูงอายุ (ร้อยละ)
	ประชากรทั้งหมด	อายุ 60 ปีขึ้นไป	
บรูไนดารุสซาลาม (Brunei Darussalam)	423,000	32,148	7.6
กัมพูชา (Cambodia)	15,578,000	1,059,304	6.8
อินโดนีเซีย (Indonesia)	257,564,000	21,120,248	8.2
ลาว (Laos)	6,802,000	408,120	6.0
มาเลเซีย (Malaysia)	30,331,000	2,790,452	9.2
เมียนมา (Myanmar)	53,897,000	4,796,833	8.9
ฟิลิปปินส์ (Philippines)	100,699,000	7,351,027	7.3
สิงคโปร์ (Singapore)	5,604,000	1,003,116	17.9
ไทย (Thailand)	67,959,000	10,737,522	15.8
เวียดนาม (Vietnam)	93,448,000	9,625,144	10.3
รวม	632,305,000	58,923,914	9.3

ที่มา: ดัดแปลงจาก United Nations Department of Economic and Social Affairs (2015)

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรืออาจใช้โดยสภาพร่างกายและสังคม (Physiological and Sociological Aging) ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่เป็นพื้นที่ศึกษา โดยการเลือกใช้เกณฑ์กำหนดอายุตามกำหนดและ/หรือเป็นบุคคลที่มีลูกหลาน เป็นผู้อาวุโสของครอบครัว มีความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม การได้รับการนับถือ เป็นต้น เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Nonprobability Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และการแนะนำแบบปากต่อปาก (Snowball Sampling) โดยทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ สมาชิกในชุมชน และ

ผู้เกี่ยวข้อง การกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในประเทศไทยและประเทศสมาชิกอาเซียนใช้เงื่อนไข ดังนี้

- 1) มีอาณาเขตติดต่อกับพรมแดนประเทศไทย ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย และเมียนมา
- 2) มีกลุ่มชาติพันธุ์ใดหรือโท ซึ่งสามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาไทยได้ ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา และเวียดนาม
- 3) มีนโยบายส่งเสริมผู้สูงอายุได้ชัดเจนเป็นรูปธรรม เพื่อศึกษาเป็นแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์
- 4) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาเพื่อจัดทำร่างแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้แก่ ผู้สูงอายุ สมาชิกในชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง
- 5) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิพากษ์และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ผู้เกี่ยวข้องระดับนโยบาย และตัวแทนผู้สูงอายุ

ซึ่งมีผู้สูงอายุที่ได้สัมภาษณ์จาก 6 ประเทศ จำนวน 239 คน และการศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีของประเทศสิงคโปร์ โดยการสัมภาษณ์ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน จาก 4 หน่วยงาน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3.2 จำนวนผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียนที่สัมภาษณ์

ประเทศ	จำนวนผู้สูงอายุ (คน)
1. กัมพูชา (Cambodia)	22
2. ลาว (Laos)	38
3. มาเลเซีย (Malaysia)	31
4. เมียนมา (Myanmar)	28
5. เวียดนาม (Vietnam)	27
6. ไทย (Thailand)	93
รวม	239

ตารางที่ 3.3 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์ในการศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีของประเทศสิงคโปร์

หน่วยงาน	จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์ (คน)
1. University of the Third Age (U3A)	3
2. The Housing and Development Board	1
3. Brahm Center	2
4. Tsao Foundation	4
รวม	10

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุอาเซียน (Interviewing Schedule for ASEAN ELDERS) (ภาคผนวก ข)
2. แนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ (Guideline for Case Study) (ภาคผนวก ค)

วิธีการสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุอาเซียน (Interviewing Schedule for ASEAN ELDERS) (ภาคผนวก ข) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์ โดยมีวิธีการดังนี้
 - 1) ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน
 - 2) กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นในการสัมภาษณ์ เพื่อให้มีรายละเอียดครอบคลุมครบถ้วนในเรื่องที่ต้องการศึกษา
 - 3) สร้างแบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุอาเซียน
 - 4) จัดประชุมคณะผู้วิจัยทุกโครงการวิจัย เพื่อวิพากษ์ ตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น
 - 5) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับการใช้ภาษาให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ และส่งให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อตรวจสอบก่อนนำไปทดลองเก็บข้อมูล
 - 6) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ และนำไปทดลอง

เก็บข้อมูล ณ บ้านสวนถั่ว ตำบลวัดละมุด อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม และตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

7) นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการพิจารณาไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. แนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ (Guideline for Case Study) (ภาคผนวก ค) ผู้วิจัยได้สร้างแนวทางการศึกษาโดยมีวิธีการดังนี้

1) ศึกษาหลักการ แนวคิดที่เกี่ยวกับการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่าง

2) กำหนดกรอบแนวคิด ประเด็นการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้มีรายละเอียดครอบคลุมครบถ้วนในประเด็นที่ต้องการศึกษา

3) นำแนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

4) นำแนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบแล้วมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเรียงลำดับข้อคำถาม

5) นำแนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



ภาพที่ 3.1 นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองเก็บข้อมูล ณ บ้านสวนถั่ว ตำบลวัดละมุด อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม และตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดำเนินการวิจัยโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วน (Rapid Rural Appraisal – RRA) ในการรวบรวมข้อมูลการใช้ชีวิตด้านการทำงาน การถ่ายทอดวัฒนธรรม และการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียนให้ได้ถูกต้องที่สุดภายในระยะเวลาอันสั้น เพื่อวิเคราะห์และเสนอแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

หลักการสำคัญของ RRA (ขนิษฐา กาญจนรังสีนนท์, 2547) คือ การใช้เครื่องมือและเทคนิควิธีการหลากหลาย วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ต้องง่าย มีความเหมาะสมกับพื้นที่ ช่วยให้เข้าถึงแหล่งข้อมูลที่แท้จริง สามารถมองเห็นและวิเคราะห์ได้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับวิถีชีวิตของคน และทรัพยากรในชุมชนนั้น ๆ ทั้งนี้ RRA ไม่มีแบบแผนปฏิบัติที่ตายตัว มีความยืดหยุ่น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ในการศึกษา เงื่อนไขของท้องถิ่น ทรัพยากร และสมาชิกในทีมผู้ศึกษาเป็นสำคัญ การรวบรวมข้อมูลสามารถทำได้หลายวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดคุยกันระหว่างผู้ศึกษากับชาวบ้าน การสนทนากับเจ้าหน้าที่หรือผู้นำท้องถิ่น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การอ่านประวัติชุมชน และการสังเกต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 วางแผนงานวิจัยและกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ

ขั้นตอนที่ 2 สรุปลองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 วางแผนงานวิจัยและกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ คณะผู้วิจัยได้จัดการประชุมร่วมกันเพื่อ 1) กำหนดแนวทางในการทำวิจัยโดยวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการวิจัย กำหนดประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ความสุขจากการทำงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ ความสุขที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม และวิธีการสร้างความสุขหรือลดความทุกข์ 2) กำหนดวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วน (Rapid Rural Appraisal) ซึ่งเป็นเทคนิคที่สามารถช่วยให้เรียนรู้ข้อมูลสภาพชนบทอย่างถูกต้องในระยะเวลาอันสั้น มีการใช้เครื่องมือและวิธีการศึกษาหลายอย่างประกอบกันเพื่อช่วยให้เข้าใจสภาพได้ดีขึ้น โดยใช้ข้อมูลมีหนึ่งเป็นสำคัญ เน้นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างผู้วิจัยจากสาขาวิชาต่าง ๆ และเรียนรู้จากความรู้ประสบการณ์ของชาวบ้าน 3) กำหนดพื้นที่ในการเก็บข้อมูลเพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ครอบคลุมพื้นที่ประเทศในอาเซียน จึงเลือกกำหนดพื้นที่ที่คณะผู้วิจัยสามารถสื่อสารได้ มีวัฒนธรรมที่ใกล้เคียงกัน โดยเลือกสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจากกลุ่มชาติพันธุ์ไตหรือไทในประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม และไทย ส่วนประเทศสิงคโปร์ได้ใช้เป็นพื้นที่ในการศึกษาแนวปฏิบัติและนโยบายในการส่งเสริมผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 สรุปลองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่ตั้งและชุมชน ลักษณะการเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศในอาเซียนที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยคณะผู้วิจัยได้ประชุมเพื่อกำหนดพื้นที่ ประเทศ และวันที่สะดวกในการลงเก็บข้อมูล จากนั้นได้ประสานงานติดต่อกับผู้นำทางซึ่งมีความรู้จักพื้นที่และผู้สูงอายุในพื้นที่เป็นอย่างดี โดยได้ชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวมข้อมูล การขอสัมภาษณ์ ถ่ายภาพ บันทึกเสียง และขอให้กระจายผู้สูงอายุในหลาย ๆ ชุมชน ในระหว่างการเก็บข้อมูลได้วางแผนการเก็บโดยคณะผู้วิจัยทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยมีผู้วิจัย 1 คน ที่ทำหน้าที่สัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยอีก 1 คน ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลและคุมประเด็นสัมภาษณ์ ผู้วิจัยอีก 1 คน ทำหน้าที่สังเกตสภาพความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมทั่วไป และถ่ายภาพ โดยจัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำขณะสัมภาษณ์ เช่น ช่วยทำงานที่ผู้สูงอายุกำลังทำอยู่ รับประทานอาหาร อุดหนุนสินค้า มีการเตรียมของที่ระลึกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อตอบแทนและขอบคุณที่ให้ข้อมูล เมื่อเสร็จจากการเก็บข้อมูลในแต่ละพื้นที่ได้ประชุมเพื่อกำหนดรหัสผู้ให้ข้อมูล และเมื่อเก็บข้อมูลครบแต่ละพื้นที่ คณะผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารข้อมูลรวมจากการสัมภาษณ์และสังเกต มีการประชุมร่วมกันเพื่อสรุปบริบทของพื้นที่ สรุปผลการสัมภาษณ์เป็นรายกรณี เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นการวิจัย ทบทวนบรรยากาศ สภาพพื้นที่และผู้สูงอายุแต่ละกรณีประกอบการวิเคราะห์เชื่อมโยงกับข้อมูลอื่น ๆ ทุกครั้ง ในการประชุมร่วมกันดังกล่าวคณะผู้วิจัยได้กำหนดและสรุปประเด็นหลักจากข้อมูลที่ศึกษามาได้ และเพิ่มเติมตามสภาพจริงของข้อมูลที่พบในแต่ละประเทศทำให้ได้ผลการสรุปที่สมบูรณ์



ภาพที่ 3.2 การประชุมคณะผู้วิจัยระหว่างเก็บข้อมูลในพื้นที่ประเทศกัมพูชา เมียนมา และลาว

ตารางที่ 3.4 กำหนดการลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน

กำหนดการ	พื้นที่ศึกษา
6 กุมภาพันธ์ 2558 ประเทศไทย	บ้านสวนถั่ว ตำบลวัดละมุด อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม * นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้
2 มีนาคม 2558 ประเทศไทย	ตำบลโป่งงาม อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย * นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้
3-6 มีนาคม 2558 ประเทศเมียนมา	1) ตลาดเช้าเมืองลา เขตปกครองพิเศษที่ 4 2) เมืองมั่ว 3) บ้านกาด 4) กาดเชียงตุง 5) กูเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง 6) TAI National School 7) บ้านแอ่น (Enn) 8) โบสถ์คริสต์ (Immaculate Conception Church) ดอยหมอย
7-10 มีนาคม 2558 ประเทศลาว	1) บ้านน้ำแซว เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 2) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 3) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 4) บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ 5) บ้านห้วยหก เมืองน้ำปาก แขวงหลวงพระบาง 6) บ้านช้างฮ้อย เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง 7) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง
21 มีนาคม 2558 – 11 เมษายน 2558 ภาคใต้ ประเทศไทย	1) บ้านพังลา ต.พังลา อ.สะเดา จ.สงขลา 2) บ้านคลองรำ ต.ทุ่งหมอ อ.สะเดา จ.สงขลา 3) บ้านหน้าควน ต.ควนลัง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 4) บ้านปลักธง ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 5) บ้านปุดณัณฑ์ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 6) บ้านสามแยกคอหงส์ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 7) บ้านคลองหระ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 8) บ้านไทยอาคาร ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

กำหนดการ	พื้นที่ศึกษา
	9) บ้านคลองเรียน ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 10) ตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ใน ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
3-4 เมษายน 2558 ประเทศมาเลเซีย	1) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอหระ ต.เยอนารี่ อ.ซิก รัฐเคดาห์ 2) บ้านนาคา ต.เตอกายคีรี อ.ปาตังเตอรัป รัฐเคดาห์ 3) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา อ.กูบังปาซุ รัฐเคดาห์ 4) วัดหลวงพ่อคุณปรีสุทโธ เกาะลังกาวิวนาราม อ.ลังกาวิ รัฐเคดาห์
17 มิถุนายน 2558 ภาคตะวันออก ประเทศไทย	1) บ้านน้ำเขียว ต.น้ำเขียว อ.แหลมฉบัง จ.ตราด
17-19 มิถุนายน 2558 ประเทศกัมพูชา	1) บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง 2) บ้านปังกู จังหวัดเกาะกง 3) บ้านตาโต จังหวัดเกาะกง 4) บ้านคลองหญ้า จังหวัดเกาะกง 5) บ้านหนองกก (บันโดเสมา) จังหวัดเกาะกง 6) บ้านอบยาม จังหวัดเกาะกง 7) ตลาดเสาธง (ตองตง) จังหวัดเกาะกง 8) บ้านเกาะกง จังหวัดเกาะกง
19-20 มิถุนายน 2558 ภาคตะวันออก ประเทศไทย	1) บ้านลูกซูป ต.เนินทราย อ.เมืองฯ จ.ตราด 2) ชุมชนริมน้ำจันทบุรี ต.วัดใหม่ อ.เมืองฯ จ.จันทบุรี
16-19 กันยายน 2558 ประเทศเวียดนาม	1) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน 2) บ้านเม่น จังหวัดเตียนเบียน 3) ตลาดเมืองแ่ง จังหวัดเตียนเบียน 4) กรุงฮานอย 5) อ่าวฮาลอง จังหวัดกว๋างนิงห์

ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

กำหนดการ	พื้นที่ศึกษา
25-28 กันยายน 2558 ประเทศสิงคโปร์	1) University of the Third Age 2) The Housing and Development Board (HDB) 3) Brahm Center 4) Tsao Foundation
30 พฤศจิกายน 2558 - 3 ธันวาคม 2558 ภาคเหนือ ประเทศไทย	1) หมู่ที่ 1 บ้านหาดทราย ต.ท่ามะเพ็ญ อ.พิชัย จ.อุตรดิตถ์ 2) หมู่ที่ 5 บ้านโคกหม้อ ต.ท่ามะเพ็ญ อ.พิชัย จ.อุตรดิตถ์ 3) ร้านลมเย็น ต.ป่าเซา อ.เมืองฯ จ.อุตรดิตถ์ 4) หมู่ที่ 2 บ้านดอนไชย ต.น่าน้อย อ.น่าน้อย จ.น่าน
20-22 ธันวาคม 2558 ภาคตะวันตก ประเทศไทย	1) หมู่ที่ 1 บ้านนิยะ ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 2) หมู่ที่ 2 บ้านวังกะ ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 3) หมู่ที่ 3 บ้านไหล่น้ำ ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี 4) วัดวังแก้วเวภาราม ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

การกำหนดรหัสประเทศและผู้ให้ข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้า กำหนดดังนี้

ประเทศ	รหัส	จำนวนผู้ให้ข้อมูล
กัมพูชา (Cambodia)	C	C01 – C22
ลาว (Laos)	L	L01 – L38
มาเลเซีย (Malaysia)	Ma	Ma01 – Ma31
เมียนมา (Myanmar)	My	My01 – My28
เวียดนาม (Vietnam)	V	V01 – V27
ไทย (Thailand)		
- ภาคเหนือ	TN	TN01 – TN32
- ภาคใต้	TS	TS01 – TS15
- ภาคตะวันออก	TE	TE01 – TE22
- ภาคตะวันตก	TW	TW01 – TW24

นอกจากนี้ ระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้วิจัยได้สอบถามถึงแนวทางการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขจากผู้สูงอายุ จากผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น แพทย์ อสม. นักพัฒนา พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และตัวผู้สูงอายุ ทำให้ได้ข้อคิดเห็นมาส่วนหนึ่ง มา

ผนวกกับการวิเคราะห์ผลการศึกษาร่วมกันเพื่อเสนอแนวทางในการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และข้อมูลทั่วไปใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ผลจากการเก็บข้อมูลคณะผู้วิจัยได้สรุปและนำมาเขียนรายงาน โดยมีการประชุมแนวการเขียนและการนำเสนอร่วมกันเพื่อให้สอดคล้องกันทั้งชุดโครงการ



ภาพที่ 3.3 การประชุมคณะผู้วิจัยเพื่อสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ
ณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

การตรวจสอบผลการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้จัดประชุมผู้ทรงคุณวุฒิและผู้สูงอายุ โดยนำเสนอข้อมูลและแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน เพื่อให้ที่ประชุมตรวจสอบและให้ข้อคิดเห็น ความเป็นไปได้ในการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากผลการวิจัยเสนอในที่ประชุม โครงการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ประจำปีงบประมาณ 2559 เรื่อง วัฒนธรรมกับการสร้างสุขในผู้สูงวัย ที่จัดโดยภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ระหว่างวันที่ 24-25 มีนาคม พ.ศ. 2559 ณ ห้องประชุมหลวงพ่อดำ วัดไร่ขิงอุปถัมภ์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร และธัญลักษณ์ ศรีสง่า ได้นำข้อมูลไปเผยแพร่ในหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 23 เมษายน พ.ศ. 2559 ในหัวข้อเรื่อง ความสุขจากความสัมพันธ์ กระบวนการสร้างวัฒนธรรมของการอยู่ร่วมกันในสังคม (จิตวิวัฒน์, 2559: ออนไลน์)

บทที่ 4

ผลการศึกษาข้อมูล

งานวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ในด้านการทำงาน วัฒนธรรม และการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ในบทนี้แบ่งการนำเสนอผลการศึกษาเป็น 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา และตอนที่ 2 ผลการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษา

ในการศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน คณะผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 6 ประเทศ ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย และเลือกศึกษาการดำเนินงานของประเทศสิงคโปร์เป็นแนวปฏิบัติที่ดีของการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยในแต่ละประเทศมีรายละเอียดดังนี้

1. ประเทศกัมพูชา

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา ได้แก่ บ้านคลองม่วง บ้านปังกุง บ้านตาโต บ้านคลองหญ้า บ้านหนองกก (บันโดเสมา) บ้านอบยาม บ้านเกาะกง และตลาดดองตง (เสาธง) จังหวัดเกาะกง การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษานำเสนอข้อมูลของจังหวัดเกาะกง รายละเอียดดังนี้

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** เกาะกงเป็นจังหวัดหนึ่งของประเทศกัมพูชา ตั้งอยู่บริเวณภาคตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศ มีพื้นที่ 11,160 ตารางกิโลเมตร พื้นที่ติดชายฝั่งทะเล มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับจังหวัดโพธิสัต (Pursat) ทิศใต้ติดกับอ่าวไทย และจังหวัดพระสีหนุวิลล์ (Preah Sihanoukville) ทิศตะวันออกติดกับจังหวัดกำปงสเปอ (Kampong Speu) และจังหวัดกัมปอต (Kampt) และทิศตะวันตกติดกับอำเภอคลองใหญ่ จังหวัดตราด ประเทศไทย และอ่าวไทย



ภาพที่ 4.1 ที่ตั้งและอาณาเขตติดต่อของจังหวัดเกาะกง

ที่มา: ดัดแปลงจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดเกาะกง>

2) การปกครอง จังหวัดเกาะกงเป็นจังหวัดขนาดเล็ก มีศูนย์กลางการปกครองคือ กรุงเขมรรัฐภูมิินทร์ หรือกรุงเกาะกง (KrŎng Kaôh KŎng) แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 8 อำเภอ ได้แก่ ปทุมสาคร หรือบุตุมสาคร (Botum Sakor) คีรีสาคร (Kiri Sakor) เกาะกง (Kaoh Kong) สัมครมีชัย หรือสมัจเมียนเจีย (Smach Mean Chey; อำเภอเสาธง) มณฑลสีมา (Mondol Seima; อำเภอปากคลอง) แซรอีอมบิล (Srae Ambel; อำเภอนาเกลือ) ทมอบัง (Thma Bang; อำเภอหินบัง) และกำปงลีลา (Kampong Seila)

3) เศรษฐกิจ ชาวเกาะกงส่วนใหญ่ประกอบอาชีพประมง เกษตรกรรม ค้าขาย และธุรกิจการท่องเที่ยว เพราะเกาะกงเป็นจังหวัดที่ติดทะเล มีพื้นที่ของเกาะ ชายหาด และสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ปัจจุบันรัฐบาลกัมพูชาได้จัดตั้งนิคมอุตสาหกรรม Nearng Kok หรือนิคมอุตสาหกรรมเกาะกงขึ้นในจังหวัดเกาะกง เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจนและกระจายรายได้ของประชาชนในจังหวัดเกาะกงและจังหวัดใกล้เคียง โดยเป็นโครงการที่เน้นส่งเสริมการลงทุนจากต่างประเทศ ภายใต้ยุทธศาสตร์ความร่วมมือทางเศรษฐกิจอิรวดี-เจ้าพระยา-แม่โขง (ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย, 2549: ออนไลน์)

เกาะกงก่อตั้งเป็นเขตเศรษฐกิจพิเศษเกาะกง (Koh Kong Special Economic Zone: KKSEZ) เมื่อปี ค.ศ. 2006 (พ.ศ. 2549) เนื่องจากรัฐบาลกัมพูชามีนโยบายพัฒนาเกาะกงให้เป็นศูนย์กลางทางด้านเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนทางฝั่งตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศ นอกจากนี้ยังจะพัฒนาให้เป็นเมืองอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยวควบคู่กันไป เนื่องจากที่ตั้งที่มีความได้

เปรียบในเรื่องการขนส่งและโลจิสติกส์ และอยู่ห่างจากชายแดนไทยเพียง 2 กิโลเมตร (กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์, 2558: ออนไลน์)

4) สังคม ศาสนา วัฒนธรรม จากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2016 จังหวัดเกาะกงมีประชากรจำนวน 153,800 คน (City Population, 2016a: Online) ส่วนใหญ่เป็นชาวเขมร ร้อยละ 75 และชาวไทยดั้งเดิม ร้อยละ 25 คนไทยส่วนใหญ่จะเปิดร้านขายของชำที่ตัวเมืองเกาะกง และเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในด้านเศรษฐกิจ ชาวกัมพูชาเชื้อสายไทยหรือไทยเกาะกงเป็นผู้สืบเชื้อสายไทย มีเชื้อชาติไทย ใช้ภาษาไทย มีขนบธรรมเนียมประเพณีไทย อาศัยอยู่ในจังหวัดเกาะกงเป็นจำนวนมาก ถือเป็นชาวไทยกลุ่มหนึ่งที่ตั้งถิ่นฐานในจังหวัดปจันตคีรีเขตของไทยซึ่งตกเป็นของฝรั่งเศส และกลายเป็นจังหวัดหนึ่งของประเทศกัมพูชาในเวลาต่อมา

ในยุคระบอบเขมรแดง ค.ศ. 1975–1979 (พ.ศ. 2518–2552) หมู่บ้านต่าง ๆ ถูกทหารเข้าควบคุมและบังคับให้ชาวบ้านทำนารวม ข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ ถูกยึดเข้าสู่ส่วนกลาง มีการเคลื่อนย้ายคนหนุ่มสาวไปใช้แรงงานที่อื่นและให้ทำงานอย่างหนัก อาหารที่กินเป็นประจำคือข้าวต้มกับเกลือเม็ด นาข้าวและพืชผลอื่น ๆ ที่ร่วมกันผลิตชาวบ้านไม่มีสิทธิได้กิน ความอดอยาก การสูญเสียคนที่รัก โรคระบาด และการกดขี่จากทหารเขมรแดง เป็นปัจจัยผลักดันให้คนเชื้อสายไทยพยายามอพยพจากจังหวัดเกาะกงเข้าสู่ประเทศไทย (ฐานิดา บุญวรรณ, 2559: ออนไลน์)

ปัจจุบันชาวไทยที่อาศัยอยู่ในเกาะกงถูกกำหนดให้มีสัญชาติเขมรอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านต่าง ๆ ตามคลองและลุ่มแม่น้ำ ในปี พ.ศ. 2550 (ยงยุทธ บุราสิทธิ์, 2552: 98, 109) พบว่ามีคนไทยอาศัยอยู่ในจังหวัดเกาะกงเป็นจำนวนมาก ส่วนมากพูดคุยด้วยภาษาไทยสำเนียงตราดและจันทบุรี ภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวันมี 2 ภาษาคือ ภาษาไทยและภาษาเขมร ส่วนใหญ่มีญาติพี่น้องอยู่ในจังหวัดตราดและจันทบุรี และไปมาหาสู่กันเป็นประจำ



ภาพที่ 4.2 สภาพชุมชนบ้านปังกู จังหวัดเกาะกง

ชาวไทยในเกาะกงส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีความเลื่อมใส ศรัทธาช่วยกันทำนุบำรุงศาสนา ร่วมกันปลูกสร้างสิ่งต่าง ๆ ถวายในพุทธศาสนา เช่น กุฏิ หอฉัน หอสวดมนต์ พระพุทธรูปปางต่าง ๆ เมื่อถึงเทศกาลงานประเพณี เช่น ตรุษไทย สงกรานต์ เข้าพรรษา สารท

ชาวบ้านเกาะกงจะนำอาหารคาวหวานไปถวายแด่พระภิกษุสงฆ์โดยพร้อมเพรียงกัน ประเพณีทางพุทธศาสนาที่สำคัญของชาวเมืองเกาะกงคือ ประเพณีเทศน์มหาชาติ นอกจากนี้ยังมีพระนักเทศน์ชื่อดังอยู่ในท้องถิ่น รวมถึงมีการแจกกัณฑ์เทศน์ส่งถึงกันระหว่างหมู่บ้านต่อหมู่บ้าน แสดงให้เห็นถึงความสามัคคีและพลังศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนา (อภิรักษ์ณ์ เกษมผลกุล, 2558: ออนไลน์)

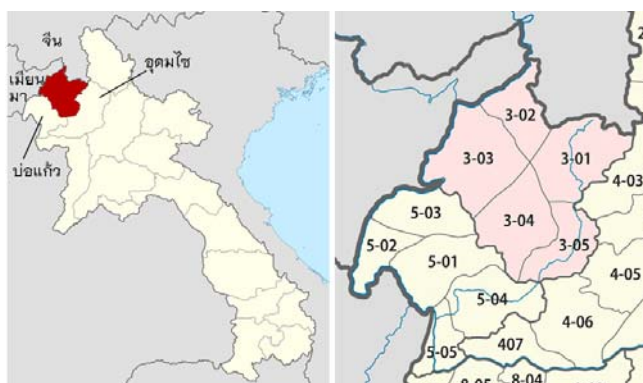
2. ประเทศลาว

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศลาว ได้แก่ 1) บ้านน้ำแซว แขวงหลวงน้ำทา 2) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 3) บ้านบ่อเปียด แขวงหลวงน้ำทา 4) บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ 5) บ้านห้วยหก เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง 6) บ้านช้างฮ้าง เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง และ 7) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 3 พื้นที่ คือ แขวงหลวงน้ำทา แขวงอุดมไซ และแขวงหลวงพระบาง รายละเอียดดังนี้

2.1 แขวงหลวงน้ำทา

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** แขวงหลวงน้ำทาเป็นแขวงที่อยู่เหนือสุดของประเทศลาว มีพื้นที่ 9,325 ตารางกิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นทิวเขาสลับซับซ้อน มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ทองแดง ถ่านหิน ป่าไม้ และเป็นอยู่ชาวญ้อของภาคเหนือ มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับสาธารณรัฐประชาชนจีน ทิศใต้ติดกับแขวงบ่อแก้วและแขวงอุดมไซ ทิศตะวันออกติดกับแขวงอุดมไซ ทิศตะวันตกติดกับแขวงบ่อแก้วและประเทศเมียนมา

2) **การปกครอง** แขวงหลวงน้ำทาแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 5 เมือง (เทียบเท่าอำเภอ) ได้แก่ เมืองน้ำทา (เมืองเอก รหัสเมือง 3-01) เมืองสิง (3-02) เมืองลอง (3-03) เมืองเวียงพุดา (3-04) และเมืองนาแล (3-05)



ภาพที่ 4.3 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของแขวงหลวงน้ำทา
ที่มา: ดัดแปลงจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/แขวงหลวงน้ำทา>

3) **เศรษฐกิจ** หลวงน้ำทาในช่วงสงครามภายในได้รับการสนับสนุนจากจีน เวียดนาม เมื่อสงครามสิ้นสุดลงผลจากสงครามทำให้แขวงหลวงน้ำทาได้รับการสนับสนุนจากต่างประเทศในหลายด้าน ยานเศรษฐกิจที่สำคัญของแขวงหลวงน้ำทา คือ บ้านบ่อเต็น ซึ่งมีไฮ่นาหวานที่ประเทศจีนเข้ามาทำสัมปทานสร้างเมืองใหม่ในเขตชายแดนลาวเพื่อส่งเสริมให้ชาวจีนมาลงทุน (คณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน, 2559: ออนไลน์) สำหรับเศรษฐกิจระดับท้องถิ่นมีตลาดสำคัญคือ ตลาดหลวงน้ำทา ซึ่งเป็นตลาดพื้นบ้าน สินค้าที่วางขายส่วนใหญ่เป็นของที่จำเป็นสำหรับชีวิต โดยเน้นอาหาร ผักจากธรรมชาติ ของป่า อาทิ หน่อไม้ขม หน่อหวาย บอน รวมไปถึงสัตว์ป่า เช่น นก ไก่ป่า เก้ง กวาง งู ตุ่น เม่น



ภาพที่ 4.4 ตลาดหลวงน้ำทา

4) **สังคม ศาสนา วัฒนธรรม** จากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2015 แขวงหลวงน้ำทามีประชากรจำนวน 175,700 คน (City Population, 2016b: Online) ประกอบด้วยชาวเขาหลายเผ่า ได้แก่ ม้ง ขมุ ไทเหนือ ไทดำ ไทแดง ไทขาว ไทยวน ไทลื้อ ละวี่ด ละเมด ลีดา อีเก้อ มูเซอ กะลอม และไทใหญ่ เป็นแขวงที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีภูมิปัญญาและวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่ยังปฏิบัติกันอยู่ เช่น บ้านป่าสักซึ่งตั้งอยู่ทางฝั่งตะวันออกของแม่น้ำทา เป็นหมู่บ้านไทดำที่ยังคงทอผ้าใช้เอง บ้านน้ำดีซึ่งอยู่ห่างจากตัวเมืองไปทางตะวันออกเฉียงเหนือประมาณ 6 กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านของชาวลาวห้วยที่มีฝีมือในการทำกระดาดเยื่อไม้ไผ่ นอกจากนี้แขวงหลวงน้ำทายังมีโบราณสถานและวัตถุโบราณหลายอย่าง ซึ่งสันนิษฐานว่ามีอายุราวศตวรรษที่ 16

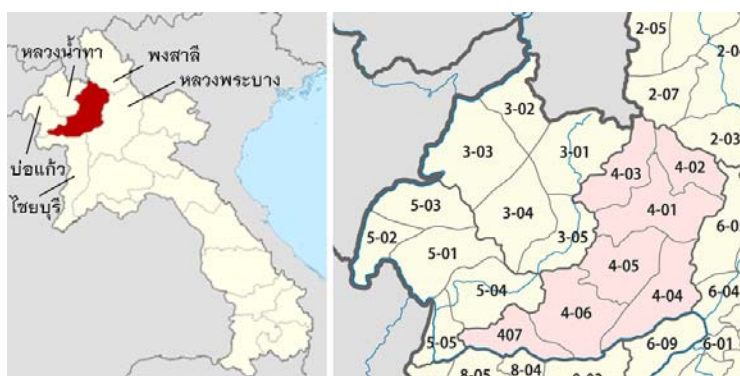
ขมุ แปลว่า คน เป็นคำที่ชาวขมุใช้เรียกตนเอง ซึ่งเป็นทั้งชื่อเผ่าและภาษา ชาวขมุตั้งถิ่นฐานกระจายอยู่ในบริเวณตอนเหนือของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะในแขวงอุดมไซ หลวงน้ำทา บ่อแก้ว หลวงพระบาง เชียงขวาง และพงสาลี ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว รัฐบาลลาวใช้คำเรียกชาวขมุว่า ลาวเทิง ซึ่งเป็นคำที่รวมกลุ่มชนต่าง ๆ ให้เป็นประชาชนลาว โดยใช้คำว่าลาวเทิงเพื่อแยกให้ต่างจากคนที่พูดภาษาลาวและตระกูลไทยอื่น ๆ นโยบายนี้เกิดจาก

การที่รัฐบาลลาวเห็นความสำคัญของชนกลุ่มน้อยในประเทศซึ่งมีจำนวนมาก และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ (สุวิไล เปรมศรีรัตน์, 2541: ออนไลน์)

2.2 แขวงอุดมไซ

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** แขวงอุดมไซตั้งอยู่ใจกลางภาคเหนือของประเทศไทย มีพื้นที่ 15,370 ตารางกิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นภูเขาและที่สูง มีพื้นที่ภูเขาประมาณร้อยละ 85 ของพื้นที่ทั้งหมด (สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ เวียงจันทน์, 2559 ก: ออนไลน์) มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับแขวงพงสาลี ทิศใต้ติดกับแขวงไชยบุรี ทิศตะวันออกติดกับแขวงหลวงพระบาง และทิศตะวันตกติดกับแขวงหลวงน้ำทาและแขวงบ่อแก้ว

2) **การปกครอง** แขวงอุดมไซแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 เมือง ได้แก่ เมืองไชย (เมืองเอก รหัสเมือง 4-01) เมืองหลา (4-02) เมืองนาหม้อ (4-03) เมืองงา (4-04) เมืองแบ่ง (4-05) เมืองฮุน (4-06) และเมืองปากแบ่ง (4-07)



ภาพที่ 4.5 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของแขวงอุดมไซ

ที่มา: ดัดแปลงจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/แขวงอุดมไซ>

3) **เศรษฐกิจ** ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม สินค้าหลักคือข้าวโพดและยางพารา เนื่องจากเป็นเขตที่เหมาะสมแก่การปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ รวมถึงการท่องเที่ยว ซึ่งเป็นหนึ่งในแผนงานด้านการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมเพื่อสร้างงานอาชีพให้แก่ประชาชน โครงสร้างทางเศรษฐกิจของแขวงอุดมไซ ภาคเกษตรกรรม ร้อยละ 56.69 ภาคบริการ ร้อยละ 24.15 และภาคอุตสาหกรรม ร้อยละ 15.20 นอกจากนี้ แขวงอุดมไซยังได้รับอิทธิพลด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมจากประเทศจีน สังเกตได้จากร้านค้า ร้านอาหาร โรงแรม และภาษาที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นภาษาจีน และสินค้าส่วนใหญ่มาจากประเทศจีน

4) **สังคม ศาสนา วัฒนธรรม** จากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2015 แขวงอุดมไซมีจำนวนประชากร 307,600 คน (City Population, 2016b: Online) ประกอบด้วย

14 คนเผ่า แต่ละเผ่ามีพื้นฐานวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น การร้องรำ การเล่นดนตรี การแต่งกายในงานบุญประเพณีและในวันบุญสำคัญของชาติ (แผนกแถลงข่าววัฒนธรรมและท่องเที่ยว แขวงอุดมไซ ประเทศลาว, 2010: 14 อ้างถึงใน ลัดดาวร ดวงบุปผา, 2557: 10)

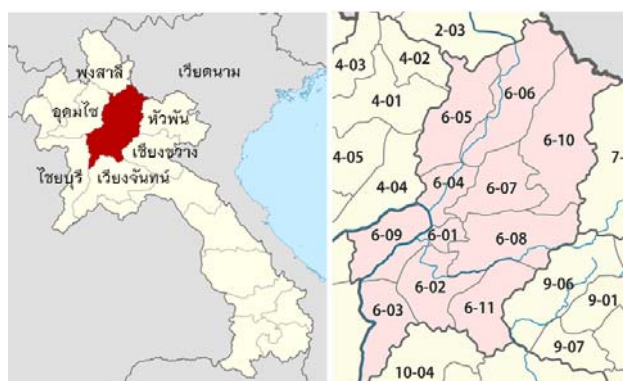


ภาพที่ 4.6 บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ

2.3 แขวงหลวงพระบาง

1) ที่ตั้ง ภูมิประเทศ แขวงหลวงพระบางตั้งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศ มีพื้นที่ 16,875 ตารางกิโลเมตร มีแม่น้ำสายสำคัญไหลผ่าน เช่น แม่น้ำโขง แม่น้ำคาน แม่น้ำอู แม่น้ำเซียง (สถาบันระหว่างประเทศเพื่อการค้าและการพัฒนา, 2559: ออนไลน์) มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับแขวงพงสาลีและประเทศเวียดนาม ทิศใต้ติดกับแขวงเชียงขวางและแขวงเวียงจันทน์ ทิศตะวันออกติดกับแขวงหัวพัน และทิศตะวันตกติดกับแขวงอุดมไซและแขวงไชยบุรี

2) การปกครอง แขวงหลวงพระบางแบ่งเขตการปกครองเป็น 12 เมือง ได้แก่ เมืองหลวงพระบาง (เมืองเอก รหัสเมือง 6-01) เมืองเชียงเงิน (6-02) เมืองน่าน (6-03) เมืองปากอู (6-04) เมืองน้ำบาก (6-05) เมืองงอย (6-06) เมืองปากแซง (6-07) เมืองโพนไซ (6-08) เมืองจอมเพ็ด (6-09) เมืองเวียงคำ (6-10) เมืองพูนูน (6-11) และเมืองโพนทอง (6-12)



ภาพที่ 4.7 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของแขวงหลวงพระบาง
ที่มา: ดัดแปลงจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/แขวงหลวงพระบาง>

3) **เศรษฐกิจ** แขวงหลวงพระบางมีพื้นที่การเกษตรที่สำคัญ ประชาชนส่วนใหญ่ทำการเกษตรแบบดั้งเดิม ส่วนใหญ่ผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือน สินค้าเกษตรที่สำคัญคือ ลูกเดือย ข้าวโพด ปอสา นอกจากนี้ยังเป็นศูนย์กลางกระจายสินค้าสู่เมืองภาคเหนือของประเทศไทย โครงสร้างทางเศรษฐกิจของแขวงหลวงพระบาง ภาคเกษตรกรรม ร้อยละ 44 ภาคบริการ ร้อยละ 37 และภาคอุตสาหกรรม ร้อยละ 19 (สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ เวียงจันทน์, 2559ข: ออนไลน์) มีการส่งเสริมการลงทุนหลายโครงการ เช่น การปลูกผักปลอดสารพิษ การเลี้ยงสัตว์ปีก การปลูกไม้สัก ไม้กฤษณา พืชน้ำมัน อุตสาหกรรมการแปรรูปอาหาร การสำรวจขุดค้นแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น ทองคำ เงิน อัญมณี ตลอดจนการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม และธรรมชาติ ซึ่งระบุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม แขวงหลวงพระบาง ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2553-2558 แหล่งท่องเที่ยววิถีชุมชน เช่น บ้านช่างหล่อ ตั้งอยู่นอกเมืองหลวงพระบางไปทางเหนือประมาณ 7 กิโลเมตร เป็นหมู่บ้านงานหัตถกรรมกระดาษสา มีการสาธิตขั้นตอนการผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากกระดาษสา



ภาพที่ 4.8 บ้านช่างหล่อ หมู่บ้านหัตถกรรมกระดาษสา

4) **สังคม ศาสนา วัฒนธรรม** จากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2015 (City Population, 2016b: Online) แขวงหลวงพระบางมีประชากรจำนวน 431,900 คน เป็นลาวเทิง ร้อยละ 46 ลาวลุ่มร้อยละ 40 และลาวสูงร้อยละ 14 ในเขตตัวเมืองมีประชากรอาศัยอยู่ประมาณ 60,000 คน สภาพบ้านเมืองส่วนมากยังเป็นแบบดั้งเดิม มีวัฒนธรรมของฝรั่งเศสและแทรกด้วย สถาปัตยกรรมแบบใหม่ในบางส่วน มีแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ที่สำคัญ และเป็นเมืองมรดกโลก ประเพณีท้องถิ่นที่สำคัญคือการตักบาตรข้าวเหนียว ส่วนกับข้าวและอาหารอื่น ๆ จะนำไปถวายที่วัด ความผูกพันของประชาชนที่มีต่อศาสนาสะท้อนผ่านประเพณี วัฒนธรรม และความเชื่อของคนหลวงพระบาง



ภาพที่ 4.9 บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก (บน) และบ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง (ล่าง)

3. ประเทศมาเลเซีย

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย ได้แก่ 1) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอหระ ตำบลเยอนาริ อำเภอซิก รัฐเคดาห์ 2) บ้านนาคา เมืองอลอร์สตาร์ ตำบลเตอกายศิริ อำเภอปาดังเตอรัป รัฐเคดาห์ 3) บ้านคลองใหม่ ตำบลจิตรา อำเภอกูบังปาซุ รัฐเคดาห์ และ 4) วัดหลวงพ่อคุณปริสุทโธ เกาะลังการีวนาราม อำเภอลังการี รัฐเคดาห์ การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษานำเสนอข้อมูลของรัฐเคดาห์ ดังนี้

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** เคดาห์ (Kedah) เป็นรัฐที่อยู่ทางเหนือของประเทศมาเลเซีย ทอดตัวอยู่ระหว่างรัฐเปร์ลิส (Perlis) ทางตอนเหนือและรัฐเปรัก (Perak) ในตอนใต้ มีพื้นที่ทั้งหมด 9,425 ตารางกิโลเมตร พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่เกษตรกรรม ได้รับการขนานนามว่าเป็นขามข้าวของมาเลเซีย

2) การปกครอง อลอร์สตาร์ (Alor Setar) เป็นเมืองหลวงของรัฐเคดาห์ โดยเป็นเมืองใหญ่ที่สุด และเป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ การเมืองการปกครอง สังคม และวัฒนธรรม เป็นที่ตั้งของการบริหารราชการและที่พำนักของราชวงศ์ รัฐเคดาห์แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 11 เขต ได้แก่ โกตาเซตาร์ (Kota Setar) ปาดังเตอรัป (Padang Terap) กัวลาลุมดา (Kuala Muda) เป็นดัง (Pendang) กูบัง ปาซุ (Kubang Pasu) ยัน (Yan) กุลิม (Kulim) บันดาร์บาฮารู (Bandar Baharu) บาลิง (Baling) ซิก (Sik) และลังกาวิ (Langkawi) หรืออัญมณีแห่งไทรบุรี (Langkawi Permata Kedah) ซึ่งเป็นเกาะที่ตั้งอยู่ในทะเลอันดามัน ประกอบด้วยหมู่เกาะน้อยใหญ่ จำนวน 99 เกาะ พื้นที่ของเกาะอยู่ใกล้กับชายฝั่งทะเลด้านตะวันตกเฉียงเหนือของคาบสมุทรมาเลเซีย มีพื้นที่รวม 478.5 ตารางกิโลเมตร



ภาพที่ 4.10 ที่ตั้งและการแบ่งเขตการปกครองของรัฐเคดาห์

ที่มา: ดัดแปลงจาก https://upload.wikimedia.org/wikipedia/en/0/07/Kedah_district.png

3) เศรษฐกิจ รัฐเคดาห์เดิมเป็นแหล่งผลิตข้าวที่ใหญ่ที่สุดของมาเลเซีย ต่อมารัฐบาลได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาอุตสาหกรรมและนโยบายพัฒนาให้เป็นรัฐอุตสาหกรรม โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาอุตสาหกรรมขนาดกลางและขนาดเล็ก ซึ่งรัฐบาลได้ส่งเสริมให้มีเขตอุตสาหกรรมหลายแห่ง เช่น Bukit Kayu Hitam Industrial Estate IKS DEDA Park และ Kulim Hi Tech Park (กรมการกงสุล, 2550: ออนไลน์)

4) สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม จากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2010 รัฐเคดาห์มีประชากรจำนวน 1,947,651 คน (City Population, 2016c: Online) ประกอบด้วยหลายชาติพันธุ์ ได้แก่ มาเลย์ จีน อินเดีย และชาติพันธุ์อื่น ๆ ในจำนวนนี้มีกลุ่มชาวไทยไทรบุรีซึ่งเป็นชาวไทยพลัดถิ่นที่ตกค้างในประเทศมาเลเซียตั้งแต่การทำสนธิสัญญากับอังกฤษ



ภาพที่ 4.11 สภาพชุมชนกำปงสยามในรัฐเคดาห์

คนสยาม (Siamese) หรือคนมาเลเซียเชื้อสายไทย (Malaysian–Thai) (สุภาสเมต ยุนยะสิทธิ์, 2556: 89–95) เป็นกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่งใน 70 กว่ากลุ่มของประชากรในประเทศมาเลเซีย คนสยามตั้งหลักแหล่งอยู่ในรัฐตอนเหนือของมาเลเซียที่มีชายแดนติดต่อกับไทย เช่น รัฐเคดาห์ (ไทรบุรี) รัฐกลันตัน รัฐเปอรลิส รัฐเปรัก และรัฐตรังกานู โดยรัฐเคดาห์มีคนสยามอยู่ประมาณ 30,000 คน ประมาณร้อยละ 98 เป็นคนสยามบ้าน (Rural Siamese) หมายถึง คนสยามที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้าน ดำรงชีพด้วยการทำนา ทำสวนยางพารา และอาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเกษตรกรรม และตั้งถิ่นฐานอยู่ในที่ห่างไกลความเจริญ อย่างไรก็ตามในแต่ละปีจะมีคนสยามละทิ้งอาชีพการทำไร่ทำนามาทำอาชีพในเขตเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ครู พนักงานขาย พนักงานบริษัท คนสยามจึงเปลี่ยนจากคนบ้านไปเป็นคนเมืองทีละน้อยตามลักษณะอาชีพที่เปลี่ยนไป ความเจริญและโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคมดึงดูดคนสยามจากรัฐทางตอนเหนือให้เข้ามายังเขตเมืองหลวงของมาเลเซียมากขึ้นเรื่อย ๆ และก่อให้เกิดคนสยามกลุ่มใหม่ที่เรียกว่า คนสยามเมือง (Urban Siamese) คนกลุ่มนี้ประกอบอาชีพหลากหลาย เช่น รับราชการ ทำงานบริษัท ประกอบธุรกิจเป็นผู้รับเหมาก่อสร้าง ตกแต่งภายใน เจ้าของอู่ซ่อมรถ ฟันสีรถยนต์ เป็นต้น

คนสยามมีสภาพความเป็นพลเมืองแบบกัมปิบุตรา ซึ่งแสดงถึงการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม Hostland และความเป็นพลเมืองของมาเลเซียโดยสมบูรณ์ มีสิทธิพิเศษในการเข้าถึงทรัพยากร โอกาสทางการศึกษา ทางเศรษฐกิจ และทางสังคมจากรัฐบาล คนสยามได้รับการจัดเป็นพลเมืองกัมปิบุตรามาตั้งแต่สมัยนายกรัฐมนตรีคนแรกของมาเลเซีย คือ Tunku Abdul Rahman ภายหลังได้เอกราชจากอังกฤษ ในปี ค.ศ. 1957 นายกรัฐมนตรี Najib Tun Razak ได้กล่าวเน้นย้ำถึงสถานภาพของคนสยามว่า เป็นพลเมืองชนิติกัมปิบุตรามานานแล้ว เมื่อครั้งเดินทางไปเยี่ยมชุมชนสยามที่รัฐเคดาห์ ดังที่กล่าวว่า “ผมขอกล่าวว่า คนสยามนั้นเป็นพลเมืองกัมปิบุตรา และ

ผมรับรองว่าจะทำให้พวกเขาได้รับการยอมรับ (ในฐานะภูมิบุตร) อย่างแท้จริง และได้รับสิทธิพิเศษต่าง ๆ ที่พลเมืองภูมิบุตรได้รับ”

คนสยามบ้านและคนสยามเมืองต่างก็นับถือพุทธศาสนานิกายเถรวาท คนสยามในมาเลเซียเป็นผู้มีบทบาทในการจัดการดูแลวัดและการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ตลอดจนเผยแพร่ธรรมะ หมู่บ้านสยามหนึ่งแห่งมีวัดจำนวน 1-3 วัด โดยวัดเหล่านี้ได้รับการดูแลอย่างดีจากคนสยามทั้งที่บวชเป็นภิกษุและฆราวาส และเป็นศูนย์กลางของชีวิตชุมชนสยามไม่ว่าจะในเขตชนบทหรือเขตเมือง คนสยามในมาเลเซียพูดภาษาไทยถิ่นใต้ซึ่งแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ส่วนภาษาไทยมาตรฐาน (ภาษาไทยกรุงเทพฯ หรือ Bangkok Thai) ไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวัน การเรียนภาษาไทยมาตรฐานนั้นเพื่อให้สามารถอ่านหนังสือเกี่ยวกับธรรมะได้ เพราะภาษาไทยมาตรฐานเป็นภาษาแห่งพิธีกรรมของคนสยาม เป็นภาษาที่พระสยามต้องเรียนเพื่อที่จะได้สามารถอ่านคัมภีร์และเข้าถึงพระธรรมได้อย่างลึกซึ้ง ดังนั้นการเรียนภาษาไทยมาตรฐานของคนสยามจึงเป็นไปเพื่อการอนุรักษ์และสืบสานพระพุทธศาสนาเป็นหลัก (ฉำรงค์ดี อายุวัฒน์, 2547 อ้างถึงใน สุภาสเมต ยุนยะสิทธิ์, 2556)



ภาพที่ 4.12 การทำบุญของคนมาเลย์เชื้อสายไทยในช่วงเทศกาลสงกรานต์

4. ประเทศเมียนมา

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา ได้แก่ 1) ตลาดเช้าเมืองลา เขตปกครองพิเศษที่ 4 2) เมืองม้า 3) บ้านกาด 4) กาดเชียงตุง 5) กูเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง 6) TAI National School เมืองเชียงตุง 7) บ้านแอ่น (Enn) และ 8) โบสถ์คริสต์ (Immaculate Conception Church) ดอยเหมย การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 พื้นที่ คือ เมืองลา เขตปกครองพิเศษที่ 4 และเมืองเชียงตุง รัฐฉาน ดังนี้

4.1 เมืองลา (Mongla)

1) ที่ตั้ง ภูมิประเทศ เมืองลาเป็นเขตเศรษฐกิจพิเศษของประเทศเมียนมา ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกสุดของประเทศ อยู่ห่างจากเมืองเชียงตุงประมาณ 90 กิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นภูเขาสูงชันสลับซับซ้อน มีอากาศเย็นตลอดทั้งปี มีอาณาเขตติดกับเมืองท่าล่อ (ด้าล่อ) เขตสิบสองปันนา สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนจีน

2) **การปกครอง** เมืองลาเป็นเขตปกครองพิเศษที่ 4 (The Special Region Number 4) ของประเทศเมียนมา ได้สิทธิ์ปกครองตนเองมาตั้งแต่ ค.ศ. 1989 (พ.ศ. 2532) มีกองกำลังเป็นของตนเอง และใช้กฎระเบียบข้อบังคับของเมืองลาโดยตรง สกุลเงินที่ใช้ในเขตคือ เงินหยวน และเงินดอลลาร์สหรัฐ

3) **เศรษฐกิจ** ในอดีตชาวเมืองลามีอาชีพปลูกฝิ่น ต่อมาผู้นำเขตปกครองได้ปราบปรามและให้ประชาชนทำการเกษตรอย่างอื่นแทน ประชาชนส่วนใหญ่นิยมปลูกแตงโมเป็นอาชีพหลัก แตงโมเหล่านี้จะถูกส่งไปขายตามห้างสรรพสินค้าใหญ่ ๆ ในประเทศจีนและประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีการปลูกกล้วย ซึ่งนิยมห่อเครือด้วยถุงพลาสติกสีน้ำเงินเพื่อป้องกันแมลง และปลูกถั่วปากอ้า ผลผลิตส่วนใหญ่ถูกส่งไปขายที่ประเทศจีน ผ่านทางด่านท่าล้อในเขตสิบสองปันนา ซึ่งอยู่ติดกับเมืองลา โดยนักลงทุนชาวจีนมาทำท่อส่งน้ำจากแหล่งน้ำถึงสวนให้แก่เกษตรกร รวมทั้งสนับสนุนปุ๋ยและยาฆ่าแมลง เมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตจะมีพ่อค้าจะมารับซื้อถึงที่ รายได้จากการขายผลผลิตผู้ลงทุนและเกษตรกรแบ่งเงินกันคนละครึ่ง (นิติ นวรัตน์, 2558: ออนไลน์) โดยเฉพาะกล้วยและแตงโมได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก บริเวณที่ลาดเชิงเขาสองข้างทางจากเมืองม้ามายังเมืองลาจึงเต็มไปด้วยปากกล้วย ซึ่งเป็นรายได้หลักของประชาชนในแถบนี้



ภาพที่ 4.13 การปลูกกล้วยในเมืองลา

เศรษฐกิจในเมืองลานอกจากสถานบันเทิงในเวลากลางคืนแล้ว ยังมีตลาดใต้ร่มซึ่งเป็นศูนย์กลางการซื้อขายที่สำคัญของเมือง สินค้าส่วนใหญ่เป็นผักและผลไม้ ส่วนในช่วงเช้ามีตลาดขนาดใหญ่ที่ชนเผ่าต่าง ๆ มานั่งขายของ มีทั้งของสดและของแห้ง ทั้งผักปลูกและของป่า รวมทั้งสัตว์ป่าซึ่งที่เมืองลายังคงอนุญาตให้ล่าสัตว์ป่าได้ ในตลาดจึงมีการขายสัตว์ป่าหลายชนิด เช่น กระต่าย แก้ง กวาง หมี ส่วนสินค้าจำพวกเสื้อผ้าและของใช้ส่วนใหญ่มาจากประเทศไทยและประเทศจีน นอกจากนี้ยังมีนักลงทุนชาวจีนเดินทางมาทำการค้าและประกอบธุรกิจในเมืองลา



ภาพที่ 4.14 ตลาดเช้าเมืองลา

4) **สังคม ศาสนา วัฒนธรรม** เดิมเมืองลาเป็นฐานที่มั่นของพรรคคอมมิวนิสต์พม่า ต่อมาปรับปรุงเป็นแหล่งท่องเที่ยว มีคาสีโน สถานบันเทิง ร้านอาหาร และโรงแรมสำหรับรองรับนักท่องเที่ยวซึ่งส่วนมากเป็นชาวจีน ปัจจุบันคาสีโนส่วนใหญ่ถูกย้ายไปตั้งที่เมืองม้า โดยมีการทำถนนอย่างดีจากเมืองลาไปถึงเมืองม้าเพื่อให้สามารถเดินทางได้สะดวก ในอดีตลูกหลานคนเมืองลาเดินทางมาทำงานในประเทศไทย แต่ปัจจุบันกลับไปทำการเกษตรที่เมืองลาเป็นจำนวนมาก เพราะรายได้ดีกว่า และจำนวนหนึ่งไปทำงานตามโรงแรมและคาสีโนซึ่งมีมากกว่า 30 แห่ง รายได้เฉลี่ยประมาณ 2,000 หยวน หรือ 10,000 บาท

เมืองลามีประชากรจำนวน 20,745 คน (ข้อมูลจากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2014) (City Population, 2016d: Online) ส่วนใหญ่เป็นคนจีนที่เข้ามาทำการค้าและลงทุน คนในท้องถิ่นส่วนมากเป็นชาวไตลื้อ นอกจากนี้ยังมีชาวไตดอย อาข่า ว้า อาศัยอยู่รอบนอกเมือง



ภาพที่ 4.15 สภาพชุมชนบ้านกาด เมืองม้า

พระพุทธศาสนาในเมืองลาเป็นนิกายเถรวาท แต่ละหมู่บ้านมีวัดประจำหมู่บ้าน แต่ละวัดมีเจ้าอาวาส มีพระลูกวัด และมีการบวชสามเณรและอุปสมบทพระภิกษุทุกปีเพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา ชาวพุทธมีความเชื่อความเลื่อมใสพระรัตนตรัย อุปถัมภ์พระสงฆ์ด้วยปัจจัยสี่ตามสมควรแก่ฐานะ ในเมืองลามีวัดอยู่หนึ่งแห่ง คือ วัดพระธาตุจันทะ ซึ่งมีเจดีย์ทององค์ใหญ่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ และมีพระพุทธรูปยืนชี้นิ้วไปทางตัวเมืองลา เชื่อกันว่าหากสร้างพระพุทธรูปชี้นิ้วไปทางเมืองใดเมืองนั้นจะเจริญรุ่งเรือง (นิดาการณ สุบรรณเสนีย์, 2555: 78)



ภาพที่ 4.16 วัดพระธาตุจันทะและพระพุทธรูปชี้นิ้ว

4.2 แขวงเชียงตุง รัฐฉาน (Kyainge Tong or Keng Tung, Shan State)

1) ที่ตั้ง ภูมิประเทศ เชียงตุงเป็นแขวงหนึ่งในรัฐฉาน ตั้งอยู่บนที่ราบลุ่มแม่น้ำเจิน ลักษณะภูมิประเทศเป็นแอ่งก้นกระทะ มีภูเขาล้อมรอบ อยู่ระหว่างแม่น้ำสำคัญ 2 สาย คือ แม่น้ำสาละวินทางทิศตะวันตก และแม่น้ำโขงทางทิศตะวันออก มีหนองตุงเป็นหนองน้ำขนาดใหญ่ที่สุดอยู่กลางเวียง ซึ่งมีทางระบายน้ำลงสู่แม่น้ำเจิน เป็นเมืองที่ได้ชื่อว่า “เมือง 3 จอม 7 เชียง 9 หนอง 12 ประตู่” หมายถึง เมืองที่มีภูเขาสูงล้อมรอบอยู่ 3 จอม คือ จอมสัก จอมคำ และจอมบน มีชุมชนดั้งเดิมชาวไทจีนที่ขึ้นต้นด้วยเชียงอยู่ 7 เชียง มีหนองน้ำอยู่ในตัวเมือง 9 หนอง ปัจจุบันเหลือเพียงหนองคำ หนองตุง และหนองนวลที่ยังมีน้ำอยู่ นอกนั้นถูกถมเพื่อสร้างอาคารบ้านเรือนหรือแห้งเหือดไป และมีประตูเมืองทั้งหมด 12 ประตู ซึ่งเป็นประตูเมืองที่เจ้าฟ้าของเชียงตุงสร้างไว้ ปัจจุบันเหลือประตูป่าแดงเพียงแห่งเดียวที่ไม่ถูกทำลาย

รัฐฉานมีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดรัฐกะฉิ่น (Kachin) ประเทศเมียนมา และเขตปกครองตนเองสิบสองปันนาทางตอนใต้ของประเทศจีน ทิศใต้ติดรัฐกะยา (Kayah) ประเทศเมียนมา และจังหวัดเชียงราย ประเทศไทย ทิศตะวันออกติดประเทศลาว และทิศตะวันตกติดมณฑลเหล่ย์ (Mandalay) ประเทศเมียนมา



ภาพที่ 4.17 หนองตุงและประตูป่าแดง

2) **การปกครอง** รัฐฉานแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 11 แขวง (เทียบเท่าจังหวัด) ได้แก่ ตองยี (Taunggyi) ลอยแหลม (Loileam) จ๊อกแม (Kyaukme) หมู่แจ้ (Muse) เล่าก่า (Laokai) กุนโหลง (Kunlong) ล่าเลี้ยว (Lashio) เชียงตุง (Kyaing Tong) เมืองสาต (Mong Hsat) เมืองพยาก (Mong Hpayak) และท่าชีเหล็ก (Tachileik) โดยแขวงเชียงตุงซึ่งเป็นพื้นที่ศึกษาแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 3 เมือง คือ เมืองเชียงตุง เมืองยาง และเมืองปอก

3) **เศรษฐกิจ** อาชีพหลักของชาวเชียงตุง คือ การเกษตรแบบยังชีพ แต่เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศเป็นหุบเขา มีที่ราบสำหรับทำน้าน้อย ชาวเชียงตุงจึงต้องยังชีพด้วยการค้าขายด้วย เกษตรกรชาวเชียงตุงหลายหมู่บ้านผลิตสินค้าเพื่อจำหน่ายตามความถนัดของตน เช่น เหล้าขมเส้น แอ็บข้าว มีด กระเบื้องดินขอ เครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น โดยจะนำสินค้ามาซื้อขายแลกเปลี่ยนในกาดตุง ซึ่งเป็นตลาดหลักของเมือง



ภาพที่ 4.18 เครื่องจักสานและเครื่องปั้นดินเผาในกาดตุง

4) **สังคม ศาสนา วัฒนธรรม** จากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2014 (City Population, 2016d: Online) แขวงเชียงตุงมีประชากรจำนวน 44,289 คน ประกอบด้วยหลากหลายชาติพันธุ์อาศัยอยู่ร่วมกัน ส่วนใหญ่เป็นชาวไทจีนหรือไทเขิน รองลงมาเป็นไทใหญ่และ

พม่า และชนกลุ่มน้อย เช่น อาข่า ปะหล่อง ว้า ลาฮู่ ลีซอ ลัวะ แอน อีเก้อ มูเซอ เป็นต้น เชียงตุงมีวัฒนธรรมประเพณีที่หลากหลาย ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาในเชียงตุงได้รับมาจากเมืองเชียงใหม่อีกนับตั้งแต่มีการขยายอาณาเขตของล้านนาในอดีต มีการนำหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันจนหล่อหลอมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พุทธศาสนาในเมืองเชียงตุงมีอยู่ 2 ฝ่าย คือ 1) ฝ่ายสวณ มีที่มาจากคณะสงฆ์ล้านนาวัดสวนดอก เมืองเชียงใหม่ ซึ่งเป็นนิกายเก่าของเมืองเชียงใหม่ มีวัดยางกวงเป็นศูนย์กลาง และ 2) ฝ่ายป่า มีที่มาจากคณะสงฆ์ล้านนาวัดป่าแดง เมืองเชียงใหม่ มีพระญาณคัมภีร์เจ้าเป็นประธาน ซึ่งได้ร่ำเรียนศึกษามาจากเมืองลังกา มีวัดราชฐานหลวงป่าแดงเมืองเชียงตุงเป็นศูนย์กลาง



ภาพที่ 4.19 วัดในเชียงตุง

ประเพณี 12 เดือนของชาวเชียงตุง ได้แก่ เดือน 6 (เมษายน) ประเพณีสงกรานต์ปีใหม่ อุปลมบต เดือน 7 ประเพณีมัสการพระธาตุเจดีย์ อุปลมบต เดือน 8 ประเพณีเลี้ยงเมือง เดือน 9 ประเพณีเข้าพรรษา สวดธรรมกลางใจศีล ส่งเคราะห์เมือง เดือน 10 ประเพณีสวดศีลเยเปรต (ปัจจุบันไม่มีแล้ว) เดือน 11 ประเพณีทานกรรม เดือน 12 ประเพณีออกพรรษา เดือนเจียง (เดือนอ้าย) ประเพณีบิณฑบาตวัดพระเจ้าหลวง ทอดกฐิน ทานสลาก เดือนยี่ประเพณีเข้าปริวาสกรรม เดือน 3 ประเพณีเลี้ยงหนอง เดือน 4 ประเพณีทานกรรมน้ำอ้อย และเดือน 5 ประเพณีมัสการพระธาตุหนองผา เลี้ยงกาดเก่า และร่ำดอก ทั้งนี้ ประเพณีบางอย่างยังคงปฏิบัติในบางหมู่บ้านเท่านั้น เช่น ประเพณีร่ำดอกที่บ้านกาดเต่า เป็นต้น

5. ประเทศเวียดนาม

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม ได้แก่ 1) บ้านแบง (Ban Banh) บ้านเม่น (Ban Men) และตลาดเมืองแ่ง (Muong Thanh) จังหวัดเดียนเบียน (Dien Bien) 2) กรุงฮานอย (Hanoi) และ 3) อ่าวฮาลอง (Ha Long Bay)

จังหวัดกว๋างนิงห์ (Quang Ninh) การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 พื้นที่ คือ จังหวัดเดียนเบียน และกรุงฮานอย รายละเอียดดังนี้

5.1 จังหวัดเดียนเบียน (Dien Bien)

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** จังหวัดเดียนเบียน มีพื้นที่ 9,554 ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศเวียดนาม ลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบหุบเขา ยาว 20 กิโลเมตร กว้าง 8 กิโลเมตร ล้อมรอบด้วยภูเขาสูงสลับซับซ้อน มีแม่น้ำไหลผ่าน มีอาณาเขตติดต่อกับแขวงพงสาลีของประเทศลาว อยู่ห่างจากชายแดนลาว-เวียดนามประมาณ 25 กิโลเมตร

2) **การปกครอง** จังหวัดเดียนเบียนแยกออกจากจังหวัดโลโจว เมื่อ ค.ศ. 2003 (พ.ศ. 2546) ตามยุทธศาสตร์พัฒนาเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวในเขต 4 จังหวัดทางภาคตะวันตกเฉียงเหนือ เช่นเดียวกับจังหวัดเซินลา โลโจว และลาวกาย ระบบการจัดตั้งของพรรคคอมมิวนิสต์เวียดนามจากส่วนกลางที่กรุงฮานอยได้แผ่ขยายเข้าไปในเดียนเบียนฟู ชุมชนต่าง ๆ ถูกจัดตั้งขึ้นเป็นหน่วยของพรรคฯ เรียกว่า “คอมมูน” ซึ่งจะต้องปฏิบัติและขึ้นตรงต่อระเบียบและกฎข้อบังคับจากศูนย์กลางพรรคฯ

3) **เศรษฐกิจ** รัฐบาลเวียดนามมีเป้าหมายที่จะพัฒนาให้จังหวัดเดียนเบียนเป็นศูนย์กลางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมชนเผ่าและธรรมชาติในเขตภาคตะวันตกเฉียงเหนือของเวียดนาม ซึ่งสามารถเชื่อมโยงเข้ากับการท่องเที่ยวในลาวและจีนตอนใต้ได้ ปัจจุบันคนพื้นราบจากจังหวัดต่าง ๆ ของเวียดนามเข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่ในเดียนเบียนฟูมากขึ้น โดยเฉพาะในตัวเมือง ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายและบริการ เช่น เปิดร้านขายของชำ ร้านอาหาร โรงแรม คาราโอเกะ ร้านซ่อมรถจักรยาน-จักรยานยนต์ รวมถึงร้านรับซื้อข้าวและสินค้าเกษตรจากชนเผ่าต่าง ๆ รวมทั้งชาวไทดำ เพื่อจัดส่งไปจำหน่ายในจังหวัดใกล้เคียงและกรุงฮานอย ทำให้วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของชาวไทดำเริ่มปรับตัวไปสู่การผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด เริ่มปลูกพืชไร่หลายชนิดหมุนเวียนไปตลอดทั้งปี เช่น ข้าวโพด มันเทศ มันสำปะหลัง ชา กาแฟ ยางพารา อ้อย และผักผลไม้



ภาพที่ 4.20 บรรยากาศการค้าขายในตลาดเมืองแกง (Moung Thanh)

4) **สังคม ศาสนา วัฒนธรรม** เดียนเบียนฟูเป็นดินแดนที่มีความสำคัญในแง่ของการศึกษาด้านชาติพันธุ์วิทยา เพราะเป็นถิ่นที่อยู่ของชนเผ่ากลุ่มต่าง ๆ มาเป็นเวลานาน ในจำนวนนี้มีกลุ่มที่ใช้ภาษาไต – ไท (Tay – Tai) จำนวน 8 กลุ่ม โดยกลุ่มคนไทในเวียดนามมีมากเป็นอันดับสาม รองจากชนเผ่าเวียดซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ และเผ่าไต การจะดูว่าเป็นคนไทกลุ่มใด สังเกตได้จากเสื้อผ้าที่สวมใส่ เช่น ไทดำนิยมสวมเสื้อผ้าสีดำ น้ำเงินแก่ คราม หรือเทาหม่น สวมเสื้อทอแขนยาวทรงกระบอก ส่วนหญิงสาวมักนุ่งผ้าซิ่นสีดำ รัดเอวด้วยผ้าถักลายทั้งสี่ด้านหรือผ้าสีเอี้ยว สวมเสื้อพื้นขาว ดำ เทา เหลือง แดง ชมพู ผ่าอกเย็บแถบด้วยสีล้นต่าง ๆ กลัดด้วยกระดุมตลอดแนว สำหรับคนไทเผ่าอื่น ๆ เช่น ไทขาวนิยมแต่งกายด้วยผ้าสีขาว หรือไทแดงก็ชอบใช้ผ้าสีแดงขลิบตกแต่งตามชายเสื้อ (มงคล วิศิษฎ์สมบัติ, 2558: ออนไลน์)



ภาพที่ 4.21 การแต่งกายของชาวไทดำที่เดียนเบียน

คนไทในเวียดนามมีภาษาเขียนเป็นของตนเอง ส่วนภาษาพูดสำเนียงแตกต่างกันไปบ้างตามภาษาถิ่น รัฐบาลเวียดนามมีความพยายามที่จะอนุรักษ์อักขระวิธีของภาษาไทเอาไว้ โดยร่วมมือกับองค์กรเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศ และ NGOs ต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นสื่อกลางให้ทางการสามารถเข้าไปบริหารจัดการชุมชนเผ่าไทได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งในเรื่องการปกครอง เศรษฐกิจ การศึกษา สังคม และสาธารณสุข

ในบรรดากลุ่มคนไทดังกล่าว เผ่าไทดำเป็นกลุ่มที่สามารถรักษาเอกลักษณ์ขนบธรรมเนียมประเพณี และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองไว้ได้อย่างมั่นคงแล้ว ไทดำยังอาศัยอยู่ในเดียนเบียนฟูอย่างหนาแน่น หมู่บ้านต่าง ๆ มักตั้งอยู่บริเวณที่ราบหุบเขา หรือเรียงรายไปตามแม่น้ำและเส้นทางหลักระหว่างเมืองต่าง ๆ บ้านคนไทมีลักษณะเป็นเรือนทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า มุงด้วยหลังคากระเบื้องหรือหญ้าคา ทั้งนี้แล้วแต่ฐานะทางเศรษฐกิจ มีบันไดทางขึ้น 2 ทางด้านหน้าและด้านหลัง นับว่าเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่คนเฒ่าคนแก่ ฝาบ้านอาจเป็นไม้ขัดแตะหรือไม้แผ่น ตัวบ้านตั้งอยู่บนเสาเรือนทรงกลมขนาดใหญ่ ใต้ถุนจึงสูงและเป็นที่ว่างโล่ง เหมาะสำหรับไว้

เลี้ยงสัตว์และประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ภายในครัวเรือน ส่วนภายในบ้านนิยมปล่อยโล่ง แบ่งสัดส่วนต่าง ๆ โดยใช้ผ้ามาวางกั้นเป็นห้องนอน ห้องรับแขก มุมทอผ้า หรือนั่งเล่น



ภาพที่ 4.22 การตั้งหมู่บ้านและลักษณะบ้านของไทดำที่เดียนเบียน

ไทดำมีคติการจัดวางเรือนที่อ้างอิงทั้งระบบเครือญาติ เพศ อาวุโส และสายตระกูล การจัดวางพื้นที่ในเรือนไทดำแบ่งเป็นสองฝั่งตามยาว ฝั่งหนึ่งเป็นห้องผีและห้องส่วนตัวของครัวเรือน อีกฝั่งเป็นโถงรวมของเรือนที่เปิดโล่งตลอดความยาว ส่วนที่เป็นห้องจะเรียงลำดับจากหัวเรือนไปท้ายเรือน อ้างอิงระบบอาวุโสตามสายเครือญาติฝ่ายสามี ห้องแรกที่หัวเรือนเป็นห้องผี (กะล่อห้อง) มีความกว้างหนึ่งช่วงเสาใช้ตั้งหิ้งผีและทำพิธีเช่นเรือน ถัดจากห้องผีเป็นส่วนนอนของผู้อาวุโสซึ่งอาจเป็นปู่ย่าหรือพ่อแม่ มีขนาดกว้าง 1-2 ช่วงเสา ห้องถัดมาเป็นส่วนนอนของครัวเรือนของลูกชายคนโต ห้องถัดไปเป็นห้องของครัวเรือนลูกชายคนถัดไปจนครบจำนวน



ภาพที่ 4.23 การแบ่งพื้นที่ในเรือนของไทดำ

ไทดำเป็นกลุ่มเพาะปลูกข้าวแบบนาดำในที่ราบเชิงเขาด้วยระบบเหมืองฝายแบบดั้งเดิม นิเวศหมู่บ้านมีบ้าน นา เขาและแหล่งน้ำ และระบบปกครองหมู่บ้านเป็นระบบอาวุโสผสมผสานกับระบบศักดินา ลักษณะเครือญาติของไทดำมีทั้งแบบครอบครัวหน่วยกลางประกอบด้วย สามี ภรรยาและลูก และแบบครอบครัวขยายทางฝ่ายชาย ประกอบด้วย ปู่ย่า พ่อแม่สามี สามี ภรรยาและลูก ตลอดจนครอบครัวของน้องชายสามีด้วย จัดเป็นระบบครอบครัวขยายทั้งในแนวยืนที่มี 3-4 ชั่วคนอยู่ร่วมกัน และเป็นครอบครัวขยายในแนวนอนที่มีครัวเรือนของพี่

น้องร่วมสายเลือดซึ่งแต่งงานแล้วยังอยู่ร่วมเรือนกัน โดยมีบรรพบุรุษหรือดำของสายตระกูลร่วมกันภายในครอบครัว บุตรชายจะได้รับการอบรมสั่งสอนให้ทำไร่ไถนาและจักสาน เช่น กระบุง ช้อน ไซ และภาชนะต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับวิถีการดำรงชีวิตหลักของชาวไทดำที่วนเวียนอยู่กับเกษตรกรรม ส่วนบุตรสาวจะได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักงานบ้านการเรือน เช่น ปั่นฝ้าย เลี้ยงไหม สาวไหม ทอผ้า และการปักดอกกลดลายต่าง ๆ บนผืนผ้า



ภาพที่ 4.24 วิถีชีวิตเกษตรกรรมของชาวไทดำที่เดียนเบียน

วัฒนธรรมประเพณีและพิธีกรรมของไทดำในเวียดนาม แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) การนับถือผีและเซ่นไหว้วิญญาณบรรพบุรุษ 2) วิถีการดำรงชีวิต เช่น ประเพณีการเกิด การแต่งงาน การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ การตาย 3) พิธีกรรมเกี่ยวกับการเก็บเกี่ยวข้าว และ 4) การเฉลิมฉลองเนื่องในวาระโอกาสพิเศษ เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันครบรอบต่าง ๆ

วิถีชีวิตของชนเผ่าต่าง ๆ ในเดียนเบียนเป็นวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น ชุดแต่งกาย บ้านเรือน ประเพณี และพิธีการด้านความเชื่อไสยต่าง ๆ รวมไปถึงวัฒนธรรมด้านอาหาร อาหารที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวันคือข้าวเหนียว และนิยมใช้ใบไม้มาห่อหุ้มห่อหุ้มให้ข้าวสวยงามน่ารับประทาน ซึ่งเป็นเอกลักษณ์วัฒนธรรมอาหารเฉพาะของชาวเขาในจังหวัดเดียนเบียน



ภาพที่ 4.25 อาหารของชาวเดียนเบียน

5.2 ฮานอย (Hanoi)

1) ที่ตั้ง ภูมิประเทศ กรุงฮานอย (Ha Noi) มีพื้นที่ 921 ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่บริเวณสามเหลี่ยมปากแม่น้ำแดง ภูมิประเทศมีลักษณะเป็นพื้นราบ มีทะเลสาบอยู่ในตัวเมืองเป็นจำนวนมาก ทะเลสาบที่สำคัญ ได้แก่ ทะเลสาบไฮโด (West Lake) และทะเลสาบฮว่านเกียม (Ho

Hoan Kiem) มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับจังหวัดทายเหวียน (Thai Nguyen) ทิศใต้ติดกับจังหวัดนามดิงห์ (Nam Dinh) ทิศตะวันออกติดกับจังหวัดไฮฟอง (Hai Phong) และทิศตะวันตกติดกับจังหวัดเวียดตริ (Viet Tri)

2) การปกครอง กรุงฮานอยเป็นเมืองหลวงของเวียดนาม และเป็นศูนย์กลางการบริหารประเทศ มีการปกครองส่วนท้องถิ่นรูปแบบพิเศษคล้ายกรุงเทพมหานคร ฮานอยเคยเป็นเมืองหลวงเก่าสมัยจักรพรรดิลี้ท้ายไต่ เมื่อปี พ.ศ. 1553 และเป็นเมืองหลวงของเวียดนามเหนือจนถึงปี พ.ศ. 2519 หลังสงครามเวียดนามสิ้นสุดลงและรวมเวียดนามเหนือกับใต้เข้าด้วยกัน ฮานอยก็ได้เป็นเมืองหลวงเพียงแห่งเดียวของเวียดนาม (ชินษฐา คันธะวิชัย, 2557: 16)

3) เศรษฐกิจ การปฏิรูปเศรษฐกิจครั้งสำคัญของเวียดนามที่เรียกว่า ดอย โม้ย (Doi Moi) เกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1986 (พ.ศ. 2529) เป็นการเปลี่ยนแปลงระบบเศรษฐกิจที่ลบลบบาทของภาครัฐ เพิ่มบทบาทของภาคเอกชน จากเดิมที่เศรษฐกิจมีการวางแผนโดยส่วนกลางได้ปรับเปลี่ยนไปสู่การใช้ระบบเศรษฐกิจแบบกลไกตลาดมากขึ้น (วันวลิต ชารุโรรทอง, 2559: ออนไลน์) ย่านการค้าที่สำคัญในกรุงฮานอย คือ ตลาดดงซวน (Dong Xuan) ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวเวียดนามและนักท่องเที่ยว มีสินค้าหลากหลายชนิด เช่น เครื่องจักสาน เสื้อผ้า กระเป๋า ของที่ระลึก อาหาร และมีร้านจำหน่ายดอกไม้ตามริมถนน พฤติกรรมการบริโภคของคนฮานอยมีความประหยัด มีวิถีชีวิตเรียบง่าย ใช้จ่ายสินค้าที่จำเป็นในชีวิตประจำวันมากกว่าสินค้าฟุ่มเฟือย



ภาพที่ 4.26 กิจกรรมในย่านการค้ากรุงฮานอย

4) สังคม ศาสนา วัฒนธรรม จากการสำรวจสำมะโนประชากร ปี ค.ศ. 2014 กรุงฮานอยมีประชากรจำนวน 7,087,700 ล้านคน (City Population, 2016e: Online) ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนส่วนใหญ่อยู่กันอย่างเรียบง่ายและมีความกระตือรือร้น การประกอบอาชีพมี

ความหลากหลาย โดยจะเริ่มงานเวลา 07.00 น. และเลิกงานเวลา 17.00 น. บ้านเรือนในฮานอยมีลักษณะแคบแต่ยาวซึ่งเกี่ยวเนื่องจากการจัดสรรของรัฐบาล และมีประมาณ 2-4 ชั้น โดยนิยมหาสีเพียงครั้งเดียวโดยเฉพาะด้านหน้า สภาพการจราจรของเวียดนามค่อนข้างคับคั่ง มีรถยนต์และรถจักรยานยนต์บนถนนเป็นจำนวนมาก ประชาชนส่วนใหญ่นิยมใช้รถจักรยานยนต์ในการเดินทาง มีจำนวนน้อยที่ใช้รถยนต์เนื่องจากที่จอดรถมีจำกัด



ภาพที่ 4.27 ลักษณะบ้านเรือนในฮานอย

เวียดนามได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนาหายาน โดยผสมผสานกับปรัชญาขงจื้อ และเต๋า รวมทั้งความเชื่อท้องถิ่น สถานที่สำคัญทางศาสนาในกรุงฮานอย ได้แก่ วัดจอนหงวน หรือ วิหารวรรณกรรมวันเหมียว (Van Mieu) ซึ่งเป็นวัดประจำราชสำนัก และถือเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของกรุงฮานอย สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1070 เพื่ออุทิศให้ขงจื้อ สมัยก่อนเป็นแหล่งศึกษาวิชาชั้นสูงเพื่อการปกครองประเทศ วัดเนินหยก หรือวัดห่งกเซิน (Ngoc Son Temple) สร้างขึ้นในศตวรรษที่ 18 เพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้นำการต่อต้านราชวงศ์หยวน ได้รับการซ่อมแซมในปี ค.ศ. 1864 โดยปราชญ์ลัทธิขงจื้อ ชาวเวียดนามนิยมเดินทางมาสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในวัดแห่งนี้ ถือเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของกรุงฮานอย นอกจากนี้ยังมีศาสนสถานของศาสนาคริสต์ ซึ่งฝรั่งเศสในสมัยปกครองเวียดนามได้สร้างไว้ โบสถ์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดคือ มหาวิหารเซนต์โยเซฟ (St. Joseph's Cathedral) ซึ่งมีอายุกว่า 200 ปี เป็นศูนย์รวมชาวคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกที่ใหญ่ที่สุดในฮานอย

ถนน 36 สาย เป็นย่านเก่าแก่ที่แสดงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวเวียดนาม เดิมย่านนี้เป็นย่านที่ช่างฝีมือประเภทต่าง ๆ จากต่างจังหวัดย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐาน เช่น ช่างตีเหล็ก ช่างเครื่องทองและเงิน ช่างไม้ ต่อมาได้มีการจัดระเบียบพื้นที่ค้าขายและการผลิตให้อยู่ตามถนนสายต่าง ๆ และตั้งชื่อถนนตามอาชีพนั้น ๆ แม้ว่าในปัจจุบันการประกอบอาชีพในย่านเก่าแก่จะเปลี่ยนแปลงไป กลายเป็นย่านธุรกิจที่มีสินค้าานาชนิดวางจำหน่าย แต่ชื่อถนนที่ตั้งไว้เดิมยังคงอยู่ และชาวบ้านในละแวกนี้ยังคงมีความผูกพัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นอย่างดี

6. ประเทศไทย

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศไทยแบ่งเป็น 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดน่าน (มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศลาว) ภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดสงขลา (มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศมาเลเซีย) ภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดตราดและจังหวัดจันทบุรี (มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศกัมพูชา) และภาคตะวันตก ได้แก่ จังหวัดกาญจนบุรี (มีอาณาเขตติดต่อกับประเทศเมียนมา) รายละเอียดดังนี้

6.1 ภาคเหนือ

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในภาคเหนือของประเทศไทย ได้แก่ 1) หมู่ที่ 1 บ้านหาดทับยา และหมู่ที่ 5 บ้านโคกหม้อ ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ 2) ร้านลมเย็น ตำบลป่าเขา อำเภอเมืองฯ จังหวัดอุตรดิตถ์ และ 3) หมู่ที่ 2 บ้านดอนไชย ตำบลน่านน้อย อำเภอน่าน จังหวัดน่าน การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 พื้นที่ คือ ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ และตำบลน่านน้อย อำเภอน่าน จังหวัดน่าน รายละเอียดดังนี้

6.1.1 ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** ตำบลท่ามะเฟืองมีพื้นที่ 61 ตารางกิโลเมตร มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม (ไทยตำบล, 2559 ก: ออนไลน์) มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับตำบลคอรุ่มและตำบลบ้านหม้อ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ทิศใต้ติดกับตำบลบ้านโคกและตำบลพญาแมน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ทิศตะวันออกติดกับตำบลบ้านโคกและตำบลบ้านหม้อ อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ และทิศตะวันตกกับติดอำเภอศรีนคร จังหวัดสุโขทัย (องค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะเฟือง, 2559: ออนไลน์)

2) **การปกครอง** ตำบลท่ามะเฟืองเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ อยู่ในพื้นที่การปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะเฟือง แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 10 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านหาดทับยา หมู่ที่ 2 บ้านท่ามะเฟือง หมู่ที่ 3 บ้านหัวบึง หมู่ที่ 4 บ้านปากกะพี หมู่ที่ 5 บ้านโคกหม้อ หมู่ที่ 6 บ้านหาดกรวด หมู่ที่ 7 บ้านเสาดิน หมู่ที่ 8 บ้านลือก 17 หมู่ที่ 9 บ้านหนองปากดง และหมู่ที่ 10 บ้านทุ่งสนวน

3) **เศรษฐกิจ** ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนา ร้อยละ 58 ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด รับจ้างร้อยละ 8 ทำสวนร้อยละ 6 ทำไร่ร้อยละ 3 ค้าขายร้อยละ 2 และรับราชการร้อยละ 2

4) **สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม** ตำบลท่ามะเฟืองมีจำนวนประชากรทั้งหมด 5,815 คน เพศชาย 2,802 คน และเพศหญิง 3,013 คน (ข้อมูลปี พ.ศ. 2558) (ระบบสถิติ

ทางการทะเบียน, 2559 ก: ออนไลน์) ประชาชนนับถือศาสนาพุทธ วัดในชุมชนได้แก่ วัดศรีจำปาศักดิ์ วัดดอกไม้ และวัดปากกะพี



ภาพที่ 4.28 สภาพชุมชนตำบลท่ามะเพือง

6.1.2 ตำบลน่านน้อย อำเภอน่าน จังหวัดน่าน

1) ที่ตั้ง ภูมิประเทศ ตำบลน่านน้อยมีพื้นที่ 52.357 ตารางกิโลเมตร ลักษณะเป็นแอ่งกระทะ มีภูเขาล้อมรอบ มีแม่น้ำไหลผ่านคือแม่น้ำแหง ซึ่งเป็นแม่น้ำที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของประชาชนในตำบลน่านน้อย มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับตำบลศรีสะเกษ ทิศใต้ติดกับตำบลสถาน ทิศตะวันออกติดกับตำบลศรีสะเกษ และทิศตะวันตกติดกับตำบลบัวใหญ่ อำเภอน่าน จังหวัดน่าน (ไทยตำบล, 2559 ข: ออนไลน์)



ภาพที่ 4.29 สภาพชุมชนตำบลน่านน้อย

2) การปกครอง ตำบลน่านน้อย เป็นตำบลหนึ่งในอำเภอน่าน จังหวัดน่าน แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 10 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านนาราบ หมู่ที่ 2 บ้านดอนไชย หมู่ที่ 3 บ้านนาหลวง หมู่ที่ 4 บ้านน่านน้อย หมู่ที่ 5 บ้านบึง หมู่ที่ 6 บ้านไร่ หมู่ที่ 7 บ้านนาหลาย หมู่ที่ 8 บ้านหัวทุ่ง หมู่ที่ 9 บ้านนาอุดม และหมู่ที่ 10 บ้านคลองชล โดยพื้นที่ของหมู่ที่ 1-4 บางส่วนอยู่

ในเขตการปกครองของเทศบาลตำบลน่าน้อย และพื้นที่ส่วนที่เหลือของหมู่ที่ 1-4 และพื้นที่หมู่ที่ 5-10 เต็มจำนวนอยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลน่าน้อย (สำนักงานเทศบาลตำบลน่าน้อย, 2559)

3) เศรษฐกิจ ตำบลน่าน้อยเป็นศูนย์กลางความเจริญและที่ตั้งของสถานที่ราชการต่าง ๆ เนื่องจากเป็นตำบลที่ตั้งอยู่กึ่งกลางของพื้นที่อำเภอน่าน้อย อาชีพหลักของประชาชน คือ ทำนา ทำสวน ทำไร่

4) สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม ตำบลน่าน้อยมีจำนวนประชากรทั้งหมด 2,773 คน เพศชาย 1,370 คน และเพศหญิง 1,403 คน (ข้อมูลปี พ.ศ. 2558) (ระบบสถิติทางการทะเบียน, 2559 ข: ออนไลน์) ประชาชนนับถือศาสนาพุทธ สถานที่สำคัญทางศาสนา คือ วัดพระธาตุพลูแซ เป็นโบราณสถานที่มีอายุกว่า 200 ปี ประดิษฐานอยู่บนดอยหัวงัว ภายในเจดีย์บรรจุพระเกศาธาตุของพระพุทธเจ้า เป็นที่เคารพสักการะของชาวอำเภอน่าน้อยและอำเภอใกล้เคียง (ห้องสมุดประชาชนอำเภอน่าน้อย, 2559: ออนไลน์) ได้รับการประกาศขึ้นทะเบียนเป็นโบราณสถาน เมื่อวันที่ 24 ตุลาคม พ.ศ. 2487 งานนมัสการพระธาตุพลูแซ จัดขึ้นในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 (เดือน 8 เหนือ) โดยตอนเช้ามีการทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ สรงน้ำพระธาตุ เวียนเทียน และมีการจุดบั้งไฟในตอนบ่าย ซึ่งเป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นประจำทุกปี นอกจากนี้สถานศึกษาในพื้นที่และสถานศึกษาใกล้เคียงนิยมพานักเรียนมาเข้าค่ายปฏิบัติธรรม



ภาพที่ 4.30 วัดพระธาตุพลูแซ

6.2 ภาคใต้

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในภาคใต้ของประเทศไทย ได้แก่ 1) บ้านพังลา ตำบลพังลา อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) บ้านคลองรำ ตำบลทุ่งหมอก อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 3) บ้านหน้าควน ตำบลควนลัง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 4) บ้านปลักธง บ้านปุดณกัณฑ์ บ้านสามแยกคอกหงส์ และบ้านคลองหะ

ตำบลคองหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และ 5) บ้านไทยอาคาร บ้านคลองเรียน และตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ใน ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 พื้นที่ คือ อำเภอสะเดา และอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รายละเอียดดังนี้

6.2.1 อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** อำเภอสะเดามีพื้นที่ 1,029.273 ตารางกิโลเมตร พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบและภูเขา โดยเป็นที่ราบทางทิศเหนือ มีเทือกเขาทางด้านทิศใต้ ทิศตะวันออก และทิศตะวันตก ทำให้มีลักษณะภูมิประเทศแบบแอ่งกระทะ พื้นที่ส่วนมากใช้ประโยชน์ในการเกษตรกรรม มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับอำเภอคลองหอยโข่งและอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ทิศใต้ติดกับรัฐเคดาห์ ประเทศมาเลเซีย ทิศตะวันออกติดกับอำเภอนาทวี และอำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา และทิศตะวันตกติดกับอำเภอควนโดนและอำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล และรัฐเปอร์ลิส ประเทศมาเลเซีย (ที่ว่าการอำเภอสะเดา, 2559: ออนไลน์)

2) **การปกครอง** อำเภอสะเดาแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 8 ตำบล 66 หมู่บ้าน ได้แก่ ตำบลพังงา ตำบลเขามิเกียรติ ตำบลท่าโพธิ์ ตำบลทุ่งหมอย ตำบลปาดังเบซาร์ ตำบลปรึก ตำบลสำนักขาม และตำบลสำนักแต้ว

3) **เศรษฐกิจ** ประชาชนในอำเภอสะเดาส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีพื้นที่ทำการเกษตรประมาณ 403,917 ไร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสวนยางพารา ผลผลิตทางการเกษตรอื่น ๆ ได้แก่ ปาล์ม ลองกอง ทุเรียน เงาะ ส้มโชกุน มีการเลี้ยงสัตว์ ได้แก่ สุกร โค แพะ ไก่เนื้อ ไก่พื้นเมือง เป็ด ปลาทับทิม ปลานิล โรงงานอุตสาหกรรมในพื้นที่ เช่น โรงงานน้ำยาง ยางแผ่นและผลิตภัณฑ์จากน้ำยาง โรงงานแปรรูปไม้ยางพารา โรงงานวัสดุก่อสร้าง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการค้าชายแดนกับประเทศมาเลเซียผ่านด่านศุลกากรสะเดาและด่านศุลกากรปาดังเบซาร์

4) **สังคม ศาสนา วัฒนธรรม** อำเภอสะเดามีจำนวนประชากรทั้งหมด 59,304 คน เพศชาย 30,048 คน และเพศหญิง 29,256 คน (ข้อมูลปี พ.ศ.2558) (ระบบสถิติทางการทะเบียน, 2559 ค: ออนไลน์) ประชากรส่วนใหญ่ร้อยละ 64 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 35 นับถือศาสนาอิสลาม และร้อยละ 1 นับถือศาสนาคริสต์ ประเพณีวัฒนธรรมที่สำคัญ ได้แก่ ประเพณีทำบุญตักบาตรวันปีใหม่ ประเพณีวันสงกรานต์ ประเพณีชักพระ ประเพณีวันลอยกระทง ประเพณีทำบุญประจำปีศาลเจ้า

6.2.2 อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** อำเภอหาดใหญ่มีพื้นที่ 852.796 ตารางกิโลเมตร สภาพโดยทั่วไปเป็นพื้นที่ราบลุ่มกว้างใหญ่ มีแนวภูเขาทางทิศตะวันตก ทิศใต้ และทิศตะวันออกเล็กน้อย พื้นที่ลาดจากทิศใต้และทิศตะวันตกลงไปสู่ทะเลสาบสงขลาทางทิศเหนือ พื้นที่ติด

เทือกเขาบรรทัดและเทือกเขาสันกาลาศีรีทางทิศตะวันตกและทิศใต้ มีอาณาเขตติดต่อดังนี้ ทิศเหนือติดกับทะเลสาบสงขลา อำเภอรัตภูมิ อำเภอบางกล่ำ อำเภอควนเนียง และอำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ทิศใต้ติดกับอำเภอสะเดาและอำเภอคลองหอยโข่ง จังหวัดสงขลา ทิศตะวันออกติดกับอำเภอเมืองสงขลา อำเภอนาหม่อม และอำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา และทิศตะวันตกติดกับอำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา และอำเภอควนกาหลง จังหวัดสตูล (ที่ว่าการอำเภอหาดใหญ่, 2559: ออนไลน์)

2) การปกครอง อำเภอหาดใหญ่แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 13 ตำบล 98 หมู่บ้าน ได้แก่ ตำบลหาดใหญ่ ตำบลควนลัง ตำบลคูเต่า ตำบลคอหงส์ ตำบลคลองแห ตำบลคลองอู่ตะเภา ตำบลฉลุง ตำบลทุ่งใหญ่ ตำบลทุ่งตำเสา ตำบลท่าข้าม ตำบลน้ำน้อย ตำบลบ้านพรุ และตำบลพะตง

3) เศรษฐกิจ หาดใหญ่เป็นศูนย์กลางทางธุรกิจการค้าและการบริการของภาคใต้ เป็นประตูผ่านไปยังประเทศเพื่อนบ้าน คือ มาเลเซียและสิงคโปร์ ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพพาณิชย์กรรม รองรับกิจกรรมการท่องเที่ยว และอุตสาหกรรม

4) สังคม ศาสนา วัฒนธรรม อำเภอหาดใหญ่มีจำนวนประชากรทั้งหมด 45,971 คน เพศชาย 22,320 คน และเพศหญิง 26,651 คน (ข้อมูลปี พ.ศ. 2558) (ระบบสถิติทางการทะเบียน, 2559 ง: ออนไลน์) ประเพณีและวัฒนธรรมส่วนใหญ่เป็นประเพณีพื้นเมืองที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและกีฬาพื้นเมือง ได้แก่ ประเพณีทำบุญวันสารทเดือนสิบ ซึ่งเป็นกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่จัดขึ้นที่วัด มีปีละ 2 ครั้ง ครั้งแรกในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 ซึ่งเรียกว่า พิธีรับเปรต ส่วนครั้งที่สองทำกันในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เรียกว่า พิธีส่งเปรต (ทำบุญอุทิศให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว) มีความเชื่อว่าเป็นการทำบุญที่บรรพบุรุษมาร่วมรับส่วนบุญกุศลได้มาก นอกจากนี้ยังมีประเพณีที่ได้รับการส่งเสริมขึ้นในปัจจุบัน คือ ประเพณีวันไหว้พระจันทร์และวันตรุษจีนของประชาชนที่มีเชื้อสายจีน (สงขลาพอเพียง: เครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสงขลา, 2559: ออนไลน์)

6.3 ภาคตะวันออก

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกของประเทศไทย ได้แก่ 1) บ้านน้ำเขียว ตำบลน้ำเขียว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด 2) บ้านลูกซูป ตำบลเนินทราย อำเภอเมืองฯ จังหวัดตราด และ 3) ชุมชมริมน้ำจันทบูร ตำบลวัดใหม่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดจันทบุรี การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษาแบ่งออกเป็น 2 พื้นที่ คือ ชุมชนบ้านน้ำเขียว ตำบลน้ำเขียว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด และชุมชนริมน้ำจันทบูร ตำบลวัดใหม่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดจันทบุรี รายละเอียดดังนี้

6.3.1 ชุมชนบ้านน้ำเชี่ยว ตำบลน้ำเชี่ยว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** ชุมชนบ้านน้ำเชี่ยวมีพื้นที่ทั้งหมด 14.15 ตารางกิโลเมตร สภาพพื้นที่โดยทั่วไปเป็นที่ราบเชิงเขา มีคลองน้ำเชี่ยวไหลผ่านกลางชุมชนลงสู่อ่าวไทยที่ปากคลองน้ำเชี่ยว ตำบลหนองโสน อำเภอเมืองฯ จังหวัดตราด บ้านน้ำเชี่ยวมีพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ติดทะเล มีป่าชายเลนที่มีความอุดมสมบูรณ์อยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อถึงฤดูน้ำหลาก น้ำในคลองจะไหลเชี่ยวมาก ชาวบ้านจึงเรียกว่า คลองน้ำเชี่ยว ซึ่งเป็นแหล่งประมงพื้นบ้านและเป็นเส้นทางออกทะเลเพื่อทำการประมง



ภาพที่ 4.31 สภาพชุมชนบ้านน้ำเชี่ยว

2) **การปกครอง** ชุมชนบ้านน้ำเชี่ยวตั้งอยู่ในเขตการปกครองของตำบลน้ำเชี่ยว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด ซึ่งแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 4 หมู่บ้าน คือ หมู่ 1 บ้านท้ายเขา หมู่ 2 บ้านหนองใหญ่ หมู่ 3 บ้านน้ำเชี่ยว และหมู่ 4 บ้านท่าประดู่

3) **เศรษฐกิจ** อาชีพหลักของประชากรส่วนใหญ่คือ ประมง เกษตรกรรม รับจ้าง และอาชีพเสริม เช่น หัตถกรรมสานหมวกใบจาก มีการรวมกลุ่มอาชีพในชุมชน และมีชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลน้ำเชี่ยว ซึ่งจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวและบริการที่หลากหลาย เช่น ล่องเรือชมธรรมชาติป่าชายเลน เดินศึกษาธรรมชาติระบบนิเวศป่าชายเลน (ปู ปลา ลิงแสม เหยี่ยวแดง) ขึ้นหอดูนก เก็บผักโกกงและปลุกป่าชายเลน ชมวิถีชีวิตชุมชนชาวพุทธ-มุสลิม ชมสวนและชิมผลไม้ (ลองกอง เงาะ มังคุด ทุเรียน) กิจกรรมตกปลาน้ำลึก-น้ำตื้น ไถหมึก ดำน้ำชมปะการัง เก็บหอยปากเปิด พายเรือคายัค นอกจากนี้ ยังมีการสาธิตและให้ทดลองทำตั้งเมกรอบ สาธิตและให้ทดลองสานงอบใบจาก พักโฮมสเตย์ เป็นต้น



ภาพที่ 4.32 การสานหมวกใบจาก

4) **สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม** บ้านน้ำเขียวมีทรัพยากรธรรมชาติป่าชายเลนและทรัพยากรสัตว์น้ำที่อุดมสมบูรณ์ มีบรรยากาศและสภาพภูมิทัศน์ที่ดี เป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็ง และได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐ มีการรวมกลุ่มอาชีพที่เข้มแข็ง โดยเฉพาะการจัดตั้งคณะทำงานกลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์น้ำเขียว จึงเป็นแหล่งเรียนรู้และศึกษาดูงานของหน่วยงาน ผู้สนใจ และนักท่องเที่ยวเป็นจำนวนมาก

ประชากรนับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 50 และนับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 50 ของจำนวนประชากรทั้งหมด ซึ่งปะปนกันอยู่ ไม่มีการแบ่งเขต หากมีงานส่วนรวมทั้งชาวพุทธและชาวมุสลิมจะร่วมมือกันเป็นอย่างดีโดยไม่มีความขัดแย้งระหว่างศาสนา เมื่อถึงเวลาประกอบศาสนกิจต่างก็แยกย้ายกันไปตามทิศทางแห่งศรัทธาของตน ศาสนสถานในชุมชน ได้แก่ วัดน้ำเขียว ซึ่งแต่เดิมชื่อวัดอินทาราม ในอดีตรัชกาลที่ 5 เคยเสด็จ มาประทับแรม และมัสยิดอัลกุบรอ ซึ่งสร้างโดยชาวมุสลิมที่อพยพเข้ามาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 มีอายุมากกว่า 200 ปี

ประเพณีที่สำคัญในชุมชน ได้แก่ การแข่งเรือพาย ซึ่งจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมความสามัคคีของชาวพุทธและมุสลิมทั้งในชุมชนน้ำเขียวและชุมชนใกล้เคียง โดยจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีในช่วงปลายเดือนพฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคม หลังวันออกบวชของชาวมุสลิม ซึ่งจะเป็นช่วงที่น้ำขึ้นเต็มฝั่ง ในอดีตใช้ถังข้าวหมกไก่อแทนเรือยาว ส่วนเอกลักษณ์ในปัจจุบันคือ การพายเรือด้วยลำไม้ไผ่แทนพาย ทีมที่พายไปหยิบธงที่ปักอยู่ที่เส้นชัยได้ก่อนถือเป็นฝ่ายชนะ (กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชน, 2559: ออนไลน์)

6.3.2 ชุมชนริมน้ำจันทบุรี ตำบลวัดใหม่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดจันทบุรี

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** ชุมชนริมน้ำจันทบุรีเป็นชุมชนที่ตั้งถิ่นฐานอยู่บนที่ราบลุ่มแม่น้ำ บริเวณริมแม่น้ำจันทบุรีตรงคุ้งน้ำด้านใน ชายฝั่งมีความลาดชันและสูงจากระดับน้ำปกติประมาณ 2-3 เมตร สภาพริมฝั่งมีการปลูกสร้างอาคารบ้านเรือนและเชื่อมกันน้ำเซาะย่านชุมชนมีความยาว 1 กิโลเมตร โดยมีลักษณะยาวไปตามแม่น้ำจันทบุรี จากสะพานวัด

จันทนารามไปจนถึงตรอกกระจำง มีอาณาเขตครอบคลุมพื้นที่ 2 ชุมชน คือ ชุมชนย่อยที่สามและชุมชนย่อยที่สี่ โดยมีถนนสุขาภิบาลเป็นถนนสายหลักในชุมชน

2) **การปกครอง** ชุมชนริมน้ำจันทบูรตั้งอยู่ในตำบลวัดใหม่ เขตเทศบาลเมืองจันทบุรี เป็นชุมชนเมืองและเป็นศูนย์กลางของจังหวัดทั้งหน่วยงานราชการที่สำคัญและศูนย์กลางธุรกิจเอกชน

3) **เศรษฐกิจ** ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย เนื่องจากเป็นย่านการค้าตั้งแต่อดีต บ้านที่ติดเส้นทางคมนาคมของชุมชนจะเปิดร้านหน้าบ้าน สินค้าส่วนใหญ่เป็นอาหารโบราณและของที่ระลึกของชุมชน อาชีพรองลงมาคือรับราชการและรับจ้างทั่วไป

4) **สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม** ชุมชนริมน้ำจันทบูรเป็นชุมชนเก่าแก่อาศัยอยู่มาเนิ่นนาน มีความเป็นเครือญาติ คนในชุมชนรู้จักกันดี ส่งผลให้เกิดความร่วมมือในชุมชน การสื่อสารภายในชุมชนใช้วิธีแจ้งข่าวผ่านเสียงตามสายและใช้จดหมายเวียน ภูมิปัญญาที่สำคัญของชุมชน ได้แก่ การทำขนมโบราณ และยาสมุนไพรซึ่งยังคงค้าขายมาจนถึงปัจจุบัน



ภาพที่ 4.33 ขนมในชุมชนริมน้ำจันทบูร

ศาสนาที่คนในชุมชนริมน้ำจันทบูรนับถือมี 2 ศาสนา คือ ศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ โดยชาวชุมชนตลาดบนและตลาดกลางส่วนใหญ่ นับถือศาสนาพุทธ และชุมชนตลาดกลางส่วนหนึ่งรวมกับกลุ่มบ้านญวนนับถือศาสนาคริสต์

ชุมชนริมน้ำจันทบูรมีการผสมผสาน 3 วัฒนธรรมคือ วัฒนธรรมไทย จีน และญวน ประเพณีที่ปฏิบัติกันเป็นประจำทุกปี เช่น ห่อเทียนพรรษาที่วัดโบสถ์ ลอยกระทงและแข่งเรือที่วัดจันทนาราม ถือน้ำสรงพระและประกอบพิธีบูชาดาวนพเคราะห์ที่วัดเขตรักษาพันธุ์นกยูงรำลึกแด่เจ้าและการทิ้งกระจาดของ 4 ศาลเจ้า บูชาบรรพบุรุษ (เซ่งเม้ง) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีวัฒนธรรมในการตั้งบ้านเรือนหรือร้านค้าที่หันหลังให้แม่น้ำ หันหน้าเข้าสู่ถนน บ้านเรือนเป็นเรือนติดดิน นิยมสร้างเป็นเรือนหลังใหญ่ทรงจั่ว ใช้วัสดุในท้องถิ่นก่อสร้าง เช่น ไม้แปก ใบจาก นิยมยื่น

ชายคาออกมาเพื่อเป็นร้านค้าติดระเบียบทางเดินด้านหน้า ตามลักษณะที่פקอาศัยกิ่งพานิชย์ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการค้าขายของชาวจีน (ภาสกร คำภูแสน, 2552)

6.4 ภาคตะวันตก

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในภาคตะวันตกของประเทศไทย ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านนิเถะ หมู่ที่ 2 บ้านวังกะ หมู่ที่ 3 บ้านโหล่น้ำ และวัดวังแก้วเวการาม ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี การนำเสนอข้อมูลพื้นที่ที่ศึกษานำเสนอข้อมูลของตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี รายละเอียดดังนี้

1) **ที่ตั้ง ภูมิประเทศ** ตำบลหนองลู มีพื้นที่ประมาณร้อยละ 70 เป็นภูเขาสูง มีที่ราบลุ่มเป็นบางส่วน และมีที่ราบอยู่ระหว่างแนวภูเขา สภาพดินมีความอุดมสมบูรณ์ค่อนข้างต่ำ เนื่องจากเป็นดินภูเขาดินเหนียวปนกรวดหิน เนื้อที่ประมาณร้อยละ 20 ของพื้นที่เป็นพื้นที่เก็บกักน้ำของเขื่อนวชิราลงกรณ์ (เขื่อนเขาแหลม) พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติป่าเขาช้างเผือก และพื้นที่อุทยานแห่งชาติเขาแหลม (องค์การบริหารส่วนตำบลหนองลู, 2559: ออนไลน์)

2) **การปกครอง** พื้นที่ในการศึกษารั้งนี้ อยู่ในเขตพื้นที่การปกครองของเทศบาลตำบลวังกะ ซึ่งตั้งอยู่ทางทิศเหนือของเขื่อนวชิราลงกรณ์ (เขื่อนเขาแหลม) มีพื้นที่ 11.11 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมพื้นที่หมู่ที่ 1 บ้านนิเถะ หมู่ที่ 2 บ้านวังกะ และหมู่ที่ 3 บ้านโหล่น้ำบางส่วน (เทศบาลตำบลวังกะ, 2557: ออนไลน์)

การจัดแบ่งพื้นที่ในบ้านวังกะแบ่งเป็นแปลง แปลงละ 30 ตารางวา มีเฉพาะที่ปลูกบ้านไม่มีพื้นที่ทำกิน และจัดรวมเป็นกลุ่ม ๆ เรียกว่า “คุ้ม” หลวงพ่อให้มีการแต่งตั้งหัวหน้าคุ้ม มีกำนันผู้ใหญ่บ้านที่เลือกตั้งเข้ามาปกครองดูแลเหมือนหมู่บ้านไทยทั่วไป มีฝ่ายปกครองท้องถิ่นดูแลตามลำดับชั้น แต่ที่นี้จะแตกต่างจากหมู่บ้านอื่นตรงที่ชาวมอญเกือบทั้งหมดไม่มีสถานภาพเป็นคนไทย จึงไม่มีสิทธิ์เลือกตั้งกำนันผู้ใหญ่บ้านที่จะมาปกครองหมู่บ้านด้วยตนเอง ผู้ที่ได้รับเลือกตั้งเข้ามาจะเป็นคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงหรือคนไทยที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ฝั่งอำเภอ ด้านการปกครองท้องถิ่นของหมู่บ้าน เป็นหน้าที่ของกำนันผู้ใหญ่บ้านซึ่งอยู่ฝั่งอำเภอ และมีผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านในพื้นที่เป็นผู้คอยดูแลช่วยเหลือ หัวหน้าคุ้มแต่ละคุ้มในหมู่บ้านทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงาน แต่ไม่มีอำนาจที่จะตัดสินใจหรือควบคุมตัดสินใจผู้กระทำความผิด ทุกอย่างเป็นไปตามระบบการปกครองท้องถิ่นของราชการไทย การดูแลให้ชาวบ้านปฏิบัติตามกฎหมายทั้ง 4 ข้อที่หลวงพ่อดังไว้ไม่สามารถทำได้อย่างเคร่งครัดเหมือนเมื่อครั้งยังเป็นชุมชนขนาดเล็ก

3) **เศรษฐกิจ** หลังจากย้ายมาอยู่ที่บ้านวังกะในปัจจุบัน เนื่องจากมีการสร้างเขื่อนวชิราลงกรณ์ ชาวมอญดำรงชีพด้วยการเป็นเกษตรกร ปลูกพืชผักสวนครัว เช่น กระเจี๊ยบ และลูกเนียง มีการปลูกข้าวไร่ตามเชิงเขาบ้างเล็กน้อย ส่วนพืชผักมักปลูกกันตามริมแม่น้ำตามฤดู

ที่เหมาะสม เช่น ในช่วงน้ำในแม่น้ำลด พื้นดินริมน้ำและชายน้ำมีความอุดมสมบูรณ์ พอถึงฤดูน้ำหลากน้ำก็จะท่วมพื้นที่เพาะปลูกเกือบทั้งหมด การปลูกพืชผักนี้ก็ใช้บริเวณภายในครอบครัวและปลูกไว้ขายบางส่วน เช่น ใบกระเจี๊ยบเขียวซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจของชาวมอญที่นี่ จะมีพ่อค้าคนกลางมารับไปขายถึงที่มหาชัย อาชีพเกษตรกรรมในพื้นที่ ได้แก่ ทำไร่ข้าวโพด ทำนาข้าว มันสำปะหลัง พริก ยางพารา สัก ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วเหลือง ปลูกไม้ผล (เช่น กล้วยน้ำว้า ขนุน ส้มโอ มะม่วงเงาะ ทุเรียน ลองกอง พุทรา มะตูม ส้ม) เลี้ยงสัตว์ เก็บของป่า รับจ้างทั่วไป และค้าขาย ส่วนการประมงมีการขออนุญาตอาชญาบัตรประมงในพื้นที่อ่างเก็บน้ำ จับปลาและสัตว์น้ำขาย

อาชีพที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของชาวมอญ คือ ค้าขาย มีตลาดขายของที่ระลึกซึ่งสินค้าส่วนใหญ่จะมาจากประเทศเมียนมา เช่น ัญมณีจำพวกเพชร พลอย หยก สินค้าหัตถกรรมที่ทำจากไม้ ถือเป็นแหล่งรายได้หนึ่งของชาวมอญ นอกจากนี้ยังประกอบธุรกิจท่องเที่ยว สถานที่ท่องเที่ยวที่สำคัญในพื้นที่ตำบลหนองลู ได้แก่ วัดวังแก้วเวการาม (วัดหลวงพ่อบุद्धะ) วัดเก่าจมน้ำ สะพานอุตตมานุสรณ์ (สะพานมอญ) ด่านเจดีย์สามองค์ เป็นต้น



ภาพที่ 4.34 บรรยากาศในตลาดเช้าฝั่งหมู่บ้านมอญ

4) **สังคม ศาสนา และวัฒนธรรม** ตำบลหนองลูมีจำนวนประชากรแยกตามลักษณะสถานะของบุคคล ดังนี้ ผู้มีสัญชาติไทยและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน จำนวน 9,213 คน เพศชาย 4,779 คน และเพศหญิง 4,434 คน ผู้ที่ไม่ได้สัญชาติไทยและมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน จำนวน 16,474 คน เพศชาย 8,479 คน และเพศหญิง 7,995 คน และผู้ที่มีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านกลาง

(ทะเบียนซึ่งผู้อำนวยการทะเบียนกลางกำหนดให้จัดทำขึ้นสำหรับลงรายการบุคคลที่ไม่อาจมีชื่อในทะเบียนบ้าน) จำนวน 45 คน เพศชาย 28 คน และเพศหญิง 17 คน (ข้อมูลเดือนธันวาคม พ.ศ. 2558) (ระบบสถิติทางการทะเบียน, 2559 จ: ออนไลน์)

ตำบลหนองลูมีอาณาเขตติดต่อกับชายแดนประเทศเมียนมา ประกอบด้วยคนหลายเชื้อชาติ เช่น ไทย กะเหรี่ยง มอญ พม่า มีความหลากหลายทางภาษา วัฒนธรรมประเพณี และความเชื่อ ชาวมอญบ้านวังกะเป็นชนชาวมอญที่มีถิ่นอาศัยอยู่ในพื้นที่หมู่ 2 ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งอพยพเข้ามาจากความไม่สงบทางการเมืองของประเทศพม่า เมื่อ พ.ศ. 2492 และถือได้ว่าเป็นกลุ่มชาวมอญที่อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยได้ไม่นานนักเมื่อเทียบกับชาวมอญที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในหมู่บ้านอื่น จึงส่งผลให้ชาวมอญบ้านวังกะยังไม่ได้รับสัญชาติไทยกันหมดทุกคน โดยที่ส่วนใหญ่มักรับสัญชาติพม่ากันอยู่ คือ เป็นผู้ที่อพยพเข้ามาในประเทศไทยก่อนปี พ.ศ. 2519 ตามมติคณะรัฐมนตรี พ.ศ. 2535 (สุจริตลักษณ์ ตีผล และประกาศรี ดำสะอาด, 2545) แต่ชาวมอญบ้านวังกะสามารถดำเนินชีวิตร่วมกับคนกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมไทยได้เป็นอย่างดี และยังคงหลงเหลือธรรมเนียมประเพณีมอญแบบเดิมเมื่อครั้งอยู่ในประเทศเมียนมา ทั้งยังเป็นกลุ่มชนที่มีวิถีชีวิตที่เป็นไปอย่างสงบสุข มีวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม มีหลักยึดที่สำคัญคือพระพุทธศาสนาที่ดำเนินควบคู่ไปกับการนับถือผี

ชาวมอญที่บ้านวังกะ ส่วนใหญ่ร้อยละ 90 อพยพมาจากหมู่บ้านต่าง ๆ เช่น จากเมืองเย เมืองสบบัก เมืองมูเตง เมืองเมะล่ำเลิง เมืองสะเทิมฯ ในอำเภอเย ในเมืองเมะละแหม่ง ซึ่งตั้งอยู่ในรัฐมอญ สหภาพพม่า (เดิม) สภาพโดยรวมของประชากรตำบลหนองลู ประกอบด้วยประชากรส่วนใหญที่เป็นคนไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง ซึ่งตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้กับที่ว่าการอำเภอ ที่บ้าน “วังกะฝั่งไทย” ประชากรที่เหลือส่วนหนึ่งเป็นคนเชื้อสายมอญที่หลบหนีการสู้รบมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2491 (ค.ศ. 1947) จัดเป็น “ผู้พลัดถิ่นสัญชาติพม่า” ซึ่งอยู่ที่บ้าน “วังกะฝั่งมอญ” อีกส่วนหนึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยที่หลบหนีการสู้รบและความยากลำบากในสหภาพเมียนมาร์ (เดิม) ถูกจัดเป็น “ผู้หลบหนีเข้าเมืองสัญชาติพม่า” ซึ่งอยู่กระจัดกระจายทั่วไปในเขตตำบลหนองลู และคงมีเพียงส่วนน้อยที่เป็นคนไทยที่มาค้าขาย ประกอบธุรกิจ หรือรับราชการในอำเภอสังขละบุรี ทำให้มองเห็นสถานภาพที่ไม่มั่นคงของชาวมอญที่บ้านวังกะฝั่งมอญ หรือที่ทางราชการฝ่ายปกครองกำหนดให้เป็น “ผู้พลัดถิ่นสัญชาติพม่า” ซึ่งรวมกันเป็นหมู่บ้านที่บริเวณใกล้วัดวังแก้วเวการาม โดยมีหลวงพ่อดุตตะเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวมอญและชาวกะเหรี่ยงทุกคน

เมื่อหลวงพ่อดุตตะได้ขออนุญาตจากอำเภอให้ชาวมอญมาตั้งหลักแหล่งที่บ้านวังกะปัจจุบันนี้ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2495 หลวงพ่อได้ขอให้ชาวบ้านปฏิบัติตามกฎที่ท่านตั้งไว้ 4 ข้อ คือ ห้ามดื่มสุรา ห้ามเล่นการพนัน ห้ามลักทรัพย์ และห้ามผิดลูกผิดเมียใคร หากใครทำผิดแล้ว

หลวงพ่อบุญรอดเมื่อใดจะให้ออกจากหมู่บ้านในวันนั้น และที่สำคัญชาวมอญในหมู่บ้านทุกคนจะต้องสำนึกในพระคุณของแผ่นดินไทย (สุจริตลักษณ์ ดีผดุง และประภาศรี คำสะอาด, 2550)

ชาวมอญเป็นกลุ่มที่รักความสงบ รักพวกพ้อง ขยันขันแข็งในการทำมาหากิน ชนชาติมอญที่อพยพเข้ามาที่บ้านวังกะกอน พ.ศ. 2505 ได้สร้างบ้านอย่างเป็นทางการเป็นหลักเป็นฐาน เนื่องจากคิดปักหลักทำมาหากินในประเทศไทยอย่างถาวร แต่พวกที่อพยพเข้ามาในช่วงหลัง ๆ จะสร้างบ้านบริเวณติดชายน้ำและขยายหมู่บ้านใหม่ออกไป ลักษณะบ้านของชาวมอญที่มาใหม่สร้างด้วยไม้ไผ่และใบหญ้าแฝกแห้ง ยกพื้นสูงเนื่องจากอยู่ติดน้ำ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวมอญมักจะอาศัยใกล้กับแหล่งน้ำ ในหมู่บ้านวังกะมีแม่น้ำชองกาเรียเป็นแม่น้ำสำคัญและมีความอุดมสมบูรณ์ ชาวมอญจึงใช้น้ำจากแหล่งน้ำนี้ในชีวิตประจำวัน เป็นต้นว่า ใช้อาบ ใช้ซักล้าง และใช้ในการเกษตร

วัฒนธรรมด้านอาหาร ชาวมอญส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารที่มีรสมัน อาหารหลักที่คนมอญนิยมกันมาแทบทุกครัวเรือน คือ ข้าวสวยกับแกงกระเจียบเขียว น้ำพริกกะปิ มอญ แกงฮังเล และอาหารที่มีรสเปรี้ยว เหตุที่คนมอญชอบรับประทานใบกระเจียบเขียวเพราะว่าหาได้ง่ายและเป็นสมุนไพรด้วย อาหารมื้อเช้าที่นิยมคือ ขนมจีนน้ำยาหยวกกล้วย น้ำยามีลักษณะเป็นน้ำใส ๆ ประกอบด้วยปลาที่โขลกรวมกันกับเครื่องน้ำพริกแกงใส่ขมิ้น ใส่หยวกกล้วยหั่นเป็นแว่น ๆ กินกับผักทอดหรือหอมทอด (ผสมกับแป้งและเครื่องแกงทอด คล้ายทอดมัน) กินกับเครื่องเคียงคือ สะระแหน่ พริกป่น น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก สำหรับขนมที่นิยมกินกันคือ ขนมถั่วแตก และขนมเปี๊ยะ วัฒนธรรมการกินอีกลักษณะหนึ่งของชาวมอญ คือ การกินหมาก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ยังนิยมเคี้ยวหมากเล่น ประโยชน์อย่างหนึ่งของการกินหมากคือ ทำให้ฟันทน ไม่ผุง่าย เนื่องจากน้ำยาหมากและส่วนผสมเคลือบฟันทำให้ฟันแข็งแรง ฆ่าเชื้อโรค และทำให้ปากหอมหมากที่กินกันมี 2 ชนิด คือ หมากเมาและหมากหวาน หมากหวานนั้นจะมีมะพร้าวขูดเส้นย้อมสีแดง รสหวานทำให้ชวนกิน และเพื่อให้คนที่ไม่เคยกินหรือผู้ที่ชอบรสหวานสามารถกินได้ เพราะไม่เมาเท่ากับหมากเมา ส่วนหมากเมามีส่วนประกอบของพลู หมากแก่แห้งจัด และเครื่องปรุงที่มาจากเมียนมา

วัฒนธรรมด้านดนตรี ที่บ้านวังกะมีเป๊พาทย์มอญซึ่งมักจะใช้บรรเลงตอนชกมวยคาดเชือก ชนิดของเครื่องดนตรีมีไม่มากนัก ส่วนใหญ่มีเป๊มอญ ระนาด ตะโพนมอญ และฆ้องแบบมอญ เครื่องดนตรีเหล่านี้มีเสียงที่มีจังหวะเร็วและเร้าใจในการต่อสู้ชกมวย ส่วนเรื่องของเพลงมอญแท้ ๆ ที่เรียกว่า “ทะแยมมอญ” ก็ยังคงมีเล่นกันอยู่ ทะแยมมอญมีลักษณะคล้ายลิเกไทย เพราะมีทั้งการร้องและการรำประกอบ สำหรับเนื้อหาคำร้องและทำนองนั้นขึ้นอยู่กับงานที่เล่นเป็นสำคัญ เครื่องดนตรีที่ใช้ประกอบในการเล่นทะแยมมอญ ได้แก่ จะเข้ ซอสามสาย ขลุ่ย กลองมอญ และฉิ่ง

วัฒนธรรมด้านภาษา ชาวมอญส่วนใหญ่จะพูดภาษามอญแบบเมืองเย หรือที่เรียกว่า “ภาษามอญกลาง” หรือ “ภาษามอญเมาะละแหม่ง” ซึ่งเปรียบได้กับภาษาไทยกรุงเทพฯ จากคำบอกเล่าของชาวบ้านที่บ้านวังกะ ภาษามอญจะมีสำเนียงการออกเสียงแตกต่างกันไปตามพื้นที่ ซึ่งจะทำให้บอกได้ว่าเป็นชาวมอญจากเมืองใดในเมียนมา

วัฒนธรรมด้านการแต่งกาย ผู้ชายชาวมอญแต่งกายด้วยการนุ่งโสร่งแบบดั้งเดิมทับเสื้อแขนสั้นหรือแขนยาวก็ได้ ผู้หญิงนุ่งผ้าถุงยาว ผ้าถุงด้านบนจะใช้ผ้าฝ้ายสีดำเย็บติดไว้เป็นหัวขึ้น มักจะไม่คาดเข็มขัด แต่นุ่งพันเหน็บไว้ที่เอว ส่วนเสื้อของสาวรุ่นอาจจะใช้ผ้าชิ้นเดียวกับผ้าถุงหรือชิ้นอื่นก็ได้ ตัดเย็บเข้ารูปทรง ผ่าหน้าติดกระดุม มักเป็นเสื้อเอวลอย สีสันสดใส มีผ้าสไบหลากสีสวยงามพาดปาดอยู่ด้วยเสมอเมื่อเวลาแต่งตัวจะไปวัดหรืองานประเพณี สำหรับเสื้อของผู้หญิงสูงอายุชาวมอญจะเป็นแบบเข้ารูป กระดุมป้ายข้างสีสุภาพ

ศาสนาและประเพณีปฏิบัติ ชาวมอญเป็นชนชาติที่นับถือศาสนาพุทธอย่างเคร่งครัด ประเพณีที่ยึดถือและปลูกฝังสืบทอดต่อกันมาสู่ลูกหลาน คือ การปฏิบัติตนทางศาสนา หรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพุทธศาสนา เมื่อต้องไปประกอบกิจกรรมในบริเวณวัด เมื่อเดินเข้าสู่ปากทางเข้าวัดหรือในเขตบริเวณวัด ผู้ใหญ่หรือชาวมอญที่สูงอายุจะรีบถอยร่นทำท่าออก เพราะเชื่อว่าหากสวมรองเท้าเข้าวัดจะทำให้ตนและศาสนาเสื่อมลงและเป็นบาปติดตัวไป ชาวมอญจะไม่พูดเสียงดังหยาดคายในบริเวณวัดเพราะจะไม่ใช่สิริมงคลแก่ตัวเอง เมื่อเข้าวัดจะไม่มีการนำสิ่งใด ๆ จากวัดติดตัวกลับไปทั้งสิ้น เมื่อมีพระสงฆ์เดินผ่าน ชาวบ้านมักจะนั่งลงยกมือไหว้เพื่อแสดงความเคารพนับถือ ในตอนเช้าก็จะใส่บาตรข้าวสวย ส่วนอาหารคาวและอาหารหวานนั้นเป็นหน้าที่ของชาวบ้านที่ได้รับมอบหมาย จำนวน 10 ครั้วเรือน ทำหน้าที่หุงหากับข้าวและนำไปส่งถวายพระทั้งเช้าและเพล เรียกว่า “การส่งข้าววัด” โดยมีการผลัดเปลี่ยนกัน กว่าจะวนมาถึงบ้านใดบ้านหนึ่งก็ใช้เวลาทุก 2 เดือน ในช่วงเวลาเย็นจะมีการส่งดอกไม้ โดยเด็กและคนชรามักจะนำดอกไม้ โดยเฉพาะดอกพุทที่จัดเตรียมอย่างสวยงามไปถวายพระที่วัด เพราะมีความเชื่อว่าพระสงฆ์จะนำดอกไม้ไปบูชาพระพุทธเมื่อทำวัตรสวดมนต์เย็น จะส่งผลบุญให้แก่ตนได้ อีกทั้งมีการถือศีลภาวนาอย่างเคร่งครัดในเทศกาลวันสำคัญทางศาสนา ส่วนวันพระก็จะพากันไปทำบุญที่วัดเป็นประจำ

นอกจากนี้ บ้านของชาวมอญทุกหลังจะต้องมีหิ้งพระยื่นออกนอกตัวบ้าน และมีการประดับตกแต่งอย่างสวยงาม การที่สร้างยื่นออกมานอกตัวบ้านเพราะชาวมอญไหว้พระทุกเช้าและเย็น และมีความเชื่อว่าถ้าน้ำที่นำไปถวายพระหกจะถือว่าบาป จึงต้องสร้างหิ้งพระให้ยื่นออกนอกตัวบ้านเพื่อไม่ให้เกิดการกระเทือนจนน้ำหก และทุกหลังคาเรือนเมื่อตกเย็นจะมีการเปลี่ยนดอกไม้บูชาที่หิ้งพระใหม่ทุกวันพระ เพื่อเป็นเครื่องสักการบูชา



ภาพที่ 4.35 หิ้งพระที่ยื่นออกมานอกตัวบ้าน

ชีวิตความเป็นอยู่ของชาวมอญวังกะผูกพันกับกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมหลายอย่างแม้จะมีการปรับเปลี่ยนไปบ้างเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพในประเทศไทย แต่ก็ยังคงปฏิบัติกันอยู่ กิจกรรมในรอบปีของชาวมอญบ้านวังกะส่วนใหญ่จะมีความเกี่ยวเนื่องกับงานด้านศาสนา เพราะชาวมอญได้รับการปลูกฝังให้มีความเคารพศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างเหนียวแน่นมายาวนาน ประเพณี 12 เดือนของชาวมอญ ได้แก่ เดือนเมษายน ประเพณีสงกรานต์ ทำบุญและสงน้ำหลวงพ่อดุตตะมะ เดือนพฤษภาคม วันวิสาขบูชา (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6) เดือนมิถุนายน ช่วงก่อนเข้าพรรษา ชาวมอญนิยมบวชลูกหลานเพื่อเป็นการศึกษาพระธรรมวินัยและสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา เดือนกรกฎาคม วันอาสาฬหบูชา (ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8) จะมีการทำบุญตักบาตร คนเฒ่าคนแก่จะไปถือศีลภาวนาที่วัด และวันเข้าพรรษา (แรม 1 ค่ำ เดือน 8) ชาวบ้านนิยมหล่อเทียนเข้าพรรษา เดือนสิงหาคม เทศกาลทำบุญหม้อเงิน หม้อทองคำ ลักษณะคล้ายการถวายสังฆทาน เดือนกันยายน ประเพณีตักบาตรน้ำผึ้ง และการลอยเรือสะเดาะเคราะห์ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 เพื่อบูชาพระอุปคุต เดือนตุลาคม เทศกาลออกพรรษา ช่วงเช้าจะมีงานตักบาตรเทโว ช่วงบ่ายมีพิธีตักบาตรดอกไม้ เดือนพฤศจิกายน การทำบุญทอดกฐินของชาวมอญ เรียกว่า กัดทอน ซึ่งมาจากภาษาบาลีว่า “กะ-ฐิ-นะ” เดือนธันวาคม ชาวมอญมีการทำบุญด้วยผลผลิตทางการเกษตร การทำบุญในเดือนนี้เรียกว่า “จองโอะตาน” จอง หมายถึงการเผา โอะ หมายถึงถ่าน หรือฟืน ตาน หมายถึงการให้ทาน คือ การทำบุญด้วยการถวายฟืน เพื่อให้พระภิกษุใช้ผิงผ้าให้แห้ง และให้ความอบอุ่น ประเพณีนี้ยังคงทำสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน เดือนมกราคม มีการสวดธรรมะของพระภิกษุ ชาวบ้านจะทำอาหารไปถวายที่วัดทั้งอาหารเช้าและเพล เดือนกุมภาพันธ์ มีการทำบุญถวาย “ข้าวยาคุ” กับพระภิกษุสงฆ์ ในเดือนนี้ยังมีวันสำคัญทางประวัติศาสตร์ของชาวมอญอีกวันหนึ่ง คือ “วันชาติมอญ” จัดขึ้นในวันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 2 และเดือนมีนาคม มีการจัดงานวันคล้ายวันเกิดของหลวงพ่อดุตตะมะ ในวันขึ้น 6 ค่ำ เดือน 4 การจัดงานสมโภชนี้จะมีมหรสพอย่างน้อย 5 วัน 5 คืน มีกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งพิธีกรรมทางศาสนาและการละเล่นต่าง ๆ

7. ประเทศสิงคโปร์

คณะผู้วิจัยได้เดินทางไปศึกษากรณีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของประเทศสิงคโปร์ ระหว่างวันที่ 25-28 กันยายน พ.ศ. 2558 โดยได้เยี่ยมชม ร่วมกิจกรรม ฟังบรรยายสรุป และสัมภาษณ์หน่วยงานต่าง ๆ ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) University of the Third Age 2) The Housing and Development Board 3) Brahm Center และ 4) มูลนิธิเล่า (Tsao Foundation) รายละเอียดดังนี้

7.1 University of the Third Age (U3A)

University of the Third Age (U3A) เป็นองค์กรที่ขับเคลื่อนการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุมีองค์กรเครือข่ายอยู่ทั่วโลก โดยแบ่งกลุ่มอายุเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นช่วงวัยเด็กที่การพัฒนาจะขึ้นอยู่กับพ่อแม่ และครู กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มคนที่ทำงานมีอิสระในการใช้ชีวิตและความรับผิดชอบ และกลุ่มที่ 3 คือ กลุ่มผู้ที่เกษียณจากการทำงานแล้ว มีเวลาว่างและไม่ต้องรับผิดชอบต่อสังคมมาก ดังนั้น U3A จึงมีบทบาทในการทำให้คนในกลุ่มที่ 3 อยู่อย่างมีคุณค่าและมีความสุข

U3A สิงคโปร์เป็นส่วนหนึ่งของสมาคมมหาวิทยาลัยสำหรับคนกลุ่มอายุที่สาม มี 2 องค์กรที่จัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นกิจกรรมที่ทำให้มีร่างกายและสุขภาพดี สุขภาพจิตดี กระฉับกระเฉง ตื่นตัว และมีโอกาสได้ใช้ความรู้ความสามารถให้มีความหมายและเป็นประโยชน์ ภายใต้แนวคิดของการเป็นชุมชนการเรียนรู้ Learning Communities ที่รวมกิจกรรมเพื่อสังคมและกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน

ปรัชญาการดำเนินงาน

- 1) สมาชิกเป็นผู้ร่วมเรียนรู้และช่วยเหลือผู้อื่นให้เรียน คือเป็นผู้สอนที่ต้องเรียนและผู้เรียนที่ต้องสอน
- 2) สมาชิกควรต้องอาสาเพื่อช่วยเหลือในกิจกรรมและการจัดงานต่างๆของ U3A
- 3) สมาชิกต้องไม่คาดหวังเงินเดือนหรือผลตอบแทน จากการช่วยสอนหรือช่วยงานต่างๆเรียนรู้อย่างสนุกสนาน
- 4) ไม่มีเงื่อนไขที่เป็นคุณสมบัติทางวิชาการในการเข้าร่วมชุมชนการเรียนรู้ ไม่มีระบบการสอบ การให้ประกาศนียบัตรหรือปริญญา
- 5) ควรใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ให้น่าสนใจ สนุก และผ่อนคลาย
- 6) การเป็นสมาชิก และค่าใช้จ่ายในการเรียนควรอยู่ในระดับที่รับได้ ควรพิจารณาเป็นกรณีพิเศษสำหรับผู้ที่ยากลำบาก สมาชิกทุกคนควรเข้าร่วมกิจกรรมของ U3A อย่างน้อย 1 ครั้ง

สมาชิกของ U3A จะได้รับประโยชน์ คือ

- 1) มีส่วนร่วมในการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2) ได้เรียนรู้ในกลุ่มของผู้ที่มีแนวคิดใกล้เคียงกัน ได้แลกเปลี่ยนความสนใจกัน
- 3) เรียนรู้โดยการพูดคุยกันและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ไม่เน้นความรู้เบื้องต้น
- 4) เข้าร่วมเรียนรู้กับกลุ่มที่สนใจ
- 5) เรียนรู้เพื่อความสนุกสนานและ เพิ่มพูนคุณค่า
- 6) สามารถเลือกเนื้อหาวิชาได้อย่างกว้างขวางตามความสนใจ
- 7) สามารถเริ่มกลุ่มเรียนรู้ในเรื่องที่เราเชี่ยวชาญและชอบ
- 8) ช่วยเหลือในกิจกรรมอื่นๆ เช่น การช่วยประสานงาน การช่วยจัดงาน เป็นต้น
- 9) ขยายเครือข่าย ติดต่อกับสมาชิกอื่น ๆ และทำให้มีมิตรภาพถาวร

“ใน U3A ผู้เรียนทุกคนเป็นครูและครูทุกคนเป็นผู้เรียน”

(In U3A: Every learner is a teacher and every teacher is a learner)



ภาพที่ 4.36 เยี่ยมชมและเข้าร่วมกิจกรรมของ University of the Third Age (U3A)

7.2 Center for Seniors (CFS)

Center for seniors (CFS) ตั้งขึ้นในปี ค.ศ. 2006 เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไร เป็นองค์กรอาสาสมัครที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในสิงคโปร์ โดยเฉพาะด้านการอาชีพ การเงิน และสุขภาพทางสังคมและจิตใจ

วิสัยทัศน์ เพื่อดูแลให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีในการเป็นผู้สูงวัยที่ยังมีพลังกระตือรือร้น

ภารกิจ กระตุ้นให้ผู้สูงอายุคงการมีงานที่มีรายได้และมีความหมายให้นานเท่าที่จะทำได้และคงมีความผูกพันอย่างกระฉับกระเฉงคล่องแคล่วและมีความหมายกับชุมชน

โครงการและกิจกรรม ศูนย์ผู้สูงวัยจัดการโครงการฝึกอบรม กิจกรรม และโครงการต่าง ๆ เพื่อช่วยส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งการเป็นผู้สูงวัยที่มีพลังในสังคมไทย เป้าหมายหลักคือสนับสนุนการเป็นผู้สูงอายุอย่างสง่างาม มีเกียรติ และสนับสนุนสังคมให้ช่วยผู้สูงอายุให้ทำงานที่มีรายได้ทำอย่างต่อเนื่อง

เป้าหมาย 3 ประการที่คาดหวังเป็น 3 เสาหลัก ดังนี้

1. สถานที่ทำงาน ส่งเสริมสถานที่ทำงานให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ
2. สุขภาพ สนับสนุนให้มีการจัดหาบริการดูแลสุขภาพที่พอจ่ายได้และเข้าถึงได้สำหรับผู้สูงอายุ
3. บ้านและชุมชน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในบ้านและชุมชนได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

เป้าหมายของศูนย์เพื่อผู้สูงวัยจะสัมฤทธิ์ผลได้ด้วยการบูรณาการการวิจัย การฝึกอบรม และการสนับสนุน



แผนภาพที่ 4.1 เป้าหมายการทำงานของ Center for Seniors (CFS)

7.3 The Housing and Development Board (HDB Gallery)

การพัฒนาที่อยู่อาศัยของประเทศสิงคโปร์มีพัฒนาการมานานกว่า 50 ปี โดยเริ่มจากปี ค.ศ. 1960 การพัฒนาที่อยู่อาศัยเพื่อรองรับคนยากจนจำนวนมาก และให้มีโอกาสเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัย การพัฒนาสิ่งก่อสร้างที่อยู่อาศัยตามช่วงระยะต่างๆ ได้ขยายขอบเขตของเมือง และลักษณะที่อยู่อาศัยเพื่อตอบสนองความต้องการและคุณภาพชีวิตของคนสิงคโปร์ ในส่วนของผู้สูงอายุการออกแบบที่พัก และสวัสดิการที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ รวมถึงระบบการมีกองทุนประกันเพื่อที่อยู่อาศัย ตัวอย่างโครงการที่พักของ HDB เพื่อผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ห้องพักเดี่ยวสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่พักเดิมหรือใกล้บุตรหลาน (Studio Apartment Priority Scheme: SAPS) และ 2) ที่พักที่ปรับสภาพสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น มีที่จับ ทางเลื่อน กันลื่น ที่ออกกำลังกาย และรัฐอุดหนุนให้ความช่วยเหลือด้านการเงินถึงร้อยละ 95 (Enhancement for Active Seniors: EASE)



ภาพที่ 4.37 เยี่ยมชมนิทรรศการ HDB Gallery

7.4 Brahm Center

Brahm Center มีแนวคิดเรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี ศูนย์ที่ตั้งเป็นส่วนหนึ่งของโรงพยาบาล Ren Ci Hospital จึงจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ

กิจกรรม Mindful Caregiver Program เป็นกิจกรรมที่ให้เข้าร่วมได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ขณะที่บางกิจกรรมต้องจ่ายค่าลงทะเบียน เป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น การสนทนาเรื่อง การเผชิญความสูงวัย โภชนาการ โรคซึมเศร้า ภาวะจิตเสื่อม อาการปวดข้อต่อและกล้ามเนื้อ การจัดการกับโรคภัยไข้เจ็บเรื้อรัง หรือกิจกรรมที่จัดเช่น โยคะ จักรง เต็นร่า งานศิลปะ เดินป่า และทัศนศึกษานอกพื้นที่ เป็นต้น



ภาพที่ 4.38 เข้าร่วมกิจกรรม Mindful Caregiver Program ณ Brahm Center

7.5 มูลนิธิเล่า (Tsao Foundation)

ผู้ก่อตั้งมูลนิธิเล่า (Tsao Foundation) คือ Mrs. Tsao Ng Yu Shun ในช่วงอายุ 86 ปี ได้มีดำริที่จะใช้ทรัพย์สินส่วนตัวก่อตั้งมูลนิธิ Tsao ขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์ถึงบิดาและบิดาของสามี มูลนิธิก่อตั้งในสิงคโปร์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ ซึ่งตรงกับความใฝ่ฝันของท่านว่า ผู้สูงอายุได้อยู่ที่บ้าน อยู่ในชุมชนท่ามกลางเพื่อนฝูง และญาติมิตร และได้รับข่าวสาร มีทางเลือกและการได้ทำตามสิ่งที่ตนปรารถนา โดยได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า ได้อยู่บ้านของตนเอง อยู่ท่ามกลางคนที่รัก ได้ทำตามความตั้งใจที่อยากทำ สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะคนยากจน และมีกิจกรรมการกุศลและสามารถอยู่ได้ด้วยตัวคนเดียว

มูลนิธิเล่าก่อตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำงานเกี่ยวกับกับผู้สูงอายุ การถ่ายทอดประสบการณ์ การจัดระบบความรู้ และการปรับเปลี่ยนวิธีคิด เป็นองค์การการกุศลที่เชื่อมโยงกับการตอบสนองของควมมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุในโลก มีหน่วยงานหลักที่ดำเนินงาน 3 หน่วย คือ 1) Hua Mei Centre for Successful Ageing 2) Hua Mei Training Academy และ 3) International Longevity Center (ILC Singapore) รายละเอียดดังนี้



1) ศูนย์หัวเมย์เพื่อการเป็นผู้สูงวัยที่ประสบความสำเร็จ (Hua Mei Centre for Successful Ageing: HMCSA'S) เป็นหน่วยงานที่จัดตั้งภายใต้มูลนิธิ Tsao เป็นสถานที่ปฏิบัติการเพื่อทดลองรูปแบบการให้บริการแบบสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ โดยมีการทำงานในลักษณะการใช้ชุมชนเป็นฐาน เป็นการแพทย์แบบสหวิทยาการและให้การดูแลสุขภาพด้านจิตสังคม มีลักษณะงานย่อย ดังนี้

- คลินิกเคลื่อนที่ (Mobile Clinic) ก่อตั้งขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1993 เป็นหน่วยรักษาพยาบาลเคลื่อนที่ โดยการทำงานทำงานเป็นทีมสุขภาพแบบสหสาขา ดูแลสุขภาพพื้นฐาน ใช้ชุมชนเป็นตัวตั้ง โดยให้มีการศึกษาฝึกอบรมเกี่ยวกับผู้ป่วยสูงอายุ และการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ให้ความสนใจเรื่องการเปลี่ยนแปลงและการดูแลผู้ป่วยวาระสุดท้าย มีการดูแลที่ครอบคลุม 24 ชั่วโมง และมีการประเมินเนื้อหาที่ครอบคลุมเรื่องสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการวางแผนการดูแล เน้นการบริหารจัดการด้านการดูแลที่ครอบคลุม และเชื่อมโยงหลายศาสตร์สาขา และใช้เทคโนโลยีข่าวสาร (IT) ช่วยในการทำงาน

- การฝังเข็มและศูนย์การแพทย์แผนจีน (Acupuncture & TCM Centre) ก่อตั้งเมื่อ ค.ศ. 1996 หน่วยฝังเข็มที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านฝังเข็มมาจากประเทศจีน มหาวิทยาลัย

เชิง TCM เป้าหมายเพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ช่วยตัวเองได้ โดยการให้การรักษามีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังและยากที่จะรักษาได้โดยแพทย์แผนปัจจุบัน การใช้ศาสตร์ฝังเข็มเพื่อรักษาบำบัดอาการดังกล่าวโดยเฉพาะ

- คลินิกสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้ใหญ่ (Adult Primary Health Clinic) (2008) เดิมเรียกว่า Seniors Clinic (1996) ให้การดูแลสุขภาพเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุ

- การจัดการการดูแล (Care Management) ก่อตั้งเมื่อ ค.ศ. 1998 เป็นหน่วยบริหารจัดการเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ โดยเป็นการบริการชุมชนเพื่อผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะเสี่ยงอ่อนแอ โดยการดูแลด้านสุขภาพและความจำเป็นในการใช้ชีวิตในสังคม มีเป้าหมายเพื่อสร้างการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน และใช้ระบบการสนับสนุนจากชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอาศัยอยู่ได้ในชุมชน โดยการทำงานที่มีการประเมินสภาพผู้สูงอายุที่ดี การประสานงาน การสร้างเครือข่าย การมีทุนสนับสนุน และการสนับสนุนระหว่างทรัพยากรที่มีกับความต้องการ และภาวะสุขภาพกับระบบบริการสังคม ซึ่งโครงการนี้จะเชื่อมกับหน่วยบริหารจัดการด้านสุขภาพ

- การฝึกงานสังคมสงเคราะห์และการให้คำปรึกษา (Counseling & Social Work Practice) ก่อตั้งเมื่อ ค.ศ. 2009 ทำงานด้านการให้คำปรึกษาแนะนำและการฝึกปฏิบัติการในชุมชน ให้ความสนใจในประเด็นการถูกโดดเดี่ยวในสังคม และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ให้การช่วยเหลือด้านการลดความเครียดสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีผู้เชี่ยวชาญด้านการให้คำปรึกษาและมีทางเลือกโดยการไปให้คำปรึกษาผู้สูงอายุที่บ้านด้วย

- โครงการศูนย์ผู้สูงวัยด้านการบริหารแบบบูรณาการและครอบครัว (Elder-centered Program of Integrated and Comprehensive Care: EPICC) ก่อตั้งเมื่อ ค.ศ. 2011 ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการและครอบคลุม (ครบวงจร) เป็นการจัดทำทีมช่วยเหลือด้านสุขภาพพื้นฐานและด้านสังคมในชุมชน ความสำคัญของรูปแบบนี้คือ ต้องเป็นทีมสหวิทยาการ ประกอบด้วย ผู้จัดการโครงการ ผู้ดูแลสุขภาพพื้นฐาน พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักกายภาพบำบัด นักแนะนำอาชีพ นักช่วยเหลือฟื้นฟู รวมกันเป็นทีม เพื่อช่วยเหลือผู้สูงอายุที่ไม่มีผู้ดูแลที่บ้าน และเน้นที่ความเป็นอยู่ที่ดี

บทบาทของ HMCSA'S ทำหน้าที่เชื่อมประสานให้เกิดการพัฒนาการให้บริการชุมชน โดย 1) คิดค้นรูปแบบการให้บริการรูปแบบใหม่ ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการจำเป็น 2) สร้างรูปแบบที่ทำได้ให้เป็นมาตรฐานสำหรับผู้สูงอายุ และฝึกอบรมบุคลากร 3) สร้างให้เกิดความสามารถและสมรรถนะทั้งทางร่างกายและจิตใจในระหว่างการฝึกอบรม 4) สร้างความร่วมมือระหว่างผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และ 5) เป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้วิจัยเกี่ยวกับสุขภาพ การบริการสังคม และกำหนดแนวโน้มที่เร่งด่วนสำคัญของสังคม

2) สถาบันการฝึกอบรมหัวเมย์ (Hua Mei Training Academy: HMTA)

สถาบันการฝึกอบรมหัวเมย์เป็นหน่วยที่ให้การฝึกอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน สถาบันมุ่งสร้างความเชี่ยวชาญในสาขาอาชีพสุขภาพของชุมชน และการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และสนับสนุนกลุ่มอาสาสมัคร ผู้ดูแลในครอบครัว และผู้สนใจแต่ละคนให้มีความรู้และแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุรายบุคคล และเพื่อการดูแลตนเองด้วยเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การจัดโครงการฝึกอบรมได้ออกแบบเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้พัฒนาทักษะเฉพาะทาง ซึ่งสถาบันการฝึกอบรมหัวเมย์ได้รับใบอนุญาตจากสภาการศึกษาเอกชนในปี ค.ศ. 2011 นอกจากนี้ยังได้ประสานความร่วมมือกับต่างประเทศ โดยมีโครงการแลกเปลี่ยนนักเรียนกับ Chinese University of Hong Kong ที่กำลังเรียนหลักสูตรปริญญาตรีทางวิทยาศาสตร์ ในสาขาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้เรียนได้มองเห็นและเข้าใจการทำงานดูแลผู้สูงอายุกับชุมชน

3) ศูนย์อายุยืนนานาชาติสิงคโปร์ (International Longevity Center: ILC Singapore)

ศูนย์อายุยืนนานาชาติสิงคโปร์ทำงานกับมูลนิธิเล่า (Tsao) มีเป้าหมายที่จะส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุในระยะยาว โดยมีลักษณะการทำงานที่ประสานงานระหว่างชุมชน นักปฏิบัติ นักวิชาการ นักวางนโยบาย และภาคเอกชน ผ่านการประสานความร่วมมือของทุกฝ่าย และมีการทำงานวิจัยที่ช่วยสนับสนุนการวางนโยบาย การนำมาสู่การปฏิบัติ เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในสิงคโปร์และระดับนานาชาติ

ตัวอย่างโครงการที่ประสบความสำเร็จของ ILC คือโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้จ่ายเงินสำหรับผู้หญิง มีเป้าหมายเพื่ออบรมและพัฒนาพลังอำนาจในตน โดยให้ความรู้เกี่ยวกับการวางแผนการเงินสำหรับสตรี ซึ่งโดยเฉลี่ยแล้วจะมีอายุยืนมากกว่าผู้ชาย แต่ในขณะเดียวกันก็มีช่วงเวลาที่ได้รับการจ้างงานน้อยกว่า และมีโอกาสเพื่อสะสมทรัพย์สินในชีวิตน้อยกว่า โครงการดังกล่าวจะให้คำแนะนำและความรู้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการเพื่อส่งเสริมให้สตรีมีความมั่นคงทางการเงินจนถึงวัยสูงอายุ ได้มีการศึกษาเรื่องการออมเงินและการส่งเสริมการออมสำหรับกลุ่มสตรีที่มีรายได้ต่ำในสิงคโปร์ เพื่อการผลักดันในเชิงนโยบายที่จะดูแลผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ประเด็นสนใจ มูลนิธิกำลังดำเนินการเกี่ยวกับสตรีสูงอายุในสิงคโปร์ Older Women in Singapore: Changes and Challenges between 2005–2015



ภาพที่ 4.39 ฟังบรรยายสรุปและศึกษาดูงานกิจกรรม ณ มูลนิธิเล่า (Tsao Foundation)

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุ

การวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้ทำการศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน จำนวน 6 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม และไทย โดยสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ จำนวน 239 คน รายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนผู้สูงอายุอาเซียนที่สัมภาษณ์ จำแนกตามประเทศ เมือง และเพศ

สถานที่สัมภาษณ์ (ประเทศ / เมือง)	จำนวนผู้สูงอายุที่ สัมภาษณ์ (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
1. กัมพูชา (Cambodia – C)	7	15	22
1.1 บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง	1	3	4
1.2 บ้านปังกู จังหวัดเกาะกง	1	2	3
1.3 บ้านตาโต จังหวัดเกาะกง	–	1	1
1.4 บ้านคลองหญ้า จังหวัดเกาะกง	2	3	5
1.5 บ้านหนองกก (บันโดเสมา) จังหวัดเกาะกง	1	1	2
1.6 บ้านอบยาม จังหวัดเกาะกง	1	1	2
1.7 ตลาดเสาธง (ตลาดดองตง) จังหวัดเกาะกง	–	4	4
1.8 บ้านเกาะกง จังหวัดเกาะกง	1	–	1
2. ลาว (Laos – L)	13	25	38
2.1 บ้านน้ำแซว เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา	1	1	2
2.2 ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา	1	5	6
2.3 บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา	3	3	6
2.4 บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ	1	5	6
2.5 บ้านห้วยหก เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง	4	5	9
2.6 บ้านช้างเผือก เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง	–	2	2
2.7 บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง	3	4	7

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สถานที่สัมภาษณ์ (ประเทศ / เมือง)	จำนวนผู้สูงอายุที่ สัมภาษณ์ (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
3. มาเลเซีย (Malaysia – Ma)	17	14	31
3.1 วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอหระ ต.เยอนาริ อ.ซิก รัฐเคดาห์	2	4	6
3.2 บ้านนาคา อลอร์สตาร์ ต.เตอกายคีรี อ.ปาดังเตอรัง รัฐเคดาห์	5	8	13
3.3 บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา อ.กูบังปาซุ รัฐเคดาห์	10	1	11
3.4 วัดหลวงพ่อกุณปริสุทธิ เกาะลังกาวิวนาราม อ.ลังกาวิ รัฐเคดาห์	–	1	1
4. เมียนมา (Myanmar – My)	8	20	28
4.1 ตลาดเช้าเมืองลา เขตปกครองพิเศษที่ 4	–	1	1
4.2 เมืองมา	2	3	5
4.3 บ้านกาด เมืองมา	2	6	8
4.4 กาดเชียงตุง เมืองเชียงตุง รัฐฉาน	1	5	6
4.5 กูเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง รัฐฉาน	1	–	1
4.6 TAI National School เมืองเชียงตุง รัฐฉาน	1	–	1
4.7 บ้านแอน (Enn) เมืองเชียงตุง รัฐฉาน	1	4	5
4.8 โบสถ์คริสต์ (Immaculate Conception Church) ดอยหมอย	–	1	1
5. เวียดนาม (Vietnam – V)	10	17	27
5.1 บ้านแบง จังหวัดเดียนเบียน	2	6	8
5.2 บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน	5	5	10
5.3 ตลาดเมืองแกง จังหวัดเดียนเบียน	1	6	7
5.4 กรุงฮานอย	1	–	1
5.5 อำเภอฮาลอง จังหวัดกว๋างนิงห์ (Quang Ninh)	1	–	1
6. ไทย (Thailand – T)	29	64	93
6.1 ภาคเหนือ (TN)	11	21	32
6.1.1 หมู่ที่ 1 บ้านหาดทับยา ต.ท่ามะเพือง อ.พิชัย จ.อุตรดิตถ์	4	5	9
6.1.2 หมู่ที่ 5 บ้านโคกหม้อ ต.ท่ามะเพือง อ.พิชัย จ.อุตรดิตถ์	3	8	11
6.1.3 หมู่ที่ 2 บ้านดอนไชย ต.น่าน้อย อ.น่าน้อย จ.น่าน	3	8	11
6.1.4 ร้านลมเย็น ต.ป่าเป้า อ.เมือง จ.อุตรดิตถ์	1	–	1

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

สถานที่สัมภาษณ์ (ประเทศ / เมือง)	จำนวนผู้สูงอายุที่ สัมภาษณ์ (คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
6.2 ภาคใต้ (TS)	5	10	15
6.2.1 บ้านพังลา ต.พังลา อ.สะเดา จ.สงขลา	1	1	2
6.2.2 บ้านคลองรำ ต.ทุ่งหมอ อ.สะเดา จ.สงขลา	–	1	1
6.2.3 บ้านหน้าควน ต.ควนลัง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	–	4	4
6.2.4 บ้านปลักธง ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	1	–	1
6.2.5 บ้านปูลณัฏฐ์ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	–	1	1
6.2.6 บ้านสามแยกคอหงส์ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	–	1	1
6.2.7 บ้านคลองหระ ต.คอหงส์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	–	1	1
6.2.8 บ้านไทยอาคาร ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	1	–	1
6.2.9 บ้านคลองเรียน ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	1	–	1
6.2.10 ตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ใน ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา	1	1	2
6.3 ภาคตะวันออก (TE)	2	20	22
6.3.1 บ้านน้ำเขียว ต.น้ำเขียว อ.แหลมงอบ จ.ตราด	–	5	5
6.3.2 บ้านลูกซูป ต.เนินทราย อ.เมืองฯ จ.ตราด	1	–	1
6.3.3 ชุมชนริมน้ำจันทบุรี ต.วัดใหม่ อ.เมืองฯ จ.จันทบุรี	1	15	16
6.4 ภาคตะวันตก (TW)	11	13	24
6.4.1 หมู่ที่ 1 บ้านนิเถะ ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี	5	3	8
6.4.2 หมู่ที่ 2 บ้านวังกะ ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี	2	1	3
6.4.3 หมู่ที่ 3 บ้านไหล่น้ำ ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี	4	3	7
6.4.4 วัดวังแก้วเวภาราม ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี	–	6	6
รวม	83	156	239

จากตารางที่ 4.1 จำนวนผู้สูงอายุอาเซียนที่สัมภาษณ์ จำแนกตามประเทศ เมือง และเพศ พบว่า ผู้สูงอายุอาเซียนที่สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุในประเทศไทย จำนวน 93 คน เป็นเพศชาย จำนวน 29 คน และเพศหญิง จำนวน 64 คน รองลงมาเป็นผู้สูงอายุในลาว จำนวน 38 คน เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน และเพศหญิง จำนวน 25 คน ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย

จำนวน 31 คน เป็นเพศชาย จำนวน 17 คน และเพศหญิง จำนวน 14 คน ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา จำนวน 28 คน เป็นเพศชาย 8 คน และเพศหญิง 20 คน ผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม จำนวน 27 คน เป็นเพศชาย จำนวน 10 คน และเพศหญิง จำนวน 17 คน และผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา จำนวน 22 คน เป็นเพศชาย 7 คน และเพศหญิง 15 คน

ตารางที่ 4.2 จำนวนผู้สูงอายุอาเซียนที่สัมภาษณ์ จำแนกตามประเทศและช่วงอายุ

ประเทศ	รวม (คน)	ช่วงอายุ					อายุเฉลี่ย (ปี)
		55-59 ปี	60-69 ปี	70-79 ปี	80-89 ปี	90 ปีขึ้นไป	
กัมพูชา	22	2	12	6	1	1	69.05
ลาว	38	7	14	10	5	2	70.74
มาเลเซีย	31	4	18	7	2	–	66.19
เมียนมา	28	–	16	7	3	2	72.18
เวียดนาม	27	4	9	5	8	1	70.33
ไทย	93	2	42	31	14	4	71.89
ภาคเหนือ	32	–	18	13	1	–	68.88
ภาคใต้	15	–	2	5	6	2	79.93
ภาคตะวันออก	22	1	11	6	3	1	71.82
ภาคตะวันตก	24	1	11	7	4	1	70.96
รวม	239	19	111	66	33	10	70.59
ร้อยละ	100	7.95	46.44	27.62	13.81	4.18	–

จากตารางที่ 4.2 จำนวนผู้สูงอายุอาเซียนที่สัมภาษณ์ จำแนกตามประเทศและช่วงอายุ พบว่า ช่วงอายุของผู้สูงอายุที่สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ มีช่วงอายุ 60-69 ปี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 46.44 รองลงมา มีช่วงอายุ 70-79 ปี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.62 อายุ 80-89 ปี จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 13.81 อายุ 55-59 ปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.95 และอายุ 90 ปีขึ้นไป จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.18

การนำเสนอข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในบทนี้จะนำเสนอเป็นรายประเทศ ประกอบด้วยข้อมูล 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการทำงาน ด้านวัฒนธรรม และด้านการสร้างความสุข โดยคณะผู้วิจัยได้ประชุมร่วมกันเพื่อกำหนดประเด็นเป็นกรอบการนำเสนอแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านการทำงาน จำแนกเป็น 1) ประเภทของงานและสภาพการทำงาน 5 ประเภท ได้แก่ 1.1) งานบ้าน (Housework) 1.2) เกษตรกรรม (Agriculture) 1.3) หัตถกรรม (Handicrafts) 1.4) งานค้าขาย (Trading) และ 1.5) งานอื่น ๆ (Others) 2) ความสุขจากการทำงาน 4 ประเภท ได้แก่ 2.1) ความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) 2.2) ความสุขจากผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) 2.3) ความสุขจากการได้รับการยอมรับ (Recognition) และ 2.4) ความสุขจากความเพลิดเพลิน (Relaxation)

ด้านวัฒนธรรม จำแนกเป็น 1) สภาพวัฒนธรรม 6 ด้าน ได้แก่ วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับ 1.1) ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต 1.2) ประดิษฐ์กรรม 1.3) ภาษาและเรื่องเล่า 1.4) ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี 1.5) สัมพันธภาพ และ 1.6) นันทนาการ 2) การถ่ายทอดวัฒนธรรม 6 วิธี ได้แก่ 2.1) การบอกเล่าให้ฟัง 2.2) การทำให้อุปกรณ์ตัวอย่าง 2.3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว 2.4) การปฏิบัติสืบทอดกันมาในชุมชน 2.5) การช่วยงานหรือการฝึกงาน และ 2.6) การจัดกิจกรรมพิเศษ และ 3) ความสุขจากวัฒนธรรม 5 ประเภท ได้แก่ 3.1) พื้นที่ (Area) 3.2) ความเชื่อ (Belief) 3.3) การสื่อสาร (Communication) 3.4) การพัฒนา (Development) และ 3.5) การเพลิดเพลิน (Enjoyment)

ด้านการสร้างความสุข จำแนกเป็น 1) สภาพความสุข 3 ประเภท ได้แก่ 1.1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง 1.2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว 1.3) ความสุขที่เกิดจากสังคม และ 2) วิธีการสร้างความสุข 8 วิธี ได้แก่ 2.1) การดูแลตนเอง 2.2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก 2.3) การทำงาน 2.4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว 2.5) การสังสรรค์กับผู้อื่น 2.6) การทำกิจกรรมทางศาสนา 2.7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี และ 2.8) การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้

1. ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา

การศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา ระหว่างวันที่ 17-19 มิถุนายน พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในจังหวัดเกาะกง ณ บ้านคลองม่วง บ้านปังกู บ้านตาไต บ้านคลองหญ้า บ้านหนองกก (บันโดเสมา) บ้านอบยาม ตลาดเสารง (ดองตง) และบ้านเกาะกง รวมจำนวน 22 คน เป็นเพศชาย จำนวน 7 คน และเพศหญิง จำนวน 15 คน อายุเฉลี่ย 69.05 ปี รายละเอียดดังนี้

1.1 ด้านการทำงาน

1.1.1 ประเภทของงาน จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา พบว่า ผู้สูงอายุทำงานประเภทต่าง ๆ ดังนี้ 1) ทำงานบ้าน จำนวน 6 คน ดูแลลูกหลานและปิตามารดา จำนวน 3 คน 2) งานเกษตรกรรม จำนวน 12 คน เช่น การปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก ปลูกพืชไร่ พืชสวน เลี้ยงสัตว์ 3) งานหัตถกรรม รับสร้างบ้าน จำนวน 1 คน 4) งานค้าขาย จำนวน 14 คน มีทั้งขายของในตลาดและขายที่บ้าน และ 5) งานอื่น ๆ เช่น สอนภาษา งานอาสาสมัคร งานตีผึ้ง หมอยา และการเป็นผู้อาวุโสของชุมชน มีหน้าที่ให้คำปรึกษาให้พรลูกหลาน

1.1.2 สภาพการทำงาน ผู้สูงอายุทำงานบ้าน เช่น ทำกับข้าว เช็ดถูบ้าน ดังที่ C05 กล่าวว่า “ตื่นมาทำกับข้าว ใส่บาตรทุกวัน ดูแลปลูกผัก เก็บไข่ไก่ ไปสวน เย็นก็เช็ดถูบ้าน” ผู้สูงอายุช่วยดูแลหลานวัยเด็กเมื่อผู้ใหญ่ออกไปทำงานนอกบ้าน เช่น C08 “เลี้ยงลูกเลี้ยงหลานก็สั่งสอนไปด้วย สอนทำงานบ้าน คนเล็กก็สอนทำงานเบา ๆ เช่น กวาดบ้าน พอโตก็ทำงานใหญ่หน่อย สอนให้ตั้งใจเรียน คนไหนสอนยาก (คือ) ก็มีตีบ้าง” และ C03 ดูแลมารดาอายุ 91 ปี ซึ่งตามองไม่เห็นแต่สุขภาพและความจำดี

งานเกษตรกรรม ผู้สูงอายุที่บ้านคลองม่วงเล่าว่า ผักที่ปลูก ได้แก่ พริก มะเขือ ผักบุ้ง บวบ ส่วนใหญ่ปลูกไว้กิน ปลูกไม่มาก เหลือกินจึงขาย ดังที่ C02 กล่าวว่า “ปลูกผักบุ้ง พริก มะเขือ ถ้าเหลือก็ให้ลูกเอาไปขายที่ตลาดเสารง” ส่วนพืชอื่น ๆ C05 เล่าว่า “ทำสวนผลไม้ ปลูกเงาะ ทุเรียน สับปะรด มังคุด มะไฟ” ผู้สูงอายุที่ทำนา เมื่อก่อนเคยทำแต่ปัจจุบันไม่ได้ทำ บ้างก็จ้างเขาทำ บ้างก็ให้ลูกหลานทำแทน ดังที่ C05 กล่าวว่า “ทำนาไม่ไหวแล้ว ปัจจุบันซื้อข้าวจากพระตะบองกิน ที่บ้านไม่มีคนทำนาแล้ว เราอยากให้เขาทำแต่คนรุ่นหลังนี้เขาไม่ค่อยทำนา จึงเลิกไป” ผู้สูงอายุที่เลี้ยงสัตว์ ส่วนใหญ่เลี้ยงไว้กินเมื่อเหลือกินจึงขาย

ผู้สูงอายุที่ค้าขายจะขายของในตลาด เนื่องจากอยู่บ้านรู้สึกเหงาจึงออกมาขาย ข้าวสาร ขายผลผลิต ผู้สูงอายุที่ขายของอยู่ที่บ้าน สินค้าที่ขายเป็นพืชผักผลไม้จากสวน เช่น ทุเรียน เงาะ มังคุด มะพร้าว ส่วนใหญ่มีคนมารับซื้อถึงบ้าน ผู้สูงอายุที่เปิดร้านขายของจะช่วย หลานสาวขายของที่บ้าน C10 “คนจะมานั่งที่บ้านตอนเย็น ๆ มาแจกการ์ดงานบวช งานแต่ง”

ผู้สูงอายุที่ทำงานอื่น ๆ ได้แก่ งานสอนภาษา งานอาสาสมัคร วิทยากรของวัด คลองม่วง C12 “ส่วนใหญ่เป็นคนรุ่นเก่า ๆ รุ่นหลังเขาไม่ยอมเป็น เขายังให้รุ่นเก่าทำได้ทำไปเรื่อย ๆ” “เราอยากให้มียะไรก็เสนอช่วยกันจัด ช่วยกันทำขึ้นมา มีกลอง มีงานบุญ เขาให้เราเป็น ให้เราทำ เห็นอะไรดีก็พินิจทำขึ้นมา ไม่ดีก็เลิกไป เอาตัวอย่างมาจากเมืองไทยก็หลายอย่าง ถ้าคนรุ่นใหม่เอาด้วยก็ทำ” ทำงานดี C11 “ดี ผี หาน้ำผึ้ง ทำได้เฉพาะเดือน 4-6 เพราะเป็นช่วงที่มี ดอกไม้และไม่มีฝน ไปกันหลายคน ปีนี้แบ่งกับลูกเขยและเพื่อนที่ไปด้วยกันแล้วได้ประมาณ 50 ขวด” C21 เป็นหมอยาสมุนไพร เรียกตนเองว่า “ก๋ง” เป็นหมอยาเด็ก โดยได้ตำราจากปู่ย่าตายาย ก๋งเล่าให้ฟังหลายอย่างว่า “เมื่อก่อนพ่อทำ พ่อยากได้เครื่องยาให้ก๋งไปหาให้ พ่อพ่อตายใคร ๆ ก็มาหา ก๋ง บอกว่าเป็นลูกพ่อต้องเป็น” “เมื่อก่อนตามพ่อไปเก็บสมุนไพรในป่า พอตอนหลังก็ไปเก็บเอง เดี่ยวนี้หามาปลูกไว้ที่บ้าน” C03 เป็นผู้อาวุโสของชุมชน มีหน้าที่ให้ศีลให้พรในฐานะผู้อาวุโสของชุมชน ตามองไม่เห็นแต่ยังสุขภาพดี ความจำดี ให้ศีลให้พรเก่ง คนในชุมชนให้ความเคารพนับถือและเรียกว่า “แม่แก่” ใครจะบวชต้องมาหาแม่แก่ เพื่อมาขอขมาและขอพร เทศกาล สงกรานต์ลูกหลานและคนในชุมชนจะมารดน้ำขอพร ตามปกติลูกหลานในละแวกเดียวกันจะมาเยี่ยม ผู้สูงอายุที่เป็นแม่ครัวทำอาหารไทยในงานบุญ ผู้สูงอายุเล่าว่าตนรับจ้างเป็นแม่ครัว ทำอาหารไทยในงานบุญและงานต่าง ๆ C10 “เราทำกะปีเอง หากุ้งเองตากเองเอามาทำจะอร่อย เริ่มจากทำกับข้าวไปวัดช่วงงานบุญ ต่อมาทีมงานที่วัดเขาก็จ้างเป็นแม่ครัว”

1.1.3 ความสุขจากการทำงาน ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์ กับผู้อื่น (Relationship) ได้แก่ การได้อยู่กับลูกหลาน การได้เลี้ยงดูหลานและอบรมสั่งสอนลูกหลาน ดูแลมารดา พบปะผู้คนหรือได้ร่วมกิจกรรมทางสังคม ได้อยู่กับลูกหลาน เช่น C09 “สุขสบายใจ หลานยายใกล้ชิด ลูกหลาน ญาติ เดินมาเยี่ยมเยียนกัน” และ C22 “ความสุขคือได้อยู่กับลูกกับหลาน ดีใจลูกยังไม่ทิ้งเรา ซื่อเลื้อยซื่อผ่านุงมาให้ เราไม่ต้องซื้อเอง” ผู้สูงอายุรายหนึ่งที่บ้านตาโต C08 เล่าว่ามีหลานหลายคนวัยไล่เลี่ยกัน เลี้ยงหลานถึงจะเหนื่อยแต่ก็มีความสุข “เวลาหลานชน เหนื่อยก็เหนื่อย โกรธก็โกรธ แต่ก็มีความสุข” การได้ติดต่อผู้คน ผู้สูงอายุที่ขายข้าวสารในตลาด ดองตง C17 กล่าวว่า “ชอบขายของ มาทุกวัน อยู่บ้านเบื่อ ขายหมดบ้างไม่หมดบ้าง” และผู้สูงอายุ ชายทอง C18 กล่าวว่า “อยู่บ้านรำคาญ อยู่ดีดีกว่าอยู่บ้าน มีคนทักทายเห็นหน้าเห็นตา”

ความสุขจากผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) มีรายได้จากการทำงาน การมีรายได้ทำให้ผู้สูงอายุมีเงินใช้จ่ายในสิ่งที่ตนต้องการ เช่น การทำบุญ การซื้อของ การไปเที่ยว

พักผ่อน สะท้อนในคำกล่าวต่าง ๆ ดังที่ C18 กล่าวว่า “วันพระก็ไปวัด มีบุญที่ไหนจังหวัดไหนก็ไปไกล ๆ ก็ไปทำ ในกัมพูชาไปมารอบ ในไทยไปกรุงเทพฯ เชียงใหม่ก็ไป” C04 “อยากไปไหนก็ไปได้” C10 “ชีวิตทุกวันนี้คือความสุข ได้ทำที่ใจชอบ” ได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน เช่น การมีชื่อเสียง เป็นที่รู้จัก ความภาคภูมิใจในตนเอง การได้สร้างบุญ ดังที่ C14 กล่าวว่า “ได้เป็นครูสอนภาษาไทยให้คนเขมร สอนภาษาเขมรให้คนไทย” C21 “ที่ด้านใคร ๆ ก็รู้จักกั๊ก ร้องเรียกทักทาย มาช่วยถือของ”

ความสุขจากการได้รับการยอมรับ (Recognition) ยังพึงตนเองได้ ผู้สูงอายุจำนวนมากมีความสุขจากการมีสุขภาพแข็งแรง มีแรงงานได้ด้วยตัวเอง ดูแลตนเองได้ ดังที่ C02 กล่าวว่า “ถึงไม่ลำบาก แต่ก็ไม่ได้สบายเกินไป วัดทุกวันพระ วัดอยู่ไม่ไกล เดินไปเองได้” C05 “ทำกับข้าวกินเองได้ ลูกหลานก็แวะมากิน” และ C18 “สุขภาพแข็งแรง ทำงานได้ ทำนู่นทำนี่ได้เอง” ได้รับการนับถือ ดังที่ C01 กล่าวว่า “เป็นไวยาวัจกรเพราะชาวบ้านเลือก ทำแล้วมีความสุข เคยเป็นกำนันและเคยบวชมา 10 กว่าปี เป็นเจ้าอาวาส ชาวบ้านเรียกว่าอาจารย์” และ C03 “คนที่นี่เรียกยายว่าแม่แก่ และให้ความเคารพนับถือเป็นอย่างมาก เพราะมีอายุมากที่สุดในชุมชน” ได้รับการยอมรับในฝีมือหรือผลงาน เช่น C09 “เมื่อก่อนแม่ขาย พอลูกไปขายเขารู้ว่าเป็นลูกก็ซื้อ ขายหมดทุกวัน”

ความสุขจากความเพลิดเพลิน (Relaxation) ความเพลิดเพลินจากการทำงานเกิดจากการได้ทำในสิ่งที่ชอบ ทำให้ไม่เบื่อ ไม่เหงา เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย ทำงานอยู่กับบ้าน ผู้สูงอายุหลายคนมีความสุขจากการได้ทำงานอยู่ที่บ้าน ดังที่ C16 กล่าวว่า “อยู่บ้าน ทำงานบ้าน มีความสุขดี” และ C20 “ไม่ชอบเที่ยว ชอบอยู่บ้าน ชอบทำงานบ้าน” ได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ได้ออกกำลังกาย ดังที่ C01 กล่าวว่า “ทำอะไรก็มีความสุข” และ C18 “ป่วยเลย ถ้าไม่มีอะไรทำ อยู่ที่นี่มีความสุข ได้ทำนู่นทำนี่”



ภาพที่ 4.40 การทำงานของผู้สูงอายุในจังหวัดเกาะกง ประเทศกัมพูชา

1.2 ด้านวัฒนธรรม

1.2.1 สภาพวัฒนธรรม สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สร้างความสุข ได้แก่ 1) ที่อยู่อาศัย ชาวกัมพูชาเชื้อสายไทยตั้งบ้านเรือนกระจายอยู่ในกลุ่มเครือญาติ มีสวนผลไม้หรือทุ่งนาล้อมรอบ ที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นเรือนไม้ใต้ถุนสูง ใต้ถุนเรือนจะถูกกันไว้สำหรับเก็บพืชผลทางการเกษตรและอุปกรณ์การเกษตร ในแต่ละหมู่บ้านจะมีวัดเป็นศูนย์กลางในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและจัดกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมที่สำคัญร่วมกันของคนในชุมชน 2) การแต่งกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ห่มผ้าถุง เสื้อคอกระเช้าอยู่บ้าน เมื่อออกไปข้างนอกจะมีเสื้อเชิ้ตใส่คลุมอีกชั้น ส่วนผู้ชายใส่เสื้อยืด หากไปงานบุญงานประเพณีผู้หญิงจะห่มผ้าลายผ้าถุง เสื้อผ้าปักลูกไม้ ลูกหลานใส่กระโปรง ผู้ชายใส่เสื้อคอปกเชิ้ต กางเกงขายาว และ 3) อาหารและการดูแลสุขภาพสุขภาพ ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่ยังคงบริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ในบางหมู่บ้านยังคงทำนา เช่น บ้านคลองม่วง ยังพบเห็นการไถนาด้วยควายอยู่ ดังที่ CO3 เล่าว่า “เดิมมีอาชีพทำนา ต้องดำเอง ข้าวต้องดำเองเดี๋ยวนี้มีโรงสี อายุมากขึ้นยกที่นาให้ลูกเขยทำต่อ ยังใช้ควายไถนาอยู่” หลายครัวเรือนเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักไว้ทานเองในครัวเรือน ซึ่งเป็นงานสำคัญของผู้สูงอายุในการดูแลให้อาหารไก่ เป็ด รดน้ำพืชผัก



ภาพที่ 4.41 สภาพบ้านเรือนวิถีชีวิตเกษตรกรรม

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับประเพณีกรรม ได้แก่ งานช่างที่ยังคงสืบทอดโดยผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอด คือ การสร้างบ้าน ดังที่ C19 เรียกตนเองว่าช่างโบราณ เล่าว่า “เดิมเราเป็นลูกน้อง เดียวนี้เราเป็นนายช่าง เราทำบ้านสมัยเก่า (บ้านไม้ชั้นเดียว) สมัยใหม่ ไม้ปูนได้หมด”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับภาษาและเรื่องเล่า ชาวกัมพูชาเชื้อสายไทย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พูดภาษาไทยและใช้สนทนาในชีวิตประจำวัน พูดคุยกับลูก ๆ ด้วยภาษาไทย แต่เมื่อ

ออกไปตลาดหรือนอกชุมชนจะใช้ภาษาเขมร สนทนาระหว่างกัน ดังที่ C01 กล่าวว่า ในการจัดงานที่วัด พิธีกรจะคอยดูคนที่มาร่วมงาน “ถ้ามีแต่คนไทยก็พูดภาษาไทยอย่างเดียว ถ้ามีคนกัมพูชา มาร่วมด้วย ก็พูดทั้งภาษาไทยและกัมพูชา” หรือ C08 กล่าวว่า “ในบ้านพูดไทยกับลูก พูดเขมรกับหลาน กับคนแก่ด้วยกันก็พูดภาษาไทย... เด็ก ๆ เรียนหนังสือเขมร” ผู้สูงอายุหลายท่านเล่าให้ฟังถึงการอพยพ ย้ายที่อยู่ระหว่างประเทศไทยและประเทศกัมพูชา ดังที่ C05 เล่าว่า “ป่าเกิดที่กัมพูชา ไปเรียนที่เมืองไทยถึง ป.4 พูดอ่านเขียนได้ก็กลับมา ช่วงหนึ่งหนีไปอยู่เมืองไทย คลองใหญ่ 10 กว่าปี บ้านเมืองทางนี้ก็ดีกลับมา กลับมาได้ 20 กว่าปี เครื่องเรือน ของใช้ คนใส่เสื้อลองกลับมาตามลำคลอง”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ผู้สูงอายุส่วนใหญ่กล่าวถึงการประกอบกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปไหว้พระ ทำบุญ ตักบาตร ถือนิสีล ทำอาหารถวายพระที่วัดในวันพระ เทศกาลและประเพณีสำคัญต่าง ๆ เช่น C02 “ไปวัดทุกวันพระ วัดอยู่ไม่ไกล เดินไปได้ บางครั้งก็ไปกับลูกหลาน” C06 กล่าวว่า “ไปวัดทุกวันพระ ไม่เคยขาด ถือนิสีล 5” C11 กล่าวว่า “เป็นลูกผู้ชาย ครบบวชต้องบวช สงกรานต์ลูกหลานจะกลับมาบ้าน จะชวนกันไปวัด แล้วก็พากันไปหาปู่ที่อำเภอคลองใหญ่ จังหวัดตราด ซึ่งอยู่กับพี่ชายคนโต” C15 กล่าวว่า “ไปวัดทุกวันพระ ลูกสาวซื้อเตอร์ไรค์มาส่ง ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง) และรอรับกลับ” ผู้สูงอายุยังมีความเชื่อเกี่ยวกับพระภูมิเจ้าที่ พบเห็นตามบ้านเรือนจะมีศาลหรือหิ้งหน้าบ้าน โดยเชื่อว่ามีเทวดา และเจ้าที่เจ้าทางคอยดูแลคุ้มครอง เพื่อความเป็นสิริมงคลและความเจริญของผู้ที่อาศัยในบ้าน ประเพณีและเทศกาลที่สำคัญต่าง ๆ ได้แก่ ตรุษจีน สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา และลอยกระทง ซึ่งบอกกล่าวคล้ายของประเทศไทย เช่น C04 กล่าวว่า “สงกรานต์มีสงกรานต์ที่วัด รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุที่บ้าน มีการทำบุญวันเข้าพรรษา”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับสัมพันธภาพ ชาวกัมพูชาเชื้อสายไทยส่วนใหญ่ยังคงให้ความสำคัญ ให้ความเคารพนับถือ และยกย่องผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เช่น C03 ซึ่งเป็นผู้ที่มีอายุมากที่สุดในการชุมชน คนหมู่บ้านนั้นเรียกว่า “แม่แก่” คนในหมู่บ้านที่จะบวชทุกคนจะมาหาแม่แก่ เพื่อขอขมา ขอพร มารดน้ำดำหัว ผู้ที่มีอายุมากที่สุดในการชุมชน สงกรานต์จะมีการขอพร รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ แม่แก่จะให้พร ผูกข้อมือผู้ที่มาลาไปบวช ลาไปทำงานไกลบ้านด้วยความตั้งใจ สนิทยิ้มแย้ม สะท้อนให้เห็นถึงการยึดอาวสุตามวัฒนธรรมดั้งเดิม การเอาแรง ผู้สูงอายุหลายท่านเล่าว่า ทุกวันนี้ยังมีการเอาแรง เป็นการแบ่งปันช่วยเหลือกันในงานบุญงานประเพณีที่สำคัญของชุมชนอยู่ เช่น C10 เล่าว่า “เราทำกับข้าวไปวัดช่วงงานบุญวัดคลองม่วง กับข้าว 2-3 อย่าง มีกลุ่มตอนเช้า เพล หรือบางที่รวมทั้งเช้าเพล” ความใกล้ชิดของผู้คนในครอบครัวและชุมชน พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานในครอบครัวยังคงค่อนข้างใกล้ชิด บ้านที่ผู้สูงอายุ

อาศัยอยู่มีลูกและหลานอาศัยอยู่ด้วยหรืออาศัยในบ้านที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกัน ทำให้ง่ายต่อการเดินทางไปมาหาสู่ถามไถ่ทุกข์สุขกัน มีการทำกับข้าวมาแบ่งกันกิน

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับนันทนาการ ในงานบุญงานประเพณีจะมีการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น การรำวง ผู้สูงอายุหลายท่านที่เดินทางไปวัดด้วยตนเองได้จะไปพร้อมกับญาติ เพื่อน ๆ ลูกหลาน ที่พอมีแรงจะไปร่วมตีกลองยาว ร้อง รำวง บางส่วนนั่งดูเพื่อน ๆ ตีลูกหลาน หรือไปคอยเชียร์ลูกหลานเล่นชักกะเย่อ หรือในงานบุญ งานบวชที่จะมีการแห่หน้ามีขบวนกลองยาวนำ ผู้สูงอายุบางท่านจะไปร่วมในขบวนดังกล่าวด้วย

1.2.2 การถ่ายทอดวัฒนธรรม จากการศึกษาพบว่า การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา มีวิธีการสำคัญดังนี้ 1) การบอกเล่าให้ฟังเรื่องราวต่าง ๆ อธิบายจากประสบการณ์ที่มี ที่เข้าใจและที่พบเห็นมาเล่าให้ลูกหลานฟัง ธรรมเนียมปฏิบัติหลายอย่างต้องใช้การอบรมสั่งสอน คุบัง ติบัง เช่น C08 กล่าวว่า “สอนลูกหลาน คนไหนสอนยาก (คือ) ก็มีติบัง... สอนให้ตั้งใจเรียน ให้ช่วยทำงานบ้านเบา ๆ เช่น กวาดเรือน พอโตก็ทำงานใหญ่หน่อย” 2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการเคารพ ยกย่อง นับถือผู้สูงอายุ การปฏิบัติตามความเชื่อ ธรรมเนียมที่ยึดถือกันมา เช่น การทำบุญตักบาตร ร่วมกันถวายภัตตาหารในวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา และเรื่องความกตัญญู เช่น C05 กล่าวว่า “ไปทำบุญที่วัดเป็นประจำ ตาจะไปทุกวันพระเพราะเป็นม้านายก ทุกวันนี้มีหลานมาอยู่ด้วย หลานชายจะช่วยพาซ้อนมอเตอร์ไซด์ไปส่ง... เวลาบวชจะไปหาญาติผู้ใหญ่ หาแม่แก่เพื่อขอขมาและขอพร” 3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว ส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติตามความเชื่อ ธรรมเนียม ประเพณี โดยชวนลูกหลานเข้าร่วมกิจกรรมสำคัญ ๆ ในชุมชน จนเป็นธรรมเนียมของครอบครัว เช่น งานบุญ ลูกหลานต้องกลับมาอยู่พร้อมหน้า ชวนลูกหลานไปวัดทำบุญ ในงานบุญประเพณีให้ลูกหลานมาช่วยเจกผู้ใหญ่สอนให้ไหว้ หรือกำหนดว่าปีใหม่ทุกคนในบ้านต้องมาเจกกัน ดังที่ C01 กล่าวว่า “ไม่ค่อยได้สอน แต่ไปวัด ไปงาน(บุญ) ก็พาไปทำด้วยกัน” 4) การปฏิบัติสืบต่อกันมา ส่วนใหญ่จะเป็นวัฒนธรรมด้านความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัดทำบุญทุกวันพระ การไปถือศีลที่วัด ประเพณีและเทศกาลต่าง ๆ โดยนิยมที่จะพาลูกหลานไปร่วมกิจกรรมเหล่านั้นด้วย 5) การช่วยงานหรือการฝึกงาน วิธีการช่วยงานหรือการฝึกงานว่าเป็นวิธีที่ใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร สมุนไพรและการดูแลสุขภาพ สุขภาพ และการสร้างบ้าน เช่น C10 แม่ครัวซึ่งเป็นที่รู้จักว่าทำกับข้าวอร่อย กล่าวว่า “ลูกสาวที่อยู่ด้วยกันเขาก็ทำกับข้าวขายที่ตลาด เริ่มจากให้เขามาช่วยในครัวทำให้ดู นาน ๆ ก็ปล่อยให้เขาทำให้เรากิน จะดูว่าเขาทำอร่อยไหม ทุกวันนี้ลูกสาวทำเองแล้วในบ้าน ทำกับข้าวไปขายที่ตลาดด้วย แป๊บเดียวขายหมด” และ 6) การจัดกิจกรรมพิเศษ ผู้สูงอายุที่รับหน้าที่เป็นวิทยากรมีหน้าที่ในการรักษาและฟื้นฟูวัฒนธรรมต่าง ๆ และทำให้มีการนำเอาวัฒนธรรมที่พบเห็นเมื่อกลับมาเยี่ยม

เยือนญาติพี่น้องในฝั่งไทยไปปรับใช้ที่กัมพูชา เช่น C12 กล่าวว่า “เป็นไวยาวัจกร ส่วนใหญ่เป็นคนรุ่นเก่า ๆ รุ่นหลังเขาไม่ยอมเป็น เขายังให้รุ่นเก่าทำได้ทำไปเรื่อย ๆ เราซื้อกลองยาวไว้ใช้ในงานบุญที่นี้สงกรานต์จะมีเล่นสาดน้ำ ชักกะเย่อ มีทำบุญประจำหมู่บ้าน เราอยากให้มีอะไรก็เสนอ ช่วยกันจัด ช่วยกันทำขึ้นมา มีกลอง มีงานบุญ เขาให้เราเป็น เราทำ เห็นอะไรดีก็พินิจทำขึ้นมา ไม่ดีก็เลิกไป” และการสอนแบบชั้นเรียน ส่วนใหญ่เป็นการเรียนรู้ด้านภาษาไทย ดังที่ C05 กล่าวว่า “ที่นี้คนพูดไทยน้อย แต่ก็มีให้ลูกหลานเรียนหนังสือไทย แต่ก่อนส่งไปเรียนที่คลองใหญ่ ลูกสาว 2 คนไปเรียนหนังสือเมืองไทย พออ่านออกเขียนได้”



ภาพที่ 4.42 ผู้สูงอายุถ่ายทอดการทำอาหารให้แก่ลูกหลานเพื่อประกอบอาชีพ

1.2.3 ความสุขจากวัฒนธรรม วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา แบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) เนื่องจากบ้านเรือนไม่มีรั้วกัน ตั้งเรียงไปตามถนนหรือรวมกลุ่มกันล้อมรอบด้วยนาสวน ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะกับลูกหลาน ผู้คนในชุมชนได้ง่าย ทำให้ลูกหลานใกล้ชิดกัน ทำให้ลูกหลานมาพบกัน และทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน ผู้สูงอายุ เช่น C05 “ความสุข คือ การมีอิสระ” มีแรงหยิบจับทำอะไรด้วยตัวเอง จะทำอะไรยังทำได้อยู่ อยากจัดบ้านอย่างไรก็จัด ทำเองได้ และ C11 ที่กล่าวว่า “ความสุขคือไม่ต้องเร่ร่อนไปไหน มีที่อยู่เป็นหลักแหล่ง”

2) ความเชื่อ (Belief) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา เป็นความสุขจากการได้ทำแล้วสบายใจ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัฒนธรรมด้านแนวปฏิบัติในการประกอบกิจกรรมทางศาสนา เช่น C02 “ไปวัดทุกวันพระ” C05 “พอใจที่ทำทุกอย่างได้เอง...ได้ใส่บาตร” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ถ่ายทอดความเชื่อความศรัทธา และมีความสุขจากการมีความหวังในชีวิตที่ได้เห็นลูกหลานปฏิบัติตามที่ตนเชื่อและศรัทธา

3) การสื่อสาร (Communication) ผู้สูงอายุในกัมพูชามีความสุขจากวัฒนธรรมในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ช่วยสื่อสารให้เข้าใจตรงกัน เป็นความสุขจากความพึงพอใจที่ลูกหลานแสดงออกในสิ่งที่เคยอบรมสั่งสอน เช่น C10 ที่กล่าวว่า “เวลาไปวัดทำบุญเราจะโทรหาลูก ๆ ว่าแม่ทำบุญให้รับบุญด้วยนะ” ลูก ๆ รู้ว่าเราเป็นห่วงเขาก็รับ ไม่รำคาญหรือว่าเรา ทำให้อุ่นใจที่เป็นพวกพ้องเดียวกัน เช่น C01 กล่าวด้วยรอยยิ้มว่า “ลูกหลานทุกคนพูดภาษาไทยได้ (พูดไทยกันทั้งบ้าน) และร่วมงานประเพณีไทยกันทุกคน” สื่อสารถึงความภูมิใจในวัฒนธรรมของตนเอง ดังที่ C14 กล่าวว่า “พอใจที่ยังมีประเพณี ทำบุญ เรายังมีเรือพื้น เช่น การทำบุญหน้าแล้ง 8 ค่ำ 15 ค่ำ ก็สำเร็จขึ้นมา เช่น การตักบาตรเทโวจำมาจากตอนที่ไปอยู่เมืองไทย”

4) การพัฒนา (Development) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการพบว่า ความรู้ทักษะในวัฒนธรรมที่ตนมีนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิต หารายได้เลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้ เช่น C19 กล่าวว่า “ความชื่นใจที่สุดในชีวิต คือลูก 6 คน มีครอบครัว เขาส่งเงินมาให้ ทุกวันนี่ลูก (คนที่ทำงานก่อสร้าง ซึ่งเคยสอนงาน และรับจ้างก่อสร้างมาด้วยกัน) เก่งกว่าเราอีก “ลูกเก่งกว่าเราอีก ภูมิใจลูกชายเป็นช่างฝีมือดี” และ C10 “เวลาเราเห็นคนมางานกินของเราหมด ถามหาแม่ครัว เรา ก็สบายใจ ชอบคนชม มีความสุข ใจเราชอบ”

5) การเสพสุข (Enjoyment) ความเพลิดเพลินจากการได้ทำในสิ่งที่ชอบสบายใจ คือการได้ใกล้ชิดกับหลาน เช่น พูดคุยด้วยกัน ดูรายการโทรทัศน์ของไทย ทำขนมด้วยกัน C21 กล่าวถึงวิถีแก่เฒ่าแก่เหงาว่า “จะอยู่บ้านนอนดูโทรทัศน์ ดูมวย ดูหนังยิ่งกัน” และ C10 กล่าวว่า ความสุขคือได้ทำสิ่งที่ชอบ “ได้ทำที่ใจชอบ ทำอาหารก็มีความสุข เลี้ยงหลาน ดูทีวี คุยกับเพื่อน บ้านที่มามีบ้าน”

1.3 ด้านการสร้างความสุข

1.3.1 สภาพความสุข

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การพึ่งตนเองได้ ผู้สูงอายุที่สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองได้จะรู้สึกสบายใจที่ไม่ต้องเป็นภาระลูกหลาน C05 กล่าวว่า “สบายใจ จะทำอะไรก็ทำได้” และ C17 “เรายังออกมาขายของเพราะขายมานานแล้ว เรามีเงินใช้เอง” การมีสุขภาพแข็งแรง ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง มีความพอใจในชีวิต ดังที่ C18 กล่าวว่า “แต่ก่อนเป็นโรคหัวใจ แต่เดี๋ยวนี้ไม่เป็นอะไร สุขภาพแข็งแรงดี ทำงานได้ ทำโน่นทำนี่เองได้... รู้ตัวว่าแก่ แต่สมองทำงานทุกวันไม่เสื่อม คิดเลขทั้งวัน” มุ่งงานทำ ผู้สูงอายุจะมีความสุขจากการมีงานทำ C14 กล่าวว่า “ทำอาหารก็มีความสุข” และ C17 “ชอบขายของ ไม่ชอบอยู่บ้าน อยู่บ้านเบื่อ” มีโอกาสได้ดูแลพ่อแม่เป็นการตอบแทนบุญคุณ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังที่ C04 กล่าวว่า “ความสุขคือการได้ดูแลแม่” มีความมั่นคงปลอดภัย ความสุขเกิดจากการที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความ

มันคงปลอดภัยในชีวิต ดังที่ C11 กล่าวว่า “ความสุขคือไม่ต้องเร่ร่อนไปไหน มีที่อยู่เป็นหลักแหล่ง” การไม่มีห่วง ดังที่ C13 กล่าวว่า “ความสุขคือไม่มีห่วงอะไร” และ C19 “ชื่นใจที่สุดในชีวิตคือลูก 6 คนมีครอบครัว... ทุกวันนี้ลูกเก่งกว่าเราอีก ภูมิใจลูกชายเป็นช่างฝีมือดี” เป็นอิสระ ดังที่ C04 กล่าวว่า “อยากทำอะไรก็ได้ทำ อยากไปไหนก็ไป ได้ทำอะไรตามใจปรารถนา” C05 “มีความสุขมีอิสระ” และ C10 กล่าวว่า “ความสุขคือเราได้ทำที่ใจชอบ” การมีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต เป้าหมายในชีวิตของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับลูกหลานและวัฒนธรรมประเพณี ดังที่ C03 กล่าวว่า “มีความสุขมากตอนที่หลานชายมาลาไปบวช ที่ผ่านมามีแต่ลูกหลานของคนอื่นมาลาบวช รอจนหลานชายแท้ ๆ บวช ดีใจมาก” เป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ ดังที่ C01 กล่าวว่า “การเป็นไวยาวัจกรได้ช่วยเหลือรับใช้พระสงฆ์ ทำแล้วมีความสุขดี” สวดมนต์ไหว้พระ ตักบาตร นั่งสมาธิ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความสุขที่ได้ตักบาตรหน้าบ้านเป็นประจำทุกวัน

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว การที่ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากลูกหลาน ไม่ว่าจะเป็นในลักษณะการให้เงินใช้ การมาเยี่ยมเยียน การเป็นที่พึ่งในด้านต่าง ๆ และการพูดคุยกับผู้สูงอายุ ดังที่ C01 กล่าวว่า “มีความสุขดี มีลูกหลานมาเยี่ยม รายได้ปัจจุบันมาจากลูกคนโน้นให้บ้างคนนี้ให้บ้าง ก็พอใช้” “บางทีลูกที่เมืองไทยโทรมาคุย โทรมาที่ก็คุยกันนาน เราก็สบายใจ หายคิดถึง คุยเรื่องทำมาหากิน ถามทุกข์สุข... ชอบวันหยุดเทศกาล ตรุษจีน สงกรานต์ ลูกจะมาพร้อมหน้ากัน เราก็มีความสุขสบายใจดี” C22 มองความสุขว่า “ลูกยังนึกถึง ส่งเงินมาให้ 2,000-3,000 บาท เเท่าไรรู้แล้วแต่เขา ดีใจที่ลูกยังไม่ทิ้งเรา โทรคุยกันบ่อย ซื้อเสื้อผ้ามาให้น่า ให้ เขายังซื้อของให้เรา เราไม่ต้องซื้อเอง” ส่วนลูกสาวที่อยู่ด้วยกันก็ทำกับข้าวให้กิน การได้อยู่ร่วมกับครอบครัว “ทุกวันนี้มีความสุข อยู่กับลูกหลานมีความสุข” C13 กล่าวว่า ความสุขคือการที่พ่อแม่ลูกได้ไปทำบุญร่วมกัน “สงกรานต์ลูกหลานจะกลับมาบ้าน ชวนกันไปวัด” การเป็นที่พึ่งของครอบครัว ดังที่ C11 กล่าวว่า “มีแต่เราช่วยมันบ่อย รถล้มบ้าง มีเท่าไรรู้ก็ช่วยเท่านั้นตามสภาพ... หลานเห็นหน้าก็ขอเงินแล้ว ก็ให้มันไป ถ้าไม่ขอ เวลาหลานจะกลับก็ให้”



ภาพที่ 4.43 ผู้สูงอายุมีความสุขจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดของคนในครอบครัว

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เมื่อคนมาซื้อของก็จะแวะพูดคุย ทำให้ไม่เหงาเพราะมีคนแวะเวียนมาอยู่เรื่อย ๆ และชอบให้คนมาหามาคุย ดังที่ C03 กล่าวว่า “ชอบคนเยอะ ๆ ดีใจ” C12 กล่าวว่า “ใครมาเยี่ยมเราดีใจ ขอให้เดินทางกลับปลอดภัย” เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ดังที่ C15 กล่าวว่า “ไปวัดทุกวันพระ” C08 “วันพระก็ไปวัด มีบุญที่ไหน จังหวัดไหนก็ไป” C06 พูดพร้อมรอยยิ้มว่า “ไปวัดทุกวันพระ ไม่เคยขาด ถือศีล 5” การเข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณี ดังที่ C12 กล่าวว่า “พอใจที่ยังมีประเพณีทำบุญเราพร้อมรื้อฟื้น เช่น การทำบุญหน้าแล้ง 8 ค่ำ 15 ค่ำ ก็สำเร็จขึ้นมา การตักบาตรเทโว” C09 “พาลูกไปวัด ไปร่วมงานบุญกับญาติพี่น้องตั้งแต่เด็ก พอโตมาเขาก็ทำเอง” ได้รับการดูแลจากสังคม จากการสัมภาษณ์และสังเกตมีการเกื้อกูลกัน แบ่งปันกัน โดยเฉพาะการแบ่งปันอาหารให้เพื่อนบ้าน ได้รับการยอมรับจากสังคม เช่น C03 “เป็นไวยาวัจกร สังคมยกย่องเพราะชาวบ้านเลื่อม ทำแล้วมีความสุข” และหมอกวาดยา C21 กล่าวว่า “ใครได้ยินชื่อก็รู้จัก ถึงปึกีไหว้ครู คนก็มากันเต็มเลย”



ภาพที่ 4.44 ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้รับการยอมรับจากสังคม

1.3.2 วิธีการสร้างความสุข ผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชาามีวิธีการสร้างความสุขแบ่งเป็น 8 วิธี ได้แก่ 1) การดูแลตนเอง ผู้สูงอายุจะดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรงและจิตใจที่แจ่มใส ด้วยการออกกำลังกายและการคิดบวก เช่น C18 ออกกำลังกายโดยการเดินในตอนเย็นบ้าง ถอนหญ้าบ้าง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง ขณะที่ C20 ดูแลตนเองโดยการปรับวิธีคิด คิดบวกเมื่อมีหนี้สินจากการกู้เงินมาก่อสร้างโรงแรมก็คิดว่า “มีขนาดนี้จะไปเครียดทำไม มีหนี้ก็คืนเขาไปไม่ติดหนี้เขาคือไม่รวย” 2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก เช่น C09, C10 และ C21 ชอบดูโทรทัศน์ ดูลิเก ดูมวย ดูหนังยิงกัน แต่ไม่ชอบดูตลก “ตลกขี้บด กังไม่ชอบ” 3) การทำงาน ผู้สูงอายุมีวิธีการสร้างความสุขโดยการทำงาน ทั้งงานที่เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้ ทำเพื่อความเพลิดเพลินหรือเป็นประโยชน์ต่อครอบครัวหรือสังคม มีความสุขจากการเลี้ยงหลาน ดังที่ C05 กล่าวว่า “ทำนุ่นนั้แก่เปื้อ ตื่นมาทำกับข้าวใส่บาตรทุกวัน ดูแปลงผัก เก็บไข่ไก่ ไปสวน เช็ดถูบ้าน

เลี้ยงหลาน... ทำงานเพลินทั้งวัน” C18 “อยู่บ้านก็รำคาญ อยู่ไม่ได้อ่อนแรง ป่วยเลยถ้าไม่มีอะไรทำ อยู่ที่นี่ (ตลาด) มีความสุขกว่า ได้ทำนั่นทำนี่ ขายของไม่ได้ก็วิ่งนอน แต่ดีกว่าอยู่บ้าน มีคนทักทาย เห็นหน้าเห็นตา” ส่วน C20 กล่าวว่า “ไปทำสวน เข้าสวนสบายใจดี จิตใจเราก็ออยู่กับสวน มีความสุข” 4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว เช่น ไปเยี่ยมลูกหลาน พูดคุยกับลูกหลาน ดังที่ C06 กล่าวว่า “มีความสุขดี ไตรศุกับลูกตลอด” สำหรับ C11 และ C13 เมื่อสมาชิกในครอบครัวอยู่พร้อมหน้าก็จะชวนกันไปทำบุญ และพากันไปเยี่ยมญาติผู้ใหญ่ในวันสงกรานต์ 5) การสังสรรค์กับผู้อื่น เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชน พบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ดังกรณี C02, C10, C13 และ C22 ที่เดินไปพูดคุยกับเพื่อนบ้าน ส่วน C17 เมื่อออกมาขายของก็จะได้พูดคุยกับคนที่มาซื้อของที่ร้าน “ชอบคนเยอะ ๆ ดีใจ” 6) การทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น C01 กล่าวว่า “มีความสุขดี ทำอะไรก็มีความสุข ได้สวดมนต์” ส่วน C04 จะนำอาหารไปถวายพระทุกวันพระ บางวันก็ให้หลานไปแทน และฟังเทศน์บ้าง C10 การไปวัดทำบุญ นอกจากจะทำให้ตนเองได้บุญแล้ว ยังมีความสุขที่ได้ทำบุญให้ลูกด้วย “เวลาไปวัดทำบุญจะโทรหาลูก ๆ ว่า แม่ทำบุญให้ รับบุญด้วยนะ” 7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี เช่น ญาติพี่น้องของ C07, C11 และ C19 จะมารวมตัวกันในวันสงกรานต์และทำบุญให้ปู่ย่าตายายผู้ล่วงลับ (บั้งสุกุล) ส่วน C02 ชอบดูรางวัลในงานวัด และ 8) การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องต่าง ๆ จะมีความสุขที่ยังสามารถถ่ายทอดความรู้ของตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น เช่น C14 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้สอนผู้ใหญ่ มีความสุขที่เห็นเขาหัวเราะ” ส่วน C12 มีความสุขที่ได้ร่วมรื้อฟื้นประเพณีต่าง ๆ ขึ้นมาใหม่ “พอใจที่ยังมีประเพณีทำบุญ เราช่วยรื้อฟื้น เช่น การทำบุญหน้าแล้ง 8 ค่ำ 15 ค่ำ ก็ทำสำเร็จขึ้นมา” และ C21 ที่ยินดีถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ผู้ที่สนใจ “ก่งมีตำราโบราณ ไม่เสียตายถ้ามีคนอยากเรียน แต่ต้องเป็นคนใจซื่อตรง ตอนนี้อย่างไม่มีคนสืบทอด... บางคนมาเรียนนิดเดียวแล้วเที่ยวคุย”

2. ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศลาว

การศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศลาว ระหว่างวันที่ 7-9 มีนาคม พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ 1) บ้านน้ำแซว บ้านบ่อเปียด และตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา 2) บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ 3) บ้านห้วยหก เมืองน้ำปาก แขวงหลวงพระบาง และ 4) บ้านช่างฆ้อง และบ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง รวมจำนวน 38 คน เป็นเพศชาย จำนวน 13 คน และเพศหญิง จำนวน 25 คน อายุเฉลี่ย 70.74 ปี ดังนี้

2.1 ด้านการทำงาน

2.1.1 ประเภทของงาน พบว่า ผู้สูงอายุทำงานประเภทต่าง ๆ ได้แก่ 1) งานบ้าน งานดูแล ทำงานบ้าน ดูแลและเลี้ยงหลาน จำนวน 18 คน 2) งานเกษตรกรรม ผู้สูงอายุประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 23 คน โดยปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก ปลูกพืชอื่น เช่น หนาม้ามัน มะเกี๋ยง นอกจากนี้คือการทำนาและเลี้ยงสัตว์ 3) งานหัตถกรรม ผู้สูงอายุทำงานหัตถกรรม จำนวน 7 คน งานหัตถกรรมที่ผู้สูงอายุทำมีทั้งงานจักสาน งานถักทอ และงานประดิษฐ์ 4) งานค้าขาย ผู้สูงอายุทำงานค้าขาย จำนวน 22 คน ขายสินค้าบริโภค สินค้าอุปโภค เปิดร้านขายของชำ และของเบ็ดเตล็ด และ 5) งานอื่น ๆ เช่น เป็นผู้นำในพิธีกรรมของชุมชน เป็นอาสาสมัครทำอาหารเลี้ยงญาติธรรมในวัด และผู้สูงอายุที่มีอายุมากบอกว่า ตนมีหน้าที่ต้องดูแลตนเองให้แข็งแรงเพื่อเป็นหลักและเป็นศูนย์รวมของครอบครัว

2.1.2 สภาพการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำงานบ้าน เช่น L04, L07, L16, L18, L24, L30 ช่วยลูกหลาน ซักเสื้อผ้า ทำความสะอาดบ้านและทำอาหาร ผู้สูงอายุที่ช่วยดูแลลูกหลานที่กำลังอยู่ในวัยเด็ก เนื่องจากลักษณะครอบครัวเป็นครอบครัวขยาย ลูกหลานอยู่รวมกันในบ้านหลังใหญ่ หรือถ้าแยกบ้านก็อยู่ติด ๆ กัน ผู้สูงอายุจึงรับหน้าที่เลี้ยงหลานเป็นหลักและดูแลบ้านเรือนไปด้วย ผู้สูงอายุที่ทำงานเกษตรกรรม ได้แก่ L22, L23, L28 ปลูกพืชผักต่าง ๆ ไร่กินและขาย โดยปลูกในบริเวณบ้านหรือในที่ดินใกล้ ๆ บ้าน บางคนบอกว่าปลูกไว้กินในครัวเรือน แต่ L06, L07 ปลูกไว้เมื่อเหลือกินจึงนำไปขายที่ตลาด ผู้สูงอายุบางคนปลูกพืชที่ต้องนำไปแปรรูป เช่น ผ้าย ปอสา มะเกี๋ยง และหนาม้ามันหรือถั่วดาวอินคา ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงจะทำนาแบบนาปี คือทำปีละครั้งตามฤดูกาล โดยทำทั้งนาข้าวเหนียวและนาข้าวเจ้า การทำนายังคงใช้แรงงานคนและวัวหรือควาย และเป็นการทำนาแบบเอาแรงกัน ดังที่ L12 และ L13 เล่าว่า “เมื่อถึงหน้านา ลูกหลานและเพื่อนบ้านใกล้เคียงจะไปช่วยกันทำนา และตนเองก็ไปช่วยเพื่อนบ้านตอบแทน ผลผลิตที่ได้ครอบครัวเก็บไว้กิน” L01, L02, L33, L37 เลี้ยงสัตว์ไว้กินเอง เหลือกินจึงขาย สัตว์ที่เลี้ยงส่วนใหญ่ ได้แก่ เป็ด ไก่ หมู

ผู้สูงอายุที่ทำงานหัตถกรรมใช้เวลาว่างทำผลิตภัณฑ์เครื่องจักสานต่าง ๆ ได้แก่ หวดหนึ่งข้าว กระดัง ข้องใส่ปลา แก้วหวาย กระบุง ตะกร้า ทำได้ครั้งละชิ้นสองชิ้นเก็บไว้จะมีรถมารับซื้อถึงบ้าน ดังที่ L02 กล่าวว่า “เป็นซื้อ เขาก็ได้ เป็นบ่ซื้อ เขาก็บ่ได้”งานถักทอ ผลิตภัณฑ์จากการถักทอ ได้แก่ สวิงซ้อนปลา ทอผ้าฝ้าย และปั่นด้ายมัดมือ L19 เล่าว่า “การถักสวิงซ้อนปลาทำรายได้ดีพอสมควร ถักได้วันละ 3-4 ปาก ขายปากละ 150 บาท การทำสวิงไม่ยากแค่นั่งดูก็ทำได้ทุกคนถ้าตั้งใจ” ส่วน L25 สุขภาพไม่ดีขึ้น เดินไม่ค่อยไหว นั่งเข็นฝ้ายทำด้ายมัดมืออยู่ที่บ้านรายได้วันละไม่มากนัก แต่แม่เฒ่ากล่าวว่า “ดีกว่าไม่ทำ” ผู้สูงอายุทำงานประดิษฐ์ ได้แก่ ไม่กวาดดอกหญ้าและถ่วงยาม พ่อเฒ่าที่ทำไม้กวาดดอกหญ้า L01 เล่าว่า “ไม้ไผ่และดอกหญ้าหาเก็บจาก

ป่า ถ้าไม่ได้ทำอย่างอื่นจะทำไม้กวาด ทำได้วันละ 5 กำ กำละ 20 บาท มีรถมารับซื้อและเอาไปขายที่ตลาดนัด” ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขายบางรายเปิดร้านขายของในตลาด ลักษณะร้านมั่นคงถาวร เช่น ร้านขายเสื้อผ้า ขณะที่บางรายขายสินค้าจำนวนไม่มาก นั่งขายที่แผงหรือโต๊ะขายของเล็ก ๆ ในตลาด เช่น ขายผัก ของป่า ขายยาสมุนไพร บางรายนำผัก ถั่วฝักยาว เปิด โถง ที่เหลือจากปลูกและเลี้ยงไว้กินไปขาย บางรายแปรรูปเป็นผักดอง บางรายเปิดร้านขายของเบ็ดเตล็ดในหมู่บ้าน ในจำนวนนี้บางรายไม่ได้ขายทั้งปี โดยปิดร้านปีละครั้งในฤดูหนาว เพราะทุกคนในบ้านไปช่วยกันเอาแรงทำนาทั้งของตนเองและของเพื่อนบ้าน การขายสินค้าที่ผู้สูงอายุผลิตขึ้นเอง เช่น ไม้กวาด เครื่องจักสาน สบู่ และผ้าทอ จะมีคนมารับซื้อสินค้าที่บ้าน ผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำในพิธีกรรม เช่น การไหว้ผี การไล่สิ่งชั่วร้าย พิธีเสนเรือน ทำหน้าที่หมอผีรักษาอาการเจ็บป่วยของคนในชุมชน (ผูกข้อมือนิ้ว) สะเดาะเคราะห์ผู้ที่หายจากเจ็บป่วย นอกจากนี้ผู้สูงอายุเป็นผู้อาวุโสของครอบครัว มีลูกหลานดูแลอย่างดี ดังที่ L20 กล่าวว่า “ตนมีหน้าที่ดูแลตนเอง เพื่ออยู่เป็นหลักให้ลูกหลาน”

2.1.3 ความสุขจากการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุเกิดจากการได้ทำงานกับลูกหลานที่บ้าน ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว ได้พูดคุยกันกับลูกหลาน ช่วยกันทำงาน เช่น L33 กล่าวว่า “ขายของในบ้าน มีลูกหลานแวะเวียนมานั่งคุยกันสนุกดี” ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เลี้ยงหลาน ชอบเลี้ยงหลาน เห็นว่าเด็ก ๆ น่ารัก สดชื่น L02 กล่าวว่า “เลี้ยงหลานก็สุขดี” L06 กล่าวว่า “เลี้ยงหลานก็ยุ่ง ยุ่งก็อดทน เลี้ยงหลานม่วน” ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขาย มีความสุขกับการขายของ เพราะเป็นกลุ่มที่มีโอกาสออกมาทำงานพบปะผู้คน มีเพื่อนพูดคุย ทั้งพูดคุยกับเพื่อนที่ขายของด้วยกันและพูดคุยกับลูกค้า ทำให้ไม่เหงา ดังที่ L06 กล่าวว่า ชอบมาขายของเพราะได้คุยกับเพื่อนและกินข้าวด้วยกัน “กินไป คุยไป แซ่บ” L07 “ขายของม่วน ได้ซื้อของกิน อยู่เฮือนเหงา” และ L08 “กลางวันห่อข้าวมากินด้วยกัน แซ่บ คุยกัน ม่วน” ผู้สูงอายุที่เข้าวัดทำบุญหรือปฏิบัติธรรม L30 เล่าว่า ทุกวันนี้มีความสุขที่ได้ไปช่วยงานที่วัด ช่วยทำอาหารเลี้ยงญาติธรรม “ภูมิใจที่ได้พบกับธรรมะ”

ความสุขจากผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) ผู้สูงอายุที่ทำงานสามารถนำเงินไปใช้จ่ายในสิ่งที่ตนเองต้องการ ทำให้เกิดความสุข หรืออาจนำไปช่วยเหลือผู้อื่นได้ ดังที่ L01 กล่าวว่า “มีคนมารับซื้อถึงบ้าน ขายข้าวได้ ขายพื้ได้ ทำไม้กวาดก็ขายได้ มีรายได้จ้างช่างปลูกบ้านได้” L03 “อยู่หนึ่ง ๆ แล้วเบื่อ ออกไปทำงานไม่เบื่อ ได้เงินมาใช้จ่าย” L19 “ถ้าสรวงก็ได้เงิน” L32 “เงินที่ขายได้ก็เก็บไว้ซื้อทองใส่ ตายไปก็จะให้ลูกหลาน” L06 “เฮ็ดสวน ขายของ ได้ตั้งค้ไว้หาหมอ ซื้อของกิน” และ L09 “มีเงินส่งลูกหลานเรียนสูง ๆ อยากให้ลูกหลานก้าวหน้า”

ความสุขจากการได้รับการยอมรับ (Recognition) ผู้สูงอายุที่ยังทำงาน ทำงานได้ และได้ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองจะเกิดความภูมิใจและความสุข ดังที่ L04 กล่าวว่า “ชอบทำงาน ยังแข็งแรงไปไหนมาไหนได้ ทำงานได้” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ยังเป็นที่พึ่งของลูกหลานได้ ดังที่ L32 กล่าวว่า “ตนขายหมากนํ้ามันได้จะซื้อทองเก็บไว้ พอมีงานลูกหลานมาเยี่ยมใส่ก็ให้เยี่ยม แต่ไม่ลืมทวงคืน” การได้รับความเชื่อถือศรัทธาจากคนในชุมชน เช่น L36 กล่าวว่า “เมื่อก่อนบวชเป็นพระชาวบ้านเรียกว่าอาจารย์บุญทัน” ส่วนผู้สูงอายุที่มีฝีมือมักมีความภาคภูมิใจในฝีมือของตนที่เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น L19 ถักสวกไว้ใช้และขาย กล่าวว่า “ทำให้ลูกหลานใช้ ตายไปจะได้นึกถึงแม่เฒ่า”

ความสุขจากความเพลิดเพลินในการทำงาน (Relaxation) ผู้สูงอายุกล่าวว่า “การเลี้ยงหลานทำให้เพลิดเพลิน เพราะหลานเป็นเด็ก มีความน่ารักไร้เดียงสา” ผู้สูงอายุที่ทำงานอยู่ที่บ้าน เช่น L15 กล่าวว่า “ชายของก็ดี ม่วน นุ่งร่ม ๆ เฮ็ดไฮ่เฮ็ดนํ้ามันฮ้อน” ผู้สูงอายุถ้าได้เคลื่อนไหวจะทำให้เพลิดเพลินจากการทำงานทุกอย่างเพราะไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ดังที่ L04 กล่าวว่า “อยู่หนึ่ง ๆ แล้วเบื่อ ออกไปทำนั่นทำนี่ไม่เบื่อ ได้เงินมาใช้จ่าย” L08 กล่าวว่า “เฮ็ดฮียังก็มักไมค์” L17 “ชอบทำ ไม่ชอบอยู่หนึ่ง” และ L32 “ทำงานไปบ่เจ็บ ถ้าบ่ทำงานเจ็บนุ่นเจ็บนี่”



ภาพที่ 4.45 การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศลาว

2.2 ด้านวัฒนธรรม

2.2.1 สภาพวัฒนธรรม พบว่าสภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่สร้างความสุข ได้แก่ 1) ที่อยู่อาศัย มีการปลูกบ้านเรือนติดกันเป็นกลุ่ม เป็นเครือญาติกัน ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นบ้านไม้ชั้นเดียวยกพื้นใต้ถุนสูง L30 เล่าว่า “สังคมเปลี่ยนไปหลายอย่าง เฮือนโบราณเฮ็ดด้วยไม้ หลังคามุงดินขอ ก็เปลี่ยนไปเป็นซีแพค บางหลังก็แค่ปรับปรุง” L14 เล่าว่า บ้านตนอาศัยอยู่ด้วยกัน 14 คน บ้านยกพื้นสูงเพื่อใช้พื้นที่ด้านล่างในการเก็บฟืน จอรรถ เก็บ

อุปกรณ์ทางการเกษตร เป็นที่พักผ่อนหรือทำงานในเวลากลางวัน 2) การแต่งกาย ลักษณะการแต่งกายผู้สูงอายุจะแต่งกายตามเอกลักษณ์ของแต่ละชาติพันธุ์ เมื่อถึงเทศกาลสำคัญ เช่น งานบุญ งานประเพณีต่าง ๆ ผู้สูงอายุไทดำที่เป็นผู้หญิงจะยังเกล้าผมที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทดำ นิยมใส่เสื้อผ้าที่ทำจากฝ้ายทอมือย้อมคราม โดยใส่เสื้อแขนทรงกระบอกสีดำ คอเสื้อมน และนุ่งซิ่นสีดำยาว และ 3) อาหารและการดูแลสุขภาพสภาพ ผู้สูงอายุรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนใหญ่เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ ปลูกผักสวนครัวไว้กินหากเหลือจึงขาย คนหนุ่มสาวในหมู่บ้านจะออกไปเก็บหาของป่า สัตว์ป่า หาปลา หาผัก หน่อไม้ มาประกอบอาหาร ในชีวิตประจำวันจะกินข้าวกับผัก ปลาที่หามาได้เป็นหลัก สำหรับกับข้าวที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ หมู วัว ควายได้กินในโอกาสพิเศษ เช่น ไหว้ผีในโอกาสต่าง ๆ รับขวัญ งานผูกข้อมือหนุ่มสาว (งานแต่งงาน) หรือเมื่อสร้างบ้านเสร็จเท่านั้น มีการดูแลสุขภาพสภาพด้วยสมุนไพรที่เก็บจากป่าไปต้มดื่มเฉพาะน้ำ เป็นยาบำรุงหัวใจ ลำไส้ บรรเทาโรคเบาหวาน เป็นต้น

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับประติษฐกรรม พบว่าผู้สูงอายุที่ทำงานจักสานส่วนใหญ่จะสานสิ่งของเครื่องใช้ภายในครัวเรือน เช่น หวด กระดัง ข้องใส่ปลา แก้วอี ตะกร้า ไม้กวาดดอกหญ้า ผู้สูงอายุที่ทำงานถักทอ เช่น สวิง ดังที่ L19 เล่าว่าระหว่างที่ดูแลหลานจะถักสวิงขายไปด้วย “ทำ (สวิง) ให้ลูกหลานใช้ ตายไปแล้วจะได้มีกินถึงแม่เฒ่า” ทำปอสาและทำปอฝ้าย ตั้งแต่ตัดฝ้าย อีวฝ้าย เช้นฝ้าย ย้อมเส้นฝ้าย ทอเป็นผืนด้วยกี่กระตุก ปอสานิยมนำไปทำเป็นกระดาดสา ฝ้ายนำมาทำเป็นด้ายมัดมือไว้ใช้งานพิธีกรรม ประเพณีต่าง ๆ เช่น รับขวัญ



ภาพที่ 4.46 สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับประติษฐกรรมในประเทศลาว

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับภาษาและเรื่องเล่า พบว่าผู้สูงอายุและคนในชุมชนใช้ภาษาท้องถิ่นตามชาติพันธุ์ในการสื่อสารระหว่างกัน และพูดภาษาไทยได้ เนื่องจากชอบดูโทรทัศน์ ดูละคร ร้องคาราโอเกะของไทยจึงพอฟังและคุยได้ ผู้สูงอายุเห็นว่าสภาพสังคมปัจจุบันเปลี่ยนไป L35 “แต่ก่อนหลังคามุงหญ้า เดี่ยวนี้มุงกระเบื้อง สังกะสี คนก็เยอะขึ้น ลำคองในหมู่บ้านกลายเป็นถนน ที่นากลายเป็นบ้านเรือน แต่ก่อนบ้านวางบนหิน เดี่ยวนี้ปลูกใหม่ก็ไม่มีแล้ว ปลูกบ้านก็ช่วยกันทำ เดี่ยวนี้ใช้ว่าจ้าง ลูกหลานก็ไปทำงานในเมืองและในไทยมากขึ้น แต่ก่อนหาผักไปขาย มีฟริก มะเขือ ผักหวาน ข้าว เติบโตขาย (ย่างเอา) 13 หลัก ดื่นดี 1 เติ 2 ชั่วโมง ไม่มีรถถีบรถเครื่องแบบสมัยนี้”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ นำดอกไม้ธูปเทียนไปบูชาพระที่วัดและทำบุญในช่วงเทศกาลสำคัญ ๆ แต่ก็ไม่นับถือผีบ้าง ผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธจะตักบาตรทุกวัน และไปวัดทำบุญทุกวันพระ L19 เล่าว่า “ไปวัดเดือนละครั้ง แต่ไม่ได้ไปถือศีล วัดอยู่ใกล้บ้าน สิ่งที่เคยมีไปคือ ข้าว น้ำ ขนม ดอกไม้ ธูป เทียน เงิน” L35 เล่าว่า “ไปวัด ตักบาตรทุกมื้อ วันพระไปถือศีลที่วัด” มีการไหว้ผีบรรพบุรุษ เช่น L26 เล่าว่า “ชาวบ้านห้วยหมกมีทั้งไทดำ ลาวเทิง ลาวลุ่ม อาศัยอยู่ร่วมกัน คนไทดำที่ถือผีจะมีหิ้งผีในบ้าน ไหว้ผีบรรพบุรุษ มีทำพิธีเสนเรื่อน เป็นพิธีส่วนตัวของแต่ละครอบครัว เป็นการทำบุญให้พ่อแม่ สำหรับตนเองนั้นไม่ถือพุทธ ถือผี พิธีเสนเรื่อนและพิธีกรรมที่ทำภายในครอบครัว ลูกชายคนโตเป็นผู้รับสืบทอด” ผู้สูงอายุเล่าถึงพิธีผูกข้อมือซึ่งเป็นการทำขวัญสำหรับเด็กแรกเกิด คนเจ็บป่วยและคนที่จะเดินทางไปหรือเดินทางกลับมามีบ้าน เช่น L16 ที่เตรียมฝ้ายสำหรับทำพิธีมัดแขนสะเดาะเคราะห์ “เฮ็ดขวัญ” คนในครอบครัว ประเพณีที่ถูกกล่าวถึงมากที่สุด คือ ประเพณีสงกรานต์ งานบุญสลากที่จัดช่วงเช้าพรรษาและออกพรรษา และลอยกระทง เช่น L25 เล่าว่า “ปีใหม่ สงกรานต์ ทำขนม ข้าวต้ม บางบ้านฆ่าควายกินตอนสงกรานต์ บ้านเฮาก็ฆ่า ทั้งหมู่บ้านรวม ๆ กันซื้อ บางทีก็ตัวบางทีก็สองตัว... มีแห่ มีเล่นส่ำบ้า รดน้ำ รำวง มีมัดแขน (เฮ็ดขวัญ) หนุ่มบ้านอื่นมากันหลาย สงกรานต์สนุก มีเครื่องเสียง ฟ้อน แล้วยกกัน กินเหล้า กินเปียร์” “คนลาวเขาสามัคคีกัน” ประเพณีแต่งงาน “งานแต่งงาน สิ่งที่ต้องใช้ ได้แก่ “เสื้อชุดนึ่ง เก็บ (รองเท้า) ชิ่น ซ้ายแหว (ผ้าคาดเอว) แหวนมือ สร้อยคอ กับเงิน (4 ล้านกีบ)” ผู้ใหญ่บ้านดุกฤษยามให้ กินเรื่อนเจ้าสาว ถ้าหมู่บ้านเดียวกันก็แห่ไปแห่มา”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับสัมพันธภาพ พบว่าผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวและชุมชนยังคงมีความใกล้ชิด ลูกหลานอาศัยอยู่บ้านหรือบริเวณใกล้เคียงกัน L15 เล่าว่าสมาชิกในครอบครัวทั้งหมดที่อยู่ด้วยกัน 12 คน “ยังทำนาด้วยกัน ถึงหน้านาจะปิดร้านขายของเพื่อไปช่วยกันทำนา ทำไว้กินเอง” คนในชุมชนมีความใกล้ชิดกันเห็นได้จากงานบุญงานประเพณีต่าง ๆ ดังคำกล่าวของผู้สูงอายุหลายท่าน “คนลาวยังสามัคคีกัน” มีการเอาแรงในการสร้างบ้าน เพาะปลูก โดยมาช่วยลงแรงในการทำงานหรือแบ่งปันผลผลิตกันไป เมื่อมีงานบุญงานประเพณีที่วัด ผู้ชายดูแลงานพิธีกรรม ผู้หญิงดูแลเรื่องอาหาร การให้ความเคารพ นักถือ ยกย่องผู้สูงอายุ เช่น การนับถือผีบรรพบุรุษ การให้ผู้ที่อายุมากที่สุดในบ้านเป็นหลักในการมัดข้อมือ เพื่อความเป็นมงคล การรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุในช่วงสงกรานต์ เช่น L32 เล่าว่า “งานประเพณี มีงานบุญกฐิน บุญข้าวประดับดิน บุญเดือนเก้า สงกรานต์ (ลูกหลานมารวมญาติกัน ขอสุมา (ขอขมา) เอาเงินมาให้ มาเล่นสาดน้ำกัน) แม่เฒ่าไปทำบุญที่วัดทุกวันพระ”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับนันทนาการ พบว่าผู้สูงอายุชาวลาวมีการรำวง การฟ้อนรำ และการขับร้อง โดยจัดขึ้นในช่วงที่มีงานพิธีกรรม งานประเพณี และเทศกาลต่าง ๆ เช่น

จัดให้มีงานร่ววง เลี้ยงอาหาร กินข้าวต้มมัด ในงานทำบุญปีใหม่ L36 เล่าว่า “บางวันมาคุยก็เอากับข้าวมากินด้วยกัน คุยมวดยด้วยกัน” (โทรทัศน์)

2.2.2 การถ่ายทอดวัฒนธรรม จากการศึกษาพบว่า การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศลาว มีวิธีการสำคัญดังนี้ 1) การบอกเล่าให้ฟัง ดังที่ L24 เล่าว่า มีคนมาเที่ยว มาซื้อของถึงบ้าน แม่เฒ่าก็จะบอกเล่าวิธีการทอดผ้าว่ามีขั้นตอนอย่างไร ฝ่ายที่ย้อมด้วยส้อมมีคุณสมบัติพิเศษอะไร รวมทั้งพาเดินไปดูไร่ส้อมที่ปลูกไว้ ส่วน L33-34 เล่าว่า “เวลาที่ลูกหลานพาคนมาเที่ยว ช่วงงานเทศกาล เขาสงสัยอะไรจะเล่าให้ฟัง” 2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เช่น การดูแลผู้มาเยี่ยมเยือน ผู้สูงอายุจะปฏิบัติไปพร้อมกับการบอกลูกหลานที่อยู่ใกล้ ๆ ให้ช่วยหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ดังที่ L02 เล่าว่า “ปลูกบ้านเสร็จก็กินเลี้ยงกัน มีร่ววง คนมากันเยอะ” ส่วน L21 เล่าว่า เด็ก ๆ ในหมู่บ้านบอกปอสาเป็นเพราะนั่งทำให้ดู ลูกหลานเด็ก ๆ ในหมู่บ้านที่พ่อแม่จูงมานั่งล้อมวงคุยกันทำงานกันไปด้วยจะให้เป็น “ลูกหลานทำเป็น เล็ก ๆ จะมานั่งดู นั่งเล่น โตจะตามไปสวนไปไร่ ไปเก็บ ค่อย ๆ ทำพร้อมกับแม่เฒ่า” 3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติ การไหว้ผีบรรพบุรุษ การผูกข้อมือเฮ็ดขวัญ การรดน้ำดำหัว ผู้สูงอายุในช่วงสงกรานต์ เช่น L04 เล่าว่า “ไปวัดทำบุญพากันไป ทำให้เขาดู เขาก็ทำเป็น” L25 “ทำตามประเพณี กลับไปไหว้ผีทุกปี เลี้ยงลูกหลานก็คอยสั่งสอน ปีใหม่ สงกรานต์ ทำขนมข้าวต้ม” L21 “พาไปร่วมตั้งแต่เด็กและได้เห็นบ่อย ๆ พอถึงเวลาที่มีหน้าที่ต้องทำจะสอนอีกครั้ง” L22 “การถ่ายทอด พาไปร่วมไปเห็น พอต้องทำให้มาช่วยกัน ใครช่วยได้ทำ” 4) การปฏิบัติต่อกันมา ส่วนใหญ่จะเป็นวัฒนธรรมด้านความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วมกันในระดับชุมชน เช่น การไหว้ผีป่า การไหว้ผีเมือง การไปวัดทำบุญทุกวันพระ การทำบุญสงกรานน้ำพระในงานสงกรานต์ งานบุญสลากที่จัดช่วงเช้าพรรษาและออกพรรษา งานลอยกระทง เป็นต้น 5) การช่วยงานหรือการฝึกงาน เช่น L01 และ L02 เล่าว่า “ผู้ชายในชุมชนจะมีรายได้จากการทำไม้กวาด การจักสาน โดยจะมีคนมารับซื้อไป ความรู้จะมาจากครอบครัวที่พ่อถ่ายทอดให้ลูกชายโดยเริ่มจากช่วยกันทำของไว้ใช้ในครอบครัว” และ 6) การจัดกิจกรรมพิเศษ เช่น L06, L08 เล่าว่าในหมู่บ้านมีการแสดงประจำปีงานบุญโตดำ แสดงประเพณีของโตดำ เช่น เว้าคำลาว ขับโตดำ พ้อน



ภาพที่ 4.47 การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศลาว

2.2.3 ความสุขจากวัฒนธรรม พบว่าวัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุในประเทศไทย ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) การมีบริเวณพื้นที่เป็นปัจจัยทำให้ลูกหลานมาพบกันมีความสุข สามารถแสดงความรักความห่วงใยที่ผู้สูงอายุรับรู้ได้ ช่วยทำให้ลูกหลานใกล้ชิดกัน L18 กล่าวว่า ตนซาใจเดินไปไหนมาไหนไม่สะดก ตามองไม่ค่อยเห็น "ทุกวันนี้ดี ลูกเลี้ยง ลูกไม่เลี้ยง ตายไปแล้ว ลูกดีหมด ยังดูแล" L22, L23 เล่าว่า "บาย ๆ เย็น ๆ เวลาพักจากงานในไร่นามานั่งคุยรวมกันหน้าบ้าน" ความสุข คือ "ลูก ๆ โตดูแลตัวเองได้ ยังมาหาสู่กัน" ทำให้ลูกหลานมาพบกันส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม เช่น L16 เล่าว่า "งานมัดแขน งานบุญงานเลี้ยงผี ทำให้ครอบครัวชุมชนสามัคคีกัน มาสู่กัน กินข้าวร่วมกัน ลูกหลานมาพร้อมหน้า สนุกดี" L10 "งานปีใหม่ทำบุญกินเกี๊ยงจะล้มหลม ลูกหลานมารวมตัวกัน สนุกสนานร่วมกัน ร่วมกันร้องเพลง" L32 "ลูกหลานมารวมกันที่บ้านในวันสงกรานต์ ขอสุมา (ขอขมา) เอาเงินมาให้ มาเล่นสาดน้ำกัน ม่วนมาก" ทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะงานบุญงานประเพณีต่าง ๆ L21 เล่าว่า "ได้มาอยู่รวมกัน ได้คุยกัน เจอหน้ากันกับเพื่อน ๆ " L33-34 "ถ้าเป็นงานสำคัญ (สงกรานต์) ลูกหลาน ชาวบ้านจะมาช่วยกัน รวมตัวกันสนุกดี" L30 "ได้ไปทำบุญ มีความสุขจากการได้รับธรรมะ" "ไปร่วมกับญาติธรรม ไปเชียงใหม่ เชียงของ กัมพูชา"

2) ความเชื่อ (Belief) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขสบายใจที่ได้ทำตามความศรัทธา มีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา เป็นความสุขจากการได้ทำแล้วสบายใจ เช่น การได้ไหว้ผี ได้ทำพิธีเฮ็ดขวัญ ไปร่วมงานขึ้นบ้านใหม่ รำวง รับขวัญ เพราะทำแล้วสบายใจ เช่น L04 เชื่อว่า "มีเงินเยอะ ทำบุญเยอะ ได้บุญเยอะ" L30 "ไปวัดทุกวันพระ (บ้านอยู่ใกล้วัด) ไม่ใช่วันพระก็ไป มีความสุขทางธรรมะ เข้าพรรษาไปวัดครั้งละ 3-4 วัน" ผู้สูงอายุที่ได้ถ่ายทอดความรู้ที่ตนมี L27 มีความสุขที่ลูกชายคนโตรับสืบทอดการเป็นผู้ทำพิธีกรรม (การไหว้ผี) ผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับ เช่น L12 เป็นหมอเหยา จัดของไหว้ คุผี คุการเจ็บป่วยของคนในหมู่บ้าน "เอาเสื้อมาดู เอาไข่ เอาข้าวสาร ใส่ถุงมาให้พ่อเฒ่าเบิ่ง น้ำใจให้เงินเท่าไรก็ได้" ดูจากข้าวสารกับไม้ยาว ๆ ยึดได้ หดได้ คุตินไก่ ตินหมู พอตอนเช้าพ่อเฒ่าก็จะบอกว่าจะต้องทำอย่างไร จะมีความสุขที่ยังทำงานเองได้

3) การสื่อสาร (Communication) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากปฏิสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมกับผู้คนผ่านการสื่อสารในครอบครัว การมีโอกาสได้อยู่ร่วมกัน นั่งคุยรวมกัน บรรยายภาคีกรั้น อบอุ้น ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลาน หรือการได้สื่อสารผ่านประเพณี เช่น L32 กล่าวว่า "ลูกหลานมารวมกันที่บ้านในวันสงกรานต์ ขอสุมา (ขอขมา) เอาเงินมาให้ มาเล่นสาดน้ำกัน ม่วนมาก"

4) การพัฒนา (Development) พบว่าผู้สูงอายุใช้วัฒนธรรมที่มีอยู่เป็นปัจจัยให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ผู้สูงอายุ L01–02, L12, L24 กล่าวว่า มีความพอใจหรือความสุขจากภูมิปัญญาที่ตนมีว่าช่วยให้สามารถดำเนินชีวิต หารายได้เลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้

5) การเสพสุข (Enjoyment) พบว่าผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายเมื่อได้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับภูมิปัญญาและวัฒนธรรม เช่น จักสานเพราะทำแล้วม่วน “เป็นชื้อเฮาก็ได้ เป็นบ่ชื้อเฮาก็ได้” สนุกสนาน เช่น L02 “ชอบร่ำวง เวลาผิงงาน ปลุกบ้านเสร็จจกก็กินเลี้ยงกัน มีร่ำวง คนมากันเยอะ”

2.3 ด้านการสร้างความสุข

2.3.1 สภาพความสุข

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้โดยยังคงสามารถหารายได้มาเป็นค่าใช้จ่ายในเรื่องต่าง ๆ โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ยังสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจในตนเองและเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ดังที่ L01 กล่าวว่า “มีรายได้ สามารถจ้างช่างปลุกบ้านได้” L06 กล่าวว่า “ได้ตั้งคัไว้หาหมอ ชื้อของกิน” L21 “เรายังทำงานดูแลตัวเองได้ ไปไหนมาไหนได้” L33 “ทุกวันนี้สบายดี อยากกินอะไรก็ทำได้” L29 “ยังทำงานหาเงินใช้เองได้ ขายของได้เงินก็มีเงินชื้อของกินของใช้” ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขจากการมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ เช่น L04, L08, L13, L28, L29 กล่าวว่า “ยังแข็งแรงไปไหนมาไหนได้ ทำงานได้” การที่ผู้สูงอายุมีงานทำจะทำให้มีความสุข เช่น L06 กล่าวว่า “เฮ็ดสวน ขายของม่วน” L24 “ขายของได้มีความสุข” L19 “เลี้ยงลูกเลี้ยงหลานมีความสุข เห็นลูกเห็นหลานมีความสุข” มีความมั่นคงปลอดภัย ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีความมั่นคงปลอดภัยเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่สะดวกสบาย รวมทั้งการสามารถประกอบอาชีพได้ เช่น L14 เล่าว่า “อยู่ที่นี้ดีกว่าอยู่ที่เก่า มีน้ำ มีไฟใช้ มีถนน รัฐบาลให้ ทำให้สะดวกสบาย... ผู้สาวไปหาปลา (ห้วยอยู่ไม่ไกล) ผู้ชายไปขับรถ” การไม่มีห่วง ผู้สูงอายุมีความสุขความพอใจจากการไม่มีห่วงเกี่ยวกับอาชีพ ครอบครัว การดูแลช่วยเหลือตนเองของลูกหลาน เช่น L30 เล่าว่า “ลูกหลานเป็นครอบครัวครบแล้ว ลูก ๆ มีงานทำทุกคน เช่น เปิดร้านขายของ ทำงานการไฟฟ้า” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีอิสระที่จะตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง เช่น L15 เล่าว่า “เมื่อก่อนผู้หญิงไม่มีสิทธิ์จะทำอะไรก็ต้องตามผัว ตอนนี้มีสิทธิ์ บ่ต้องฟังความผู้ชาย” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต เช่น L09 เล่าว่า “อยากให้หลานเรียนสูง ๆ ถ้าเรียนไหวจะส่งให้ไปเรียนเมืองจีนหรือเวียดนาม แล้วกลับมาทำงานเบา ๆ นั่งโต๊ะ เขียนหนังสือในห้อง ไม่อยากให้ไปถือเสียมถือจอบในทุ่งนา หรือให้ทำงานที่เวียงจันทน์หรือหลวงน้ำทา” L30 กินเจทุกวัน เนื่องจากรับธรรมะ อธิษฐานขอเจ้าแม่กวนอิมให้เดินได้ หายจากโรคกระดูกเสื่อมที่ทำให้เดินไม่ได้ ก็หาย “ภูมิใจที่ได้พบกับธรรมะ” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการรับรู้ว่าเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์

เป็นที่รู้จัก เป็นผู้นำทางพิธีกรรม ผู้สูงอายุมีความสุขจากการทำบุญและทำจิตใจให้สงบ เช่น L38 ตักบาตรทุกวัน เคยมีอาจารย์มาสอนสมาธิและการปฏิบัติธรรม “ปฏิบัติตามที่ท่านบอก ทำตามแล้ว จิตใจเบิกบาน มีความสุข”

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากครอบครัว ดูแล ได้แก่ ลูกหลานทำไร่ทำนาแทนผู้สูงอายุที่แก่เฒ่า เช่น L18 กล่าวว่า “ทุกวันนี้ดีลูกเลี้ยง ลูกไม่เลี้ยงตายไปแล้ว ลูกดีหมด ยังดูแล” และ L19 กล่าวว่า “นั่งกิน นอนกินสบายมาก” L31 เล่าว่า ปัจจุบันไม่ได้ทำงานอะไร ลูกหลานดูแลและให้เงินใช้ “บ่ได้เสียจี้กกับ ลูกหลานให้กิน” L38 “สบายกาย สบายใจ... ลูกเลี้ยง ลูกส่งเงินมาให้ใช้ คนนั้นก็ฝากคนนี้ก็ฝาก แม่ก็อยู่เฮือน” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้พักอาศัยอยู่กับลูกหลานอย่างอบอุ่น เช่น L10 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุข ลูกหลานเยอะ อยู่กับลูกหลาน” L12 “อยู่กับลูกหลานสบายใจ มีกิน มีอยู่” และ L30 “ลูกหลานอยู่ก็สุข ลูกหลานไม่อยู่ก็เหงา” ผู้สูงอายุที่ได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวจะอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุข ในขณะที่ผู้สูงอายุบางคนมีความสุขจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ผู้สูงอายุมีความสุขจากการเป็นที่พึ่งของครอบครัวในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ ช่วยเลี้ยงหลาน มีเงินให้ลูกหลานใช้ และให้ยืมเครื่องประดับ “ถึงเวลาถึงงานบุญก็เอาทองที่สะสมไว้ออกมาให้ลูกหลานยืมใส่ ลูกหลานซัดสนก็ให้ยืมเงินใช้” รวมทั้งเป็นที่พึ่งทางใจให้กับลูกหลาน ทำอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ให้ เช่น L19 ที่มีฝีมือในการถักสวึง ก็จะทำสวึงไว้ให้ลูกหลานใช้ “ทำ (สวึง) ให้ลูกหลานใช้ ตายไปแล้วนี่ก็ถึงแม่เฒ่า”



ภาพที่ 4.48 ผู้สูงอายุมีความสุขจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม พบว่าการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข จากการได้พบปะพูดคุยหรือร่วมกิจกรรมกับผู้อื่น เช่น L12 เล่าว่า “พ่อเฒ่าก็มีกลุ่ม แม่เฒ่าก็มีกลุ่ม บางวันก็กินเหล้า” การได้ออกมาขายของทำให้ได้พูดคุยกับเพื่อน ๆ แม่ค้าและกับลูกค้า กลางวันก็จะห่อข้าวมากินด้วยกัน พร้อมใจกันกล่าวว่า “กินไป ค่อยไป ม่วน แซบ” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี การว่างเวลามีงานต่าง ๆ เช่น L02 เล่าว่า “เวลาถึงงาน ว่างก็สนุก” L25 “สงกรานต์สนุก มีเครื่องเสียง ฟ้อน

แล้วก็กิน กินเหล้า กินเปียร์” L33 “งานบุญประเพณี ทำแล้วมีความสุข สบายใจ” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้รับการยอมรับจากสังคมหรือชุมชนให้เป็นผู้นำพิธีกรรม เช่น L17 ที่สามารถทำพิธีเกี่ยวกับผีได้ก็จะมีคนในชุมชนมาขอให้ไปทำพิธีกรรมต่าง ๆ “ทำตามหน้าที่ที่ลูกหลาน คนในชุมชนหวังได้ เป็นที่พึงพอใจ”



ภาพที่ 4.49 ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

2.3.2 วิธีการสร้างความสุข พบว่าผู้สูงอายุในประเทศลาวมีวิธีการสร้างความสุข แบ่งเป็น 8 วิธี ดังนี้ 1) การดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เช่น L08 กินยาเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง “สุขภาพแข็งแรงเพราะกินยาของตัวเอง” 2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำงานอดิเรก ได้แก่ การดูทีวี กินเหล้า ดูคอนเสิร์ต เคี้ยวหมาก ท่องเที่ยว การช่วยงานญาติธรรม และการทำกับข้าวมากินด้วยกัน 3) การทำงาน เป็นการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งงานที่ผู้สูงอายุทำมีทั้งงานที่เป็นอาชีพมีรายได้และงานที่ไม่มีรายได้ เช่น เลี้ยงหลาน L19 เล่าว่า “เลี้ยงลูก เลี้ยงหลาน มีความสุข” L25 “เลี้ยงหลานก็ชอบ หลานน่ารัก” ผู้สูงอายุบางคนชอบคุย ชอบเจอเจอผู้อื่น การทำงานที่ทำให้ได้เจอเจอพูดคุยกับคนอื่น เช่น การขายของ ผู้สูงอายุบางคนไม่ชอบอยู่เฉย ๆ จึงต้องทำงานเพื่อจะได้มีอะไรทำไม่ต้องอยู่เฉย เช่น L04 “อยู่นิ่ง ๆ แล้วเบื่อ ออกไปทำงานนี้นั่นไม่เบื่อ ได้เงินมาใช้จ่าย” 4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น L32 กล่าวว่า “ม่วนมาก มีความสุขที่ลูกหลานมาหามาเยี่ยม” การได้ติดต่อพูดคุยกันทางโทรศัพท์กับลูก เช่น L25 กล่าวว่า “อยู่ไกลก็เหมือนใกล้ แค่อินเสียงจากโทรศัพท์ก็ชื่นใจ” การทำอาหารกินหรือทำอาหารส่งไปให้ลูก เช่น L38 “ลูกอยากกินอะไรก็จะโทรมาบอก แม่ก็ห่อส่งไปให้ ลูกก็จะซื้อของส่งกลับมาให้แม่” 5) การสังสรรค์กับผู้อื่นโดยการพูดคุยเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุชอบทำ เช่น L05 กล่าวว่า “การได้มาตลาด มาพบเจอผู้คน เปื่อ ๆ ชวนลูกค้า คนมาเที่ยวตลาด

คุย” 6) การทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น L30 ไปวัดทุกวันพระ บางครั้งไม่ใช้วันพระก็ไป ช่วงเข้าพรรษาจะไปวัดครั้งละ 3-4 วัน “มีความสุขทางธรรมะ” ส่วน L38 นอกจากไปวัดตักบาตรทุกวันแล้วยังมีการนั่งสมาธิอีกด้วย เนื่องจากเคยมีอาจารย์มาสอนสมาธิสอนปฏิบัติธรรมที่วัด “ทุกวันนี้ก็ปฏิบัติตามที่ท่านบอก ทำตามแล้วจิตใจก็เบิกบาน มีความสุข” 7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี กิจกรรมที่ผู้สูงอายุชอบทำ ทำแล้วมีความสุข จะเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน เช่น รำวง L25 เล่าว่า “ตอนสงกรานต์หนุ่มบ้านอื่นมาเล่นหลาย เล่นกันสนุก มีเครื่องเสียง ฟ้อนแล้วกิน กินเหล้า กินเบียร์กัน คนลาวเขาสามัคคีกัน ไม่แข่งขัน” และ 8) การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความชำนาญในเรื่องใด ๆ หากได้มีโอกาสถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้นั้น ๆ สู่ผู้อื่นก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น L24 ที่มีฝีมือในการทอผ้าฝ้าย โดยทำเองทุกขั้นตอน ตั้งแต่ปลูกฝ้าย ปลูกซ่อมไถ่ย้อมผ้า มีเครื่องมือตัดฝ้าย ถักฝ้าย เช็นฝ้าย ก็กระตุกลำหรับทอผ้า เมื่อมีคนมาถามก็จะแสดงขั้นตอนการทอผ้าและพาไปดูไร่ซ่อมด้วยความยินดี

3. ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย

การศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย ระหว่างวันที่ 3-4 เมษายน พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในรัฐเคดาห์ ณ 1) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอหระ ตำบลเยอนารี อำเภอซิก 2) บ้านนาคา เมืองอลอร์สตาร์ ตำบลเตอกายศิริ อำเภอปาดังเตอรัง 3) บ้านคลองใหม่ ตำบลจิตรา อำเภอกูบังปาซุ และ 4) วัดหลวงพ่อดุณปริสุทโธ เกาะลังกาวิวราราม อำเภอลังกาวิ รัฐเคดาห์ รวมจำนวน 31 คน เป็นเพศชาย 17 คน และเพศหญิง 14 คน อายุเฉลี่ย 66.19 ปี รายละเอียดดังนี้

3.1 ด้านการทำงาน

3.1.1 ประเภทของงาน จากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย พบว่า ผู้สูงอายุทำงานประเภทต่าง ๆ ดังนี้ 1) งานบ้านงานดูแล ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ช่วยดูแลลูกหลานและคนชรา จำนวน 12 คน 2) งานเกษตรกรรม ปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก ปลูกพืชไร่ พืชสวน ทำนา จำนวน 19 คน 3) งานหัตถกรรม จากการสัมภาษณ์ไม่พบผู้สูงอายุชาวมาเลย์ที่ทำงานหัตถกรรม 4) งานค้าขาย ประเภทสินค้าบริโภค อุปโภค เบ็ดเตล็ด จำนวน 13 คน และ 5) งานอื่น ๆ เช่น เป็นผู้นำชุมชน ทำงานอาสาสมัคร เป็นนักบวช ให้เช่าบ้าน ทำงานอดิเรก

3.1.2 สภาพการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำงานบ้านช่วยลูกหลานซักผ้า ภูบ้าน ทำกับข้าว Ma02 เล่าว่า “อยู่คนเดียว ทำงานบ้านเอง ซักผ้า ภูบ้าน ทำกับข้าว” Ma12-13, Ma17, Ma20 เล่าว่าทำงานบ้านทั่วไป ทำบ้างไม่ทำบ้าง ทำแก้เบื่อ ช่วยลูกหลานทำนิต ๆ หน่อย ๆ ผู้สูงอายุที่ทำงานเลี้ยงหลาน ดูแลและสั่งสอนลูกหลาน ดังตัวอย่าง Ma23 เล่าว่า “ทุก (บรรทุก) หลานไปส่งโรงเรียน วันละ 5-6 เที้ยว ไปเรียน เข้าไปส่ง กลางวันไปรับกลับมากินข้าว สามโมงพา

ไปตีว สามทุ่มมารับกลับ ยกเว้นวันศุกร์-เสาร์” ผู้สูงอายุที่ทำเกษตรกรรมจะปลูกผักสวนครัวหรือทำสวนผัก เช่น Mo02 เล่าว่า “ปลูกผักและกล้วยในเนื้อที่ 1 ไร่ ขายเป็นรายได้ไม่มากนัก แต่ไม่เดือดร้อนเพราะมีลูก ๆ เลี้ยงดู” Mo12 บอกว่า “ปลูกผักนิดหน่อย แก่เหงา” Mo13 กล่าวว่า “ปลูกผัก ปลูกหมากพลู ไว้เก็บกิน” ปลูกพืชไร่ พืชสวน ทำสวนยาง โดยส่วนใหญ่เป็นเจ้าของสวนและลงมือทำเอง บางรายปลูกพืชอื่นรวมไปในสวนยางด้วย ดัง Mo01 ปลูกพืชหลายชนิดแซมในสวนยางพารา คือ ทุเรียน มังคุด ข้าวโพด กล้วย อีกรายหนึ่งปลูกยางพารา โดยเล่าว่า “จ้างคนทำสวนยาง 3 คน (ภูเขา) มีต้นกระท่อม¹แซมอยู่ด้วย” ส่วน Mo25 เล่าว่า “มีที่นา ลงทุนซื้อเมล็ดพันธุ์ข้าว และจ้างคนหว่านไถ ส่วนปุ๋ยและยาฆ่าแมลงรัฐบาลออกให้”

ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขาย ได้แก่ Mo05 เปิดร้านขายอาหารและขายของเบ็ดเตล็ดอยู่ในบริเวณวัดกอหระ โดยขายอาหารตามสั่ง ข้าวเหนียว ไก่ทอด ส้มตำ น้ำดื่ม ส่วนของเบ็ดเตล็ดรับมาจากฝั่งไทย ผู้สูงอายุที่ทำสวนยางและเป็นเจ้าของสวน ขายให้แก่พ่อค้าที่มารับซื้อถึงสวน ดังที่ Mo01 เล่าว่า “มี 2 ร้านมารับซื้ออย่างก้อนถึงที่ สวนยางในมาเลเซียโดยทั่วไปขายอย่างก้อน เพราะประหยัดเวลา ไม่มียางแผ่น ไม่มีน้ำนมแล้ว ยกเว้นสวนใหญ่ ๆ อาจมีน้ำนม ปัจจุบันรับซื้อกิโลละ 2.1 ริงกิต แต่ก่อนช่วงที่ยางราคาดีขายได้ 6 ริงกิต ถ้ามีเวลาตากไว้เป็นเดือน ยางก็จะแห้งน้ำหนักเบา ขายได้ราคาดีกว่า ประมาณ 2.5 ริงกิต ปัจจุบัน 4-5 วันขายครึ่งหนึ่ง ได้ประมาณครึ่งละ 500 ริงกิต เพราะมีน้ำยางน้อย ช่วงนี้น้ำยางขึ้นไปเลี้ยงยอดกับดอก” ผู้สูงอายุเปิดร้านขายของชำอยู่ที่บ้าน Mo10 เล่าว่า เปิดร้านมา 32 ปีแล้ว เปิดขายทุกวัน ตั้งแต่ 7 โมงเช้าถึงสี่ทุ่ม ในบ้านอยู่กับลูกหลานรวม 7 คน มีสวนยาง 20 ไร่ ไร่ให้ลูก ๆ ทำ ไม่จ้างคนอื่น ผู้สูงอายุที่ทำงานงานอดิเรก ได้แก่ ไปวัดทำบุญ สวดมนต์ ทำสมาธิในวันพระหรือเทศกาลสำคัญ ไปนั่งคุยกับเพื่อนบ้าน ชีรณมอเตอร์ไซด์ (ซอปปเปอร์) เที่ยวต่างจังหวัด Mo04 เล่าว่า “ไปวัดทำบุญ เอาของมากินร่วมกัน นั่งสมาธิ สวดมนต์เข้าเย็น แม่เมตตา ออกมาเจอเพื่อน สูบยาเส้น เคี้ยวเมี่ยง” Mo06 “ไปวัดทำบุญ ถือนศีล ทำอาหารให้พระ” ผู้สูงอายุที่ทำงานอื่น ๆ ได้แก่ Mo24 เป็นผู้ใหญ่บ้านของบ้านคลองใหม่โดยได้รับเลือกจากชาวบ้าน มีวาระการดำรงตำแหน่ง 3 ปี คอยให้การช่วยเหลือชาวบ้าน ให้ได้รับเงินช่วยเหลือและช่วยในการเข้าเรียนต่อของเด็กในหมู่บ้าน โดยเปิดบ้านให้ลูกบ้านติดต่อเวลาบ่ายสองถึงห้าโมงเย็น ผู้สูงอายุเป็นอาสาสมัครช่วยทำอาหารถวายพระที่วัด ผู้ใหญ่บ้านเป็นผู้จัดเวรให้ลูกบ้านทำอาหารมาถวายพระให้ครบทุกวัน หรือถ้าวัดมีงานก็มาทำที่วัด Mo06 เล่าว่า “ทำอาหารที่บ้าน บางครั้งมาทำที่วัด ประมาณ 40 วันก็มาทำครั้งหนึ่ง ทั้งวัดมีพระ 11 รูป เจ้าอาวาสมาจากเพชรบูรณ์ คนในบ้านไปเชิญมา” ผู้สูงอายุที่ทำบ้านเช่า Mo11 เล่าว่า “มีบ้านเช่าที่ออลสเตอร์ 12 หลัง ค่าเช่าหลังจะเป็นพัน (ริงกิต) ต่อเดือน”

¹ ประเทศมาเลเซียถือว่ากระท่อมเป็นพืชสมุนไพรสามารถปลูกได้ แต่มีกฎหมายห้ามเด็ดใบกระท่อมมาครอบครอง

3.1.3 ความสุขจากการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) ได้อยู่กับลูกหลาน มีลูกหลานอยู่ในบ้านเดียวกัน หรืออยู่ใกล้กันไปมาหาสู่กันแทบทุกวัน ได้ไปวัดทำบุญ ร่วมงานประเพณีพร้อมลูกหลาน Ma10 กล่าวว่า “สุขใจเมื่อนึกถึงลูกหลาน ได้อยู่ใกล้ลูกหลาน” ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เลี้ยง ดูแล และสั่งสอนลูกหลาน ทำให้เกิดความใกล้ชิด Ma08 กล่าวว่า “ชอบเลี้ยงหลาน เลี้ยงเองไม่ไหวก็สอนลูกสะใภ้เลี้ยง” Ma23 กล่าวว่า “ซื้รถเครื่องส่งหลานไปโรงเรียนกระเป๋ามาแต่มีความสุข ส่งหลานต้องจ่ายเงินวันละไม่ต่ำกว่า 150 บาท” การทำงานทำให้ได้ติดต่อกับผู้คน ผู้สูงอายุกลุ่มที่เป็นอาสาสมัครช่วยงานวัด Ma26-29 เล่าว่า “ชอบออกมาพบปะเพื่อน ๆ ได้พูดคุยกับผู้คน โดยเฉพาะออกมาวัดร่วมงานบุญ” Ma19 กล่าวว่า “ว่าง ๆ ก็ออกมานั่งคุยกับเพื่อนบ้าน คุยกันเรื่องทั่ว ๆ ไป แล้วแต่ นอนแปลได้ร่มไม้ คุยกันเย็นดี” ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น ลูกผู้ชายต้องบวชพระบวชเณร วันพระผู้สูงอายุพาลูกหลานไปทำบุญที่วัด เทศกาลสงกรานต์ ยังคงมีการไหว้บรรพบุรุษที่เปลว (สุสาน) ทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระ และรดน้ำดำหัวผู้เฒ่า ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา ได้ช่วยงานวัด ดังเช่น Ma02 กล่าวว่า “มาช่วยทำกับข้าวที่วัด ชอบทำบุญ มาวัดแล้วกลับไปนอนสบายใจ ชื่นใจ” และ Ma04 “ไปวัดทำบุญ เอาของมากินร่วมกัน นั่งสมาธิ สวดมนต์ เข้าเย็น”

ความสุขจากการได้รับผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) พบว่าความสุขของผู้สูงอายุเกิดจากการมีรายได้หรือรางวัลตอบแทนจากการทำงาน ทำให้ชีวิตมีความสุข เช่น Ma05 เล่าว่า “ทำอะไรนิดหน่อยก็ได้เงินและไม่ต้องเสียค่าที่ แล้วแต่จะทำบุญให้วัด” Ma07 กล่าวว่า “มีกิน มีใช้ ไม่มีหนี้” Ma16 กล่าวว่า “กลับจากตัดยางก็ได้ทำอะไร มานั่งคุยนั่งเล่น รายได้พอกินพอใช้” การได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน เช่น การมีชื่อเสียง การที่ลูกหลานได้ดี การได้สร้างบุญ การมีความภูมิใจในตนเอง

ความสุขจากการได้รับการยอมรับ (Recognition) พบว่าการเป็นที่ยอมรับของครอบครัว ชุมชน และสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง ทำงานได้ ดูแลตนเองได้ ดังที่ Ma01 กล่าวว่า “ทำงานได้ รายได้ดี มีเพื่อนฝูง สุขภาพแข็งแรง” การได้เป็นที่พึ่งพาของลูกหลาน ดังที่ Ma11 กล่าวว่า “มีมรดกให้ลูกหลาน ให้ลูกหลานมีอาชีพ ดูแลตนเองได้” การได้รับการนับถือ ดังที่ Ma24 กล่าวว่า “ลูกบ้านอยากให้เป็นผู้ใหญ่บ้านต่ออีกสมัย คนให้การยอมรับ เราต้องเสียสละ จะลาออกเขาก็ไม่ให้ออก”

ความสุขจากการได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) พบว่าผู้สูงอายุได้ทำในสิ่งที่ชอบ ทำให้ไม่เบื่อไม่เหงา เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย ตัวอย่างการทำงานที่สร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย เช่น ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ทำงานอยู่ที่บ้าน เพราะไม่เหนื่อย ได้อยู่กับลูกหลาน ดังที่ Ma10 กล่าวว่า “ชอบขายของเพราะสบายกว่ากรีดยาง ได้เงินง่ายกว่า รถมาส่งของถึงบ้าน ไม่ร้อน

ไม่เหนื่อย และอยู่บ้านชอบทำกับข้าวให้ลูกหลานกิน กินด้วยกันทั้งบ้าน” Ma12 กล่าวว่า “ทำงานบ้าน ทำสวนผัก ได้ถอนหญ้า ปลูกผักนิดหน่อยแก้เหงา เตรียมของไปไหว้พระทำบุญ ทำเยาะ ๆ ได้แบ่งให้ญาติ ๆ ลูกหลาน” ผู้สูงอายุชอบทำงานเพราะทำให้ได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ๆ ได้ออกกำลัง ดังที่ Ma22 กล่าวว่า “ออกกำลังไปทำยาง สับดาห์ละครึ่ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง” Ma26 กล่าวว่า “ทำมีนึ่งนิดหน่อย เดินไปเดินมาช่วยมีนึ่ง ให้เหงื่อออกตัวเปียก” ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบ ดังเช่น Ma11 เล่าว่า “ชอบทำบุญ ชอบขี่ซ้อปเปอร์เที่ยว มันสบาย อยากหยุดตรงไหนก็หยุดได้ ชอบตรงไหนก็จอดได้ เห็นสิ่งแปลก ๆ ได้มีเพื่อน ได้สนิทกัน บางครั้งไปกัน 40-50 คน เคยขี่ไปเมืองไทย ไปเชียงใหม่ เชียงราย ไปที่เป็นเดือน”



ภาพที่ 4.50 การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย

3.2 ด้านวัฒนธรรม

3.2.1 สภาพวัฒนธรรม สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ที่สร้างความสุข ได้แก่ 1) ที่อยู่อาศัย บ้านเรือนส่วนใหญ่ตั้งบริเวณใกล้เคียง สะดวกต่อการไปมาหาสู่กัน พื้นที่อยู่อาศัยล้อมรอบด้วยพื้นที่เกษตรกรรม เช่น สวนยางพารา ทุ้งนา สวนผลไม้ ในแต่ละหมู่บ้านจะมีวัดพุทธเป็นศูนย์กลางในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและจัดกิจกรรมต่าง ๆ 2) การแต่งกาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่แต่งผ้าถุงและสวมเสื้อคอกระเช้าอยู่บ้าน เมื่อออกไปข้างนอกจะสวมเสื้อเชิ้ตคลุมอีกชั้นหนึ่ง ส่วนผู้ชายแต่งกางเกง สวมเสื้อยืดหรือไม่สวมเสื้อ ผู้สูงอายุนิยมแต่งชุดสีขาวไปทำบุญที่วัด การแต่งกายของลูกหลานเป็นแบบสมัยใหม่ตามสมัยนิยม และ 3) อาหารและการดูแลสุขภาพ อาหารที่รับประทานไม่ต่างจากคนไทย ได้แก่ ข้าวสวย ไข่ทอด แกง อาหารปักษ์ใต้ เช่น Ma12 “ไปวัดทำบุญ นิยมห่อข้าวเหนียวข้าวต้ม (ห่อด้วยใบพ้อ) เพื่อไปทำบุญด้วยตนเอง แต่ลูก ๆ ไม่ห่อข้าวเหนียว ไม่จักसान เพราะเขาไปทำงาน เขาว่าไม่มีเวลา” และ Ma20 “วันนี้ทำแกงหมู แกงซี่เหล็ก มาทำบุญ ไม่ต้องทำเยาะ เพราะคนมาเยาะ (มีกับข้าวเยาะ)” ผู้สูงอายุจะดูแล

รักษาสุขภาพ โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การได้ออกกำลังกาย งานอดิเรก นิด ๆ หน่อย ๆ บ้าง เช่น ทำงานบ้าน

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับประติษฐกรรม พบว่า Ma12 “ในอดีตถนนหนทางไม่เจริญ ผู้คนต้องปลูกข้าว ทำสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เอง เช่น จักสานตะกร้า เสื่อ ซึ่งทำทำเป็น แต่ไม่ได้สอนลูกหลานเพราะเขารู้ว่า เขาทำงานไม่มีเวลา ไปซื้อหาง่ายกว่า”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับภาษาและเรื่องเล่า พบว่าชุมชนที่ผู้วิจัยไปศึกษาส่วนใหญ่เป็นชาวมลายูเชื้อสายไทย ผู้สูงอายุและคนในชุมชนพูดภาษาไทยและใช้สนทนาในชีวิตประจำวัน พูดคุยกับลูก ๆ ด้วยภาษาไทยสำเนียงปักษ์ใต้ Ma01 เล่าว่า “หมู่บ้านนี้มี 1 วัด มีสอนภาษาไทยในวัด (พระสอน) สอนภาษา ประวัติศาสตร์ 3 ชั่วโมง ภาคค่ำ (ตี 3-6 โมง) เก็บค่าใช้จ่ายกันเอง เด็ก 40-50 คน เก็บคนละ 5 เหรียญ เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการต่อหนังสือเอกสารของพระไทย” Ma14 กล่าวว่า “ภาษาไทยแน่นอน รักษาไว้มีสอนในโรงเรียน” และ Ma17 กล่าวว่า “หลานชายเรียนภาษาไทยตั้งแต่อายุ 7 ปี เรียน 2 ปี ถ้าสอบผ่านต่อไปจะได้เรียนนักธรรม ไม่ต้อง ก.ไก่ ข.ไข่ เรียนโดยอ่านจากแบบเรียน มานี้... อ่านเขียนภาษาไทย”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปไหว้พระ ทำบุญ ตักบาตร ถือนศีล ทำสมาธิ ทำอาหารถวายพระที่วัดในวันพระ เทศกาล และประเพณีสำคัญ เช่น Ma02 กล่าวว่า “ใส่ชุดขาวไปถือนศีล สวดมนต์ ทำบุญ นอนค้างวัดทุกวันพระ เดือนละ 2 ครั้ง” Ma14 กล่าวว่า “มาเลเซียมีมากวัด คนไทยมีวัดประจำหมู่บ้าน ที่เคดาห์มี 30 กว่าวัด คนรุ่นใหม่ยังไปวัดกันอยู่” และ Ma15 กล่าวว่า “เด็กแถวนี้บวชเรียนจนเป็นพระ” นอกจากนี้ ผู้สูงอายุกล่าวว่ามีวัฒนธรรมประเพณีคล้ายกับประเทศไทยและอาจจะเคร่งครัดกว่า ดังที่ Ma26 กล่าวว่า “มีการรักษาโดยพยายามปฏิบัติตามโบราณ เช่น การนับช่วงเวลาของเทศกาลสำคัญตามแรม-ค่ำ รวมทั้งใช้วัฒนธรรมสานสัมพันธ์ระหว่างหมู่บ้านต่าง ๆ ที่เป็นไทยพุทธด้วยกัน โดยมีนายวัดมาร่วมกันประชุมเพื่อกำหนดวันจัดงานให้ไม่ตรงกัน” หลายวัดมีพระจำวัด 10 รูปขึ้นไป ผู้ใหญ่บ้านจะเป็นผู้จัดเวรให้ลูกบ้าน 4-5 บ้าน ผลัดเปลี่ยนกันทำกับข้าวมาถวายพระ หรือบางชุมชนตั้งกรรมการวัดในการทำหน้าที่ดังกล่าว ประเพณีและเทศกาลที่สำคัญ ได้แก่ สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา และลอยกระทง เช่น บรรยายากศของงานทำบุญให้บรรพบุรุษที่เปเลวช่วงก่อนสงกรานต์ ดังที่ MO2 กล่าวว่า “สงกรานต์ วันว่าง แรม 1 ค่ำ เดือน 5 เป็นวันเริ่มเทศกาลปีใหม่ ไปเปเลว (ป่าช้า) ไปไหว้บรรพบุรุษที่ป่าช้า ทำบุญใส่บาตร ตอนบ่ายสงกรานน้ำพระ รดน้ำดำหัวผู้เฒ่า” และ Ma14 กล่าวว่า “วัฒนธรรมประเพณี สำคัญยังรักษา สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา ลอยกระทง งานเดือน 10 คล้ายปักษ์ใต้ มีชิงเปรต ชักพระ มีลางทรงต่ายผู้หญิงทรง ทุกวัดมีกลองยาว”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับสัมพันธภาพ พบว่าความสัมพันธ์ของผู้คนเป็นแบบเครือญาติ ผู้คนรู้จักกัน มีการแบ่งปันอาหาร สิ่งของ เช่น Ma12 กล่าวว่า “งานบุญประเพณีสำคัญ ได้จัดเตรียมของไปทำบุญ ทำเยอะ ๆ ได้แบ่งปันญาติ” ผู้สูงอายุเล่าว่า ทุกวันนี้ยังคงมีการเอาแรง เป็นการแบ่งปันช่วยเหลือกันในงานบุญงานประเพณีที่สำคัญของชุมชน เช่น การเตรียมอาหารเลี้ยงพระ Ma01 เล่าว่า ตนมาช่วยทำอาหารถวายพระที่วัด “มาช่วยกัน 3-5 คน ประมาณ 40 วัน/ครั้ง (ปีละประมาณ 9 ครั้ง) แบ่งเวรกันมา โดยกรรมการวัดจัดให้ ถ้าไม่ชอบก็ขอเปลี่ยนได้ มากก็ได้เจอบริเวณ ได้คุยกัน” ผู้คนในชุมชนมีความสนิทสนมรู้จักกัน ส่วนใหญ่เป็นเครือญาติกัน การไปมาหาสู่กัน ดูแลช่วยเหลือกัน ยังคงเหนียวแน่น ประกอบกับชุมชนมีวัดเป็นศูนย์กลาง ผู้สูงอายุจะไปทำบุญที่วัดทุกวันพระ ดังที่ Ma12 กล่าวว่า “อยู่ที่บ้านนี้ปลอดภัย ข้าวของไม่หาย ร้านค้าวางของไว้เอาผ้าใบคลุมไม่หาย” Ma15 กล่าวว่า “เมืองไทยต้องจับแจ (ใส่กุญแจ) ทุกบ้าน บ้านติดกันก็เฝ้ารู้จักกัน” และ Ma16 กล่าวว่า “สบาย ไม่มีคนรบกวน ปลอดภัย”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับนันทนาการ พบว่ามีการฟังและร้องเพลงลูกทุ่ง ดังที่ Ma01 กล่าวว่า “เวลาว่างงานบุญ แต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ก็จะเข้าคาราโอเกะเพลงลูกทุ่ง สตริงค์ มาร้องเพลงกันสนุกสนาน เพื่อนบ้านก็มาร่วมงานด้วย... ชอบฟังเพลงไทยลูกทุ่ง ศิลปินที่ชอบ คือ ยอดรัก สลักใจ, สายัณห์ สัญญา, เอกชัย ศรีวิชัย” Ma13 กล่าวว่า “หนังตะลุงจะมีคนแก่เป็นนายหนัง ส่วนโนรา (มโนราห์) ยังมี แต่มีบ้างที่จ้างจากที่อื่นมาเล่นในงานวัด” Ma14 กล่าวว่า “งานบุญใหญ่ทุกคนมาช่วยกัน เอาเงิน เอาข้าวของ จะประชุมกันว่าใครจะเอาอะไรมาวัด จะมีกลุ่มนายวัดของวัดไทยในมาเลยมาประชุมกัน เพื่อไม่ให้จัดวันชนกัน จะได้ไปร่วมงานช่วยเหลือกันได้ ตอนเป็นนายวัดเคยติดต่อเอกชัย นักร้องลูกทุ่งมาเล่น เก็บเงิน 25 เหรียญต่อคน”

3.2.2 การถ่ายทอดวัฒนธรรม พบว่า การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย มีวิธีการสำคัญดังนี้ 1) การบอกเล่าให้ฟัง การเล่าให้ลูกหลานฟัง เนื้อหา เช่น ความเชื่อ ศาสนา ภาษา ดังที่ Ma03 กล่าวว่า “สอนลูกไม่ให้ทำชั่ว ให้มาวัด ลูกไม่ดื้อ เชื่อฟัง แม่มีความสุข... ถ้าลูกทำชั่ว เครียด” Ma08 กล่าวว่า “สอนลูก ขอย่างเดียวอย่าไปลักขโมยของใคร ถ้าลูกติดยาแม่ยอมติดคุก จะฆ่าลูกให้ตายเองเพราะลูกอยู่ไปก็ทรมาน” Ma21 กล่าวว่า “สอนให้เด็กมีสัมมาคารวะ กับผู้ใหญ่ต้องให้เกียรติ” ส่วนการถ่ายทอดภาษา Ma04 กล่าวว่า “คุยภาษาไทยกับลูก ให้ลูกไปเรียนภาษาไทย” และ “สอนเด็ก ๆ ศาสนาเราเป็นพุทธ คนมุสลิมเยอะแล้ว เรามีคนไทยน้อย ถือพุทธน้อย เราก็ต้องสอนเด็ก ๆ ลูกหลานให้นับถือนพุทธศาสนา พาเข้าวัดไหว้พระก่อนสอนหนังสือ... สวดมนต์เต็ม ต้องตามโบราณไม่งั้นหายไปหมด ต้องสอนภาษาไทย” 2) การทำให้อยู่เป็นตัวอย่าง ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตามความเชื่อ ธรรมเนียมที่ยึดถือกันมา เช่น Ma24 กล่าวถึงการสืบทอดประเพณีวัฒนธรรมว่า “เป็นหน้าที่ของทุกคนที่ต้องมาพร้อมหน้าพร้อมตา... เวลาพระสวดหยุดคุย ตั้งใจฟัง ไม่คุยกัน ไม่มีกินเหล้า” 3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนใน

ครอบครัว เป็นวิธีการที่ใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรม ส่วนใหญ่เป็นการปฏิบัติตามความเชื่อ ธรรมเนียม ประเพณี โดยชนลูกหลานเข้าร่วมกิจกรรมสำคัญ ๆ ในชุมชนจนเป็นธรรมเนียมของครอบครัว ดังที่ Ma02 กล่าวว่า “ชนลูกทำบุญ เด็กสมัยนี้ไม่ชอบทำบุญ ต้องชักชวนจึงจะมา” Ma06 กล่าวว่า “พาลูกหลานมาวัด มาที่บ้าน มาทำอาหาร” Ma10 กล่าวว่า “สอนลูกหลานให้ทำข้าวต้มมัด ไปวัดกับลูกหลาน” และ 4) การปฏิบัติสืบต่อกันมา ส่วนใหญ่จะเป็นวัฒนธรรมด้านความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัดทำบุญทุกวันพระ การแบ่งเวร เอาแรง ดูแลการจัดงานและภัตตาหาร ข้อควรปฏิบัติในงานประเพณีและเทศกาลต่าง ๆ โดยนิยมนิมนต์พาลูกหลานไปร่วมกิจกรรมเหล่านั้นด้วย และยังคงนับวันตามข้างขึ้นข้างแรม ดังที่ Ma14 กล่าวว่า “มาเลเซียมีมากวัด คนไทยมีวัดประจำหมู่บ้าน... คนรุ่นใหม่ยังไปวัดกันอยู่ วัฒนธรรมประเพณีสำคัญยังรักษา สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา ลอยกระทง งานเดือน 10 คล้ายปักข์ได้ มีชิงเปรต ชักพระ...”



ภาพที่ 4.51 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียพาลูกหลานไปร่วมกิจกรรมในประเพณีสงกรานต์

3.2.3 ความสุขจากวัฒนธรรม วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย แบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) เป็นปัจจัยทำให้ลูกหลานใกล้ชิดกัน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน สภาพการตั้งบ้านเรือนที่ใกล้กัน ในบ้านหลังหนึ่งมีสมาชิกทั้งพ่อแม่ ลูก หลาน เดินไปมาหาสู่กันได้ตลอดเวลา สามารถแสดงความห่วงใย ความเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุรับรู้ได้ทุกวัน ดังที่ Ma03 กล่าวว่า “ลูกจะพาหลานมาหาทุกวัน เอาของฝากมาให้บ้าง... ลูก ๆ สามัคคีกัน ชีร์มอเตอร์ไซด์มาส่งวัด” Ma10 กล่าวว่า “ได้ไปวัดกับลูกหลาน... เดินไปเพราะวัดอยู่ใกล้” “คนบ้านนี้ยังช่วยเหลือกัน มีงานแต่ง งานศพก็ช่วยเหลือกัน แบ่งปันอาหารกัน เดินไปเยี่ยมเยียนกัน ไปมาหาสู่กัน” และ Ma25 กล่าวว่า “ไปคุยกับเพื่อนบ้านที่ร้านกาแฟ บางวันไป 2 รอบ ใครว่างก็ไปเจอกัน เดินออกกำลังภายในสนามหมู่บ้าน บ้านจัดสรรมีสวนสาธารณะ เครื่องออกกำลังกายที่รัฐมาสร้าง” ทำให้

ลูกหลานมาพบกัน เมื่อมีงานบุญงานประเพณีที่สำคัญ ลูกหลานจะกลับมาอยู่พร้อมร่วมกัน ดังที่ Ma12 กล่าวว่า “งานบุญประเพณีสำคัญได้จัดเตรียมของไปทำบุญ ทำเยอะ ๆ ได้แบ่งปันญาติ ลูกหลานกลับมาบ้านพร้อมหน้า... จะบอกลูกหลานว่ามืงานบุญ ชวนให้กลับมา และชวนไปทำบุญ ด้วยกันที่วัด” Ma30 กล่าวว่า “วัดนี้เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้วัฒนธรรมยังอยู่ พ่อแม่พาลูกหลานมาวัด มาทำบุญ” และ “ลูกหลานดูแล พาออกมาเจอเจอ ไปไหนมาไหนเองไม่สะดวกแล้ว ต้องให้ลูกพาออกมา งานบุญงานวัดพาเรามาเจอเพื่อน พังเขาคุย มาฟังพระ ทำบุญ” ทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน ทำให้คนในชุมชนได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน โดยเฉพาะงานบุญงานประเพณีต่าง ๆ จะมีการเอาแรงช่วยเหลืองานกัน ดังที่ Ma01 กล่าวว่า “เวลามืงาน เด็กวัยรุ่นเยอะ มาช่วยงานที่วัด” Ma04 กล่าวว่า ความสุขคือ “ได้ไปวัดทำบุญ เอาของมากินร่วมกัน นั้งสมาธิ สวดมนต์เข้าเย็น แม่เมตตา ออกมาเจอเพื่อน”

2) ความเชื่อ (Belief) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา เป็นความสุขจากการได้ทำแล้วสบายใจ ส่วนใหญ่เป็นวัฒนธรรมด้านแนวปฏิบัติในการประกอบกิจกรรมทางศาสนา เช่น การทำบุญตักบาตรทุกวัน ดังที่ Ma02 กล่าวว่า “รักษาศีลที่วัด สวดมนต์ ทำบุญ นอนค้างวัดเดือนละ 2 ครั้ง (วันพระ) พอใจแล้ว ทำบุญมาเยอะ จะตายก็ตายได้ทุกเมื่อ” Ma03 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุข เวลานั้นก็ถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง... สวดมนต์แล้วสบายใจ” การได้ถ่ายทอดความเชื่อ ความศรัทธา ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น Ma24 กล่าวว่า “การได้รักษาความเป็นไทยไว้ เป็นวันที่รอคอย (หมายถึง งานบุญ งานเทศกาลสำคัญต่าง ๆ ได้มาอยู่พร้อมหน้ากันในครอบครัว และเจอกกลุ่มคนไทยด้วยกัน) ชุมชนสามารถรักษาวัฒนธรรมไทยไว้ได้” การมีความหวังในชีวิต ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีความเชื่อ มีความหวังในชีวิต ดังที่ Ma03 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุข เวลานั้นก็ถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง” และ Ma04 กล่าวว่า “สามีเพิ่งเสียไปได้ 2 ปี ตอนนั้นดื่มเหล้าเมาทุกวัน แล้วก็นึกขึ้นมาได้ว่าเราทุกข์ทำไม จึงหันมานั้งสมาธิ สวดมนต์ แม่เมตตา เรามีความสุขขึ้นมาได้ ทุกวันนี้บอกตัวเอง เตรียมใจ... ถ้าใจเราพร้อม ทุกอย่างก็พร้อม”



ภาพที่ 4.52 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียมีความสุขจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

3) การสื่อสาร (Communication) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการใช้วัฒนธรรมในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ช่วยสื่อสารให้เข้าใจตรงกันผ่านภาษาท้องถิ่น การบอกเล่าประวัติชุมชน การแสดงออกทางการแต่งกาย การแสดงท่าทางต่าง ๆ ความสุขจากการสื่อสารนี้เป็นความสุขจากวัฒนธรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดความใกล้ชิดอุ่นใจที่เป็นพวกพ้องเดียวกัน ดังที่ Ma07 กล่าวว่า “ที่นี่มีประเพณีเหมือนไทย พูดภาษาไทย มีความสุข อบอุ่น เหมือนอยู่ในเมืองไทย ไม่อยากกลับบ้านเพราะเวลากลับบ้านใช้ตั้งค์เยอะ อยู่ที่นี่ไม่มีหนี้สิน” Ma25 กล่าวว่า “มีการไปมาหาสู่ระหว่างญาติที่เมืองไทย มีการรักษาขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมอย่างเหนียวแน่น สอนให้เด็กเคารพผู้ใหญ่ รักษาวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่ต่อไป”

4) การพัฒนา (Development) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการใช้ความรู้และทักษะช่วยให้การดำรงชีวิตตามที่ต้องการ เช่น Ma05 กล่าวถึงความพอใจหรือความสุขจากความรู้และทักษะที่ตนมีว่า ช่วยให้สามารถดำเนินชีวิต หารายได้เลี้ยงดูตัวเองและครอบครัวได้ โดยเปิดร้านขายอาหารตามสั่งแบบไทย ๆ เช่น ผัดกะเพรา ส้มตำ และกล่าวถึงความสุขจากความภูมิใจว่า “เราดูแลตัวเองได้ มีงานทำ เลี้ยงลูก ส่งลูกได้ ที่นี่ปลอดภัยกว่าบ้านเรา ได้อยู่กับครอบครัว ทำงานด้วยกันไม่เหงา”

5) การเสพสุข (Enjoyment) พบว่า Ma01 กล่าวว่า “ที่นี่ไม่มีรำไทย เวลาว่างงานบุญ แต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ก็จะเช่าคาราโอเกะเพลงลูกทุ่ง สตรีง มาร้องเพลงกันสนุกสนาน เพื่อนบ้านก็มาร่วมงานด้วย... ชอบฟังเพลงไทยลูกทุ่ง ศิลปินที่ชอบคือ ยอดรัก สลักใจ, สายัณห์ สัญญา, เอกชัย ศรีวิชัย” และ Ma04 กล่าวถึงวิถีคลายเครียดที่ทำแล้วสบายใจคือ “การได้ออกมาเจอเพื่อน สูบยาเส้น เคี้ยวเมี่ยง ฟังวิทยุเพลงลูกทุ่ง”

3.3 ด้านการสร้างความสุข

3.3.1 สภาพความสุข

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การพึ่งตนเองได้ ดูแลตนเองได้ เช่น Ma05 “ยังคงทำงานมีรายได้” Ma01, Ma11, Ma18 “มีกินมีใช้” Ma07 “ยังคงไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง” มีความสุขจากการที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว Ma14 กล่าวว่า “กินได้ นอนได้ สบายใจแล้ว” และ Ma20 “แข็งแรงดี แต่ผิวเหี่ยวหมดแล้ว” มีความสุขจากการทำงาน ดังที่ Ma05 กล่าวว่า “อยู่ที่นี่สบายใจ เราทำงานอะไรนิดหน่อยก็ได้เป็นเงิน” มีความสุขเนื่องจากการมีความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ดังที่ Ma05 กล่าวว่า “ที่นี่ปลอดภัย ชายของเสิร์จก็เอาผ้าคลุมไว้ รุ่งขึ้นก็มาขายต่อของไม่หาย” เช่นเดียวกับ Ma12 และ Ma15 ที่มองในเรื่องความปลอดภัยของทรัพย์สิน “อยู่ที่นี่ไม่ต้องจับแฉ” ส่วน Ma16 และ Ma17 มองในเรื่องของความปลอดภัยในชีวิต “สบาย ไม่มีคนรบกวน ปลอดภัย” มีความสุขจากการที่ไม่มีเรื่องใด ๆ ให้ต้องเป็นห่วง ดังที่ Ma02 กล่าวว่า “พอใจแล้วทำบุญมาเยอะ จะตายก็ตายได้ทุกเมื่อ” มีความสุขเนื่องจากลูกหลานเป็นคนดี

มีงานทำ ดูแลตนเองได้ หรือมีครอบครัวแล้ว ไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องลูกหลาน เช่น Ma08 กล่าวว่า “เลี้ยงลูกมา ลูกไม่ดื้อไม่ซนก็ดีแล้ว” Ma14 “ใจสบาย ลูกหลานสบาย” มีความสุขเนื่องจากการมีความหวังหรือเป้าหมายในเรื่องของงานหรือบุตรหลานดังที่ Ma01 ซึ่งมีอาชีพปลูกยางเป็นหลัก มีความหวังที่จะรอคอยให้ต้นยางที่ปลูกไว้โตขึ้นเพื่อจะได้มีรายได้ มีความสุขเนื่องจากมีความภาคภูมิใจในตนเองที่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จ เช่น Ma05 มีความภูมิใจที่สามารถเลี้ยงลูก 3 คนมาได้ด้วยตนเอง เนื่องจากสามีเสียชีวิตไปแล้ว มีความสุขจากการได้ทำบุญ ทำสมาธิ สวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ดังที่ Ma04 เล่าให้ฟังว่า เมื่อก่อนดื่มเหล้าเมาทุกวันเพราะเสียใจที่สามีเสียชีวิต แต่เมื่อคิดได้ว่าทุกข์ทำไม่จึงหันมานั่งสมาธิ สวดมนต์ แผ่เมตตา “เรามีความสุขขึ้นมาได้”

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังที่ Ma03 กล่าวว่า “ตอนนี้ไม่ได้ทำอะไร อยู่บ้านเฉย ๆ เมื่อก่อนกรีดยางมี 8 ไร่ พอลูกโตลูกไม่ให้ทำ ลูกทำเอง ลูก ๆ ให้เงินใช้... ลูกให้เงินก็มีความสุข ลูกจะพาหลานมาหาทุกวัน เอาของฝากมาให้บ้าง” และ Ma22 “มีความสุขเพราะมีกินมีใช้ มีที่อยู่ ลูกหลานให้กินก็สบายใจ” Ma25 มีลูก 5 คน และทุกคนทำงานที่อื่นหมด แต่ลูก ๆ จะผลัดเปลี่ยนกันมาเยี่ยมพ่อแม่ทุกเสาร์-อาทิตย์ “วันหยุดราชการลูกก็จะผลัดกันกลับมาเยี่ยม สุขที่สุดเมื่อลูกหลานมาเยี่ยม” มีความสุขเมื่อได้พักอาศัยอยู่กับลูกหลานหรือเมื่อลูกหลานมารวมกันพร้อมหน้าพร้อมตาในโอกาสต่าง ๆ รวมทั้งได้มีการทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน มีความสุขจากการที่สามารถเป็นที่พึ่งของลูกหลานได้ ดังที่ Ma03 กล่าวว่า “ลูกให้เงินมีความสุข ลูกขอเงินก็หงุดหงิดนิดหน่อย แต่ถ้าเราไม่ให้มันจะเอาจากใคร ใครจะไปให้ เดียวไปทำอะไรก็ไม่รู้”

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้พบปะพูดคุย หรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเพื่อน ๆ เช่น Ma11 จะมีกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันไปเที่ยว เดินรำ ร้องเพลง มีความสุขจากการได้มาร่วมงานบุญหรืองานประเพณีต่าง ๆ ได้แก่ การมาช่วยงานบุญที่วัดการร่วมงานวัฒนธรรมไทย การไปวัดวันพระ ถวายอาหาร สวดมนต์ มีความสุขจากการได้รับการดูแลจากสังคม การได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐบาลเดือนละ 150 MYR (ประมาณ 1,500 บาท) คนในชุมชนยังมีการช่วยเหลือกันในการจัดงานต่าง ๆ เช่น งานแต่ง งานศพ งานทอดกฐิน เป็นต้น มีความสุขจากการได้รับการยอมรับจากสังคม ได้แก่ Ma06 ได้รับการมอบหมายจากกลุ่มให้เป็นหัวหน้ากลุ่มทำอาหาร และ Ma24 ได้รับการยอมรับจากลูกบ้านให้เป็นผู้ใหญ่บ้านต่ออีกหนึ่งสมัย



ภาพที่ 4.53 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียมีความสุขจากการพบปะพูดคุยกับเพื่อนบ้าน

3.3.2 วิธีการสร้างความสุข ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียมีวิธีการสร้างความสุขแบ่งเป็น 8 วิธี ดังนี้ 1) การดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกาย การจัดการกับอารมณ์ทางลบและการคิดบวกได้อย่างเหมาะสม เช่น Ma05 กล่าวว่า “เบื่อ ๆ ก็เปิดเพลงไทยฟัง ชอบฟังเพลงลูกทุ่ง” Ma17 กล่าวว่า “ทำตัวให้สบายใจ ไม่เครียด ไม่คิดมากก็มีความสุข” Ma25 กล่าวว่า “เดินออกกำลังกายในสนามหมู่บ้าน บ้านจัดสรรมีสวนสาธารณะ มีเครื่องออกกำลังกายที่รัฐบาลจัดให้” 2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำงานอดิเรก เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ดังที่ Ma11 กล่าวว่า “ซีซีออปเปอร์เทียว มันสบาย อยากหยุดตรงไหนก็หยุดได้ ชอบตรงไหนก็จอดได้ ได้เห็นสิ่งแปลกใหม่ ได้มีเพื่อน ได้สนิทกัน” 3) การทำงาน ดังที่ Ma12 กล่าวว่า “ได้ถอนหญ้า กรีดยาง ปลุกผักนิดหน่อย แก้เหงา” ขณะที่ Ma18 และ Ma23 ซึ่งซื้อรถรับ-ส่งหลานไปโรงเรียนทุกวัน วันละ 5-6 เทียว รักรหลาน ซื้อรถเครื่องส่งหลานไปโรงเรียน 4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ดังที่ Ma03 กล่าวว่า “สอนลูกไม่ให้ทำชั่ว ให้มาวัด ลูกไม่ดื้อ เชื่อฟัง แม่มีความสุข ถ้าลูกทำชั่ว เครียด” 5) การสังสรรค์กับผู้อื่น การออกมาพบปะพูดคุยกับเพื่อน ดังที่ Ma18 กล่าวว่า ทุกวันจะมานั่งที่กระท่อมร่วมใจ “มาคุยกันทุกวัน” Ma19 “ว่าง ๆ ก็ออกมาคุยกับเพื่อนบ้าน นอนเปลได้ร่มไม้ คุยกัน เย็นดี” 6) การทำกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การไปวัดทำบุญปฏิบัติธรรม เช่น Ma02 กล่าวว่า “ชอบทำบุญ ไปวัดทุกวันพระ ลูกให้เงิน เหลือก็ไปทำบุญ มาวัดแล้วกลับไปนอนสบาย ชื่นใจ ไม่ต้องคิดอะไร” 7) ทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมประเพณี ทำให้ความสัมพันธ์ญาติพี่น้องคงอยู่ ทำให้ลูกหลานกลับมาบ้านพร้อมหน้ากัน และ 8) การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้เป็นการสร้างความสุขเพราะได้ช่วยเหลือสังคม



ภาพที่ 4.54 ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียมีความสุขจากการทำกิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย

4. ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา

การศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา ระหว่างวันที่ 3-6 มีนาคม พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ 1) ตลาดเช้าเมืองลา เขตปกครองพิเศษที่ 4 2) เมืองมั่ว 3) บ้านกาด 4) กาดเชียงตุง 5) กู้เจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง 6) TAI National School 7) บ้านแอน (Enn) และ 8) โบสถ์คริสต์ (Immaculate Conception Church) รวม

จำนวน 28 คน เป็นเพศชาย จำนวน 8 คน และเพศหญิง จำนวน 20 คน อายุเฉลี่ย 72.18 ปี รายละเอียดดังนี้

4.1 ด้านการทำงาน

4.1.1 ประเภทของงาน พบว่าผู้สูงอายุทำงานประเภทต่าง ๆ ดังนี้ 1) ทำงานบ้าน จำนวน 2 คน เลี้ยงหลาน ช่วยดูแลลูกหลาน จำนวน 5 คน 2) งานเกษตรกรรม จำนวน 16 คน ได้แก่ ปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก ปลูกพืชไร่ พืชสวน ทำนา เลี้ยงสัตว์ ปลูกผักและเลี้ยงสัตว์ไปพร้อม ๆ กัน และปลูกผักและปลูกพืชไร่อื่น ๆ ไปพร้อมกัน 3) งานหัตถกรรม จำนวน 8 คน ได้แก่ งานจักสาน งานถักทอ งานประดิษฐ์ งานช่าง 4) งานค้าขาย จำนวน 18 คน โดยสินค้าที่ขายแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ สินค้าบริโภค สินค้าอุปโภค และสินค้าเบ็ดเตล็ด และ 5) งานอื่น ๆ ได้แก่ งานสอนภาษา งานอาสาสมัคร งานเฝ้ากุ (สุสาน) ของเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง งานดูแลตนเองให้อยู่เป็นหลักของครอบครัว และทำงานอดิเรก เช่น ไปวัดทำบุญ สวดมนต์ ทำสมาธิในวันพระหรือเทศกาลสำคัญต่าง ๆ ไปนั่งคุยกับญาติ ออกกำลังกาย เป็นต้น



ภาพที่ 4.55 การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา

4.1.2 สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุที่ทำงานบ้าน ได้แก่ ทำงานบ้าน ซักเสื้อผ้า เก็บกวาดบ้าน โดยบอกว่าทำเล็ก ๆ น้อยๆ ลูกหลานไม่ให้ทำแต่ไม่ชอบอยู่เฉย ดังที่ My06 แม่เฒ่าชายผักที่กาดเมืองมั่งกล่าวว่า “เมื่อก่อนก็ทำนาทำไร่ พออายุ 50-60 ก็ให้ลูกหลานทำแทน เรามาทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน เลี้ยงไก่ ไม่ชอบอยู่เฉย” งานเลี้ยงหลาน ช่วยดูแลลูกหลาน ผู้สูงอายุช่วยเลี้ยงและดูแลหลานเล็ก ๆ ในขณะที่ลูกหลานผู้ใหญ่ออกไปทำงานนอกบ้าน ผู้สูงอายุมักอยู่รวมกับลูกหลานในบ้านหลังใหญ่ และบ้านเรือนอยู่ติด ๆ กัน เด็ก ๆ มาเล่นด้วยกัน ผู้สูงอายุก็นั่งคุยกัน บางคนออกไปขายผักที่ตลาดก็ฝากลูกหลานไว้กับเพื่อนบ้านได้

ผู้สูงอายุที่ทำงานเกษตรกรรม ได้แก่ ปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก พบว่าผู้สูงอายุเก็บผักไปขายกันเกือบทุกวัน โดยเดินไปขายที่กาดหรือคาสโน มีรายได้คนละ 200-500 บาทต่อวัน ดังที่ My10 กล่าวว่า “ทำสวนทั้งวัน ขายของตอนเช้า หาเงินง่าย ขายของได้ใกล้บ้าน แต่ก่อนต้อง

เดินทางไปไกลถึงเมืองลา” ปลุกพืชอื่น ๆ เช่น แดงโมและถั่วหวาน My02 ใช้วิธีจ้างคนทำและตนเองเป็นผู้ดูแลจัดการ การเลี้ยงสัตว์ประเภทวัว ควาย หมู ไก่ ส่วนใหญ่เลี้ยงไว้กิน เมื่อเหลือกินจึงขาย แต่ละบ้านเลี้ยงจำนวนไม่มากนัก ดังที่ My04 กล่าวว่า “เลี้ยงหมู 4 ตัว ไก่ 2 ตัว ควาย 2 ตัว” และ My06 “เลี้ยงหมู 2 ตัว เลี้ยงไก่ 3 ตัว”

ผู้สูงอายุที่ทำงานหัตถกรรม ได้แก่ งานจักสาน ทำส้อมจับปลาและเครื่องมือเครื่องใช้ในบ้าน เช่น กระบุง ตะกร้า เป็นต้น งานถักทอ ทอผ้าใช้เองและขาย บางรายนำไปขายที่ตลาด (My11-14) และบางรายมีนักท่องเที่ยวมาซื้อถึงหมู่บ้าน บางทีก็เดินไปขายที่ตลาด ปลุกฝ่ายเอง ซื้อสีย้อมเอง ทอเอง เย็บเองด้วยมือ งานประดิษฐ์ My07 ทำไม้กวาดอยู่ที่บ้านและมีคนมารับซื้อถึงบ้าน ช่วงเวลาในการทำงานผู้สูงอายุเล่าว่านั่งทำไปเรื่อย ๆ ทั้งวัน ทำได้วันละ 12 ด้าม โดยใช้วัสดุหาเองได้ง่ายไม่ต้องซื้อ งานช่าง My02, My07 เป็นช่างไม้ ปลุกบ้านของตนเอง ปลุกบ้านให้ลูกหลาน และรับปลุกบ้านให้คนอื่น

ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขาย มีจำนวน 18 คน พบว่าทำงานค้าขายทั้งสินค้าบริโภค สินค้าอุปโภค และสินค้าเบ็ดเตล็ด โดยสภาพบรรยากาศและสถานที่ค้าขายมีดังนี้ ชายของในตลาดมีทั้งที่เปิดเป็นร้านขายของและนั่งขายตามทางเดิน เช่น My18 เปิดร้านขายหนังสือตั้งแต่เช้าถึงเที่ยง ส่วน My19 ขายรองเท้า และ My20 ขายเครื่องเทศและดอกไม้กระดาษสำหรับไหว้พระ เปิดร้านตั้งแต่เช้าถึงเย็น ขณะที่อีกสองรายนั่งขายตามทางเดินในตลาด My15 และ My17 ขายยาหอมและยาสมุนไพร ส่วนที่บ้านกาด เมืองม้า ผู้สูงอายุ My03-06, My08-14 จะนำพืชผักต่าง ๆ ในไร่นามาขายในตลาด เช่น ผักกาด ผักกาดผี แดง กัลยาร พริก ถั่วหวาน แดงโม บางรายขายทั้งผักและผ้าทอตามแต่สินค้าที่ผลิตได้ โดยเดินมาจากบ้านที่อยู่ไม่ไกลนักมานั่งขายไม่ต้องเปิดร้าน บางครั้งนำสินค้าผักและผ้าทอมาขายในตลาดใกล้บ้านเช่นกัน แต่ส่วนใหญ่จะขายนักท่องเที่ยวอยู่ที่บ้าน ผู้สูงอายุที่ขายของที่บ้าน เช่น My07 ทำไม้กวาดอยู่ที่บ้านกาดและมีคนมารับซื้อถึงบ้าน My08 ขายถั่วหวาน ส่วน My03-05, My09 ขายแดงโม ขณะที่บางรายทั้งที่บ้านและนำไปขายที่ศาลาโน ส่วน My22-23 ชาวแอ่น ขายผ้าทอพื้นเมืองที่หมู่บ้าน เป็นผ้าทอเอง มีทั้งที่ขายเป็นผืนและตัดเย็บเป็นผ้าชิ้นหรือย่าม

ผู้สูงอายุที่ทำงานอื่น ๆ พบว่ามีงานสอนภาษา My21 สอนภาษาไทยจีน ไทล้านนา ไทใหญ่ ไทสยาม และภาษาอังกฤษในโรงเรียน TAI National School งานอาสาสมัคร My27 ชาวอาข่า มาสวดมนต์และช่วยงานที่โบสถ์คริสต์บนดอยเหมยทุกวัน โดยทำงานทุกอย่างที่โบสถ์มีให้ทำ เช่น ทำความสะอาด ช่วยเหลือยามมีคนต้องการที่พึ่งพิง เป็นต้น ส่วน My18 ทำงานอาสาสมัครทางการเมือง โดยเป็นกรรมการจัดการเลือกตั้งของพรรค NLD เมืองเชียงตุง ทำงานอาสาสมัครเพราะอยากให้ชาวบ้านมีความรู้เรื่องการเมือง ดังคำกล่าวที่ว่า “ชาวบ้านร้อยละ 80 ไม่ค่อยรู้เรื่องการเมือง ใครให้กาอะไรก็กาไป ที่นี้คนอ่านหนังสือน้อย มักคิดว่าเรียนไปเยอะ ๆ จบ

มาแล้วก็ไม่ค่อยมีงาน” งานเผ่ากู๋ (สุสาน) ของเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง My28 มาทำงานทุกวันตั้งแต่ 8 โมงเช้า ดูแลทำความสะอาดบริเวณสุสาน เล่าประวัติเรื่องราวของเจ้าเมืองเชียงตุงแก่ผู้มาเยี่ยมสุสาน และดูแลพิธีกรรมการจัดรูปทำความเคารพศพของราชวงศ์ งานดูแลตนเองให้อยู่เป็นหลักของครอบครัว ผู้สูงอายุเป็นผู้อาวุโสสูงสุดของครอบครัว มีบทบาทเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน จึงดูแลตนเองเป็นอย่างดีเพื่ออยู่เป็นหลักของครอบครัว ดังแม่เฒ่า My22 ซึ่งลูกหลานบอกว่าอายุ 100 กว่าปีแล้ว ทุกเย็นลูกหลานจะมารวมกันที่บ้าน นั่งดูโทรทัศน์ด้วยกัน แม่เฒ่ายังมีสุขภาพแข็งแรง ช่างคุย ยังทำงานได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “ตื่นตั้งแต่ 6 โมง ทอผ้า เถิดสวน ปลูกพริก ปลูกมะเขือกิน แล้วนอนเล่น”



ภาพที่ 4.56 สภาพการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา

4.1.3 ความสุขจากการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) คือ การได้อยู่กับลูกหลาน ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกับลูกหลาน เช่น My08, My22 ไปวัดทำบุญพร้อมลูกหลาน พาลูกหลานทำบุญในวันสำคัญทางศาสนา ส่วน My08 มีลูกหลานอยู่ใกล้ ๆ ลูกหลานไปมาหาสู่เป็นประจำ และยังมีสุขภาพแข็งแรง เดินไปเที่ยวบ้านลูกหลานได้ การได้เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนลูกหลาน ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เลี้ยงดูหลาน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด ได้อบรมสั่งสอนหลาน ดังที่ My17 กล่าวว่า “ชอบเลี้ยงหลาน เลี้ยงหลานให้เป็นคนดี” My07 “ได้สอนงานช่าง งานฝีมือให้ลูกไปทำมาหากิน ปลูกบ้านได้หลังใหญ่โต” และ My08 “ทำอะไรก็ทำด้วยกันตลอด คุยกับลูกหลานทุกวัน ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง” การพบปะผู้คนหรือได้ร่วมกิจกรรมทางสังคม คือ ทำให้ได้ติดต่อกับผู้คน ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขายมีความสุขที่ได้พูดคุยกับลูกค้าหรือคนมารับซื้อสินค้า ได้พูดคุยกับเพื่อนที่ค้าขายด้วยกัน ได้บอกเล่าและแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับสินค้าของตน ดังที่ My17 กล่าวว่า “อยู่บ้านไม่

ม่วน มากี่เจอลูก ๆ หลาน ๆ ขายของได้ ได้เจอคน อยู่บ้านก็เหงา” ส่วน My22 ซึ่งมีนักท่องเที่ยวมาเยี่ยมชมวิถีชีวิตและซื้อของที่หมู่บ้าน กล่าวว่า “ชอบ ชอบให้คนมาบ้าน” ผู้สูงอายุที่มีความรู้หรือภูมิปัญญามีความสุขที่ได้ทำงานที่ตนรัก และได้ถ่ายทอดความรู้ความชำนาญให้คนรุ่นหลังสืบทอดต่อไป และมีความสุขที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา

ความสุขจากผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) พบว่าความสุขของผู้สูงอายุเกิดจากการมีรายได้ หรือรางวัลตอบแทนจากการทำงาน เช่น ผู้สูงอายุที่ปลูกผักทำไร่ มีความสุขที่มีรายได้จากการทำงาน My08 กล่าวว่า “ภูมิใจที่มีผลผลิตไปขายที่ศาลาโน ทำใหได้เงิน” การได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน เช่น My21 ผู้ก่อตั้งโรงเรียนเพื่อให้เด็กชาวไทใหญ่ได้เรียนภาษาไทยใหญ่ที่เคยถูกห้ามสอนในโรงเรียน เล่าให้ฟังว่า มีความสุขที่ได้ทำงานนี้เพราะเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษา ได้สอนลูกหลานไทใหญ่ คิดว่าตนเองกำลังทำงานสำคัญอยู่คือการฟื้นฟูภาษาและวัฒนธรรมไทใหญ่ ดังคำกล่าวที่ว่า “กำลังรอโอกาสอยู่” และ My28 ผู้ทำหน้าที่เฝ้าสุสานของเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง มีความภูมิใจที่ตนเองเป็นเสมือนตัวแทนของราชวงศ์ ได้เล่าเรื่องราวของตนเองที่ผูกพันกับเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุงให้คนรุ่นหลังรับรู้ และได้ทำหน้าที่ที่ตนเองเชื่อว่าเจ้าฟ้ากำหนดให้ทำ

ความสุขจากการได้รับการยอมรับ (Recognition) พบว่าการเป็นที่ยอมรับของครอบครัว ชุมชน และสังคมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้สูงอายุจำนวนมากมีความสุขจากการพึ่งตนเองได้ มีสุขภาพแข็งแรง มีแรงทำงานได้ด้วยตัวเอง ดูแลตนเองได้ ดังที่ My01 กล่าวว่า “ทุกวันนี้พอใจที่ยังทำงานบ้านได้เอง ทำสวนผักได้ ยังไปไหนมาไหนได้” My02 “ได้ลงมือทำงานหลาย ๆ อย่างด้วยตัวเอง มีความสุข ได้ปลูกบ้านอยู่เองและปลูกให้คนอื่น เขามาจ้างก็ทำ” ส่วน My20 “พอใจที่ยังแข็งแรง ยังขายของได้” My15 กล่าวว่า “ดูแลตัวเองให้ดี สุขภาพแข็งแรง ก็มีความสุข ไปออกกำลังกายกับน้องสาวทุกวัน” และ My08 “คิดถึงลูกหลาน เขาไม่ว่างมาก็เดินไปหา ชอบไปเที่ยว ไปคุยกับเพื่อนบ้าน” ความสุขของผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเกิดจากการได้รับการยอมรับในฝีมือหรือผลงาน ดังที่ My15 ภูมิใจในฝีมือตัดกระดาษทำตุ๊ก (ธง) นำไปประดับในงานบุญและขายได้ และ My02 ภูมิใจที่ปลูกบ้านของตนเองและรับปลูกบ้านให้คนอื่นได้ทุกขนาดทั้งเล็กและใหญ่ โดยบอกว่าปลูกมาแล้ว 50-60 หลัง

ความสุขจากความเพลิดเพลิน (Relaxation) พบว่าเกิดจากการที่ผู้สูงอายุได้ทำในสิ่งที่ชอบ ทำให้ไม่เบื่อ ไม่เหงา เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย ดังที่ My03 กล่าวว่า “เลี้ยงหลานมีความสุข หลานน่ารัก” My24 กล่าวว่า “มีเด็ก ๆ วิ่งเล่นรอบบ้าน ไม่เหงา” และ My05 “ปลูกผักก็ได้เงิน เลี้ยงหลานก็เพลิน” ความสุขจากการได้ทำงานอยู่ที่บ้าน ทำงานสบาย ไม่ต้องตากแดด ไม่ต้องเหนื่อย ดังที่ My07 กล่าวว่า “ม่วน ทำแล้วเพลิน อยู่ในร่ม สบายตัว สบายใจ” ผู้สูงอายุหลายคน

ชอบทำงาน เพราะทำให้ได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ได้ออกกำลัง ดังที่ My27 กล่าวว่า “ทำทุกอย่างมีความสุขหมด” และ My17 “ไม่ชอบอยู่เฉย ๆ เมื่อยตัว”

4.2 ด้านวัฒนธรรม

4.2.1 สภาพวัฒนธรรม พบว่าสภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ 1) ที่อยู่อาศัย ชุมชนในเมืองมั่ว เมืองลา ลักษณะที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นบ้านชั้นเดียว เป็นเรือนเสาสูง ใต้ถุนสูง ใต้ถุนบ้านจึงเป็นบริเวณทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เลี้ยงสัตว์ ทอผ้า จักสาน ทำกับข้าว เก็บฟืน เก็บอุปกรณ์ทางการเกษตร ชาวเมียนมาเชื้อสายไทลื้อและไทใหญ่จะนิยมสร้างบ้านด้วยไม้ เสาทุกต้นตั้งบนหิน ใช้กระเบื้องดินขอมุงหลังคา มีบ้างที่สร้างด้วยก่ออิฐฉาบปูนแบบสมัยใหม่ ในชุมชนนิยมสร้างบ้านใกล้เคียงกันในบริเวณเดียวกัน บ้านส่วนใหญ่จะไม่มีฝากระหว่างแต่ละห้อง แต่ก็มีมีการแบ่งสัดส่วนบ้านชัดเจนระหว่างพื้นที่ห้องครัว ที่นอน ที่ต้อนรับผู้มาเยือน ครัวหากไม่อยู่บริเวณชานบ้านจะอยู่ในมุมใดมุมหนึ่งของห้อง 2) การแต่งกาย ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุผู้หญิงยังคงนุ่งซิ่นหรือผ้าถุง เก้าอี้มมวย หลายคนมีผ้าโพกศีรษะ เมื่อมีงานบุญงานประเพณีผู้หญิงจะใส่เสื้อแขนยาวที่เรียกว่า เสื้อปิด และนุ่งซิ่น ผู้ชายจะใส่เสื้อปิด และ 3) อาหารและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในเมืองมั่ว เมืองลา เล่าว่า ปัจจุบันยังคงปลูกและกินข้าวที่ปลูกโดยแบ่งพื้นที่ในไร่บางส่วนไว้ปลูกข้าว ผลผลิตจะนำมาเก็บไว้ในยุ้งบนเรือน ข้าวที่กินมีทั้งข้าวเหนียว (ข้าวหนึ่ง) และข้าวหุง (ข้าวเจ้า) กินกับน้ำพริกผักลวก



ภาพที่ 4.57 ที่อยู่อาศัย การแต่งกาย และอาหารในประเทศเมียนมา

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับประเพณีธรรม ได้แก่ งานช่าง พบว่าในอดีตบ้านเรือนส่วนใหญ่สร้างกันเองโดยขอแรงญาติและเพื่อนบ้าน ดังที่ My09 เล่าว่า “ถ้ามีงานใหญ่ เช่น ปลูกบ้าน งานบวช งานแต่ง ลูกหลานและคนในหมู่บ้านจะมาเอาแรงกัน ช่วยงานกัน” งานจักสาน

เป็นงานของผู้ชาย ส่วนใหญ่จะสานสิ่งของเครื่องใช้ภายในครัวเรือน เช่น สุ่มจับปลา สุ่มไก่ ตะกร้า กระจาด เข่ง ไม้กวาด แก้วน้ำตัวเล็กเคลื่อนย้ายพกพาสะดวก งานถักทอ ผู้สูงอายุชาวไทลื้อเล่าว่า การทอผ้าเป็นงานของผู้หญิง เช่นเดียวกับการทำกับข้าว การปลูกผักสวนครัวไว้กินในบ้าน ส่วนใหญ่ทอเพื่อใช้เอง ผ้าทอมีทั้งทอเป็นผืน เป็นผ้าชิ้น ทอเป็นผ้าพาดบาเวลาไปงานบุญต่าง ๆ รวมทั้งผ้าสำหรับผูกเด็กทารกไว้กับตัว ปัจจุบันคนรุ่นใหม่ชาวไทลื้อไม่นิยมทอใส่เองเหมือนคนรุ่นก่อน เพราะต้องไปทำงาน และนิยมซื้อแบบสำเร็จรูปมาใส่มากกว่า ดังที่ My01 กล่าวว่า “...ทอผ้า คนรุ่นใหม่ไม่ทอแล้ว เพราะเมืองเจริญขึ้น เอาเวลาไปทำงานหาเงินไปซื้อมาใส่” งานประดิษฐ์ นอกจากเครื่องแต่งกาย เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ยังพบงานประดิษฐ์ที่น่าสนใจของกลุ่มชาวไทใหญ่ เช่น ดอกไม้ประดิษฐ์จากกระดาษ กระดาษที่ตัดเป็นลวดลายต่าง ๆ ตุงที่ทำจากผ้าดกแต่งด้วยเข็ม และลูกปัด โดย My15 อธิบายว่า “นำตุงที่มีเข็มไปทำบุญที่วัด จะทำให้มีปัญญาเฉียบคมเหมือนกับปลาเข็ม”



ภาพที่ 4.58 งานช่างและงานประดิษฐ์ในประเทศเมียนมา

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับภาษาและเรื่องเล่า พบว่าการสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุ และระหว่างเครือญาติใช้ภาษาท้องถิ่นตามชาติพันธุ์ สำหรับการสนทนากับคนไทยจะฟังและพยายามสื่อสารด้วยภาษาไทย สำเนียงคล้ายไทลื้อนา ผู้สูงอายุที่อาศัยในเมืองมา เมืองลา บอกว่าทุกวันนี้มีความสุขมากกว่าในอดีต เพราะลูกหลานไม่ต้องไปทำงานไกลบ้าน สามารถมาร่วมงาน บุญงานประเพณีได้ เช่น My02 เล่าว่า “สมัยก่อนยากลำบาก บ้านเมืองมีสงคราม ปัจจุบันดีกว่าแต่ก่อน ชีวิตดีขึ้น มีตลาดอยู่ใกล้ สะดวกสบาย วันพระคนหนุ่มสาวไปวัดก่อนแล้วจึงไปทำงาน”

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบกิจกรรมทางศาสนา โดยการไปทำบุญที่วัดทุกวันพระตามแนวปฏิบัติของศาสนาพุทธ จะตื่นแต่เช้าหุงข้าว ไปไหว้พระสวดมนต์ ตักบาตรทำบุญ ฟังเทศน์ การไปวัดทำบุญทุกวันพระและการสักการะพระธาตุประจำปี ดังที่ My01 กล่าวว่า “ที่สำคัญคือไปวัด ไปถวายข้าวสุก จุดเทียน ฟังเทศน์” และ My03 กล่าวว่า “บ้านติดวัด ทุกวันพระ 8 ค่ำ 15 ค่ำ ต้องไปทำบุญที่วัด” งานบุญ

ใหญ่ เช่น เข้าพรรษา ออกพรรษา ไหว้พระธาตุ เป็นกิจกรรมสำคัญที่ลูกหลานจะต้องกลับมาร่วมทำบุญ ฟังพระเทศน์ ทำทาน ทั้งยังมีธรรมเนียมปฏิบัติว่า เด็กผู้ชายทุกคนต้องบวชเณร นอกจากทำบุญทำทานแล้ว ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะถือศีล 5 ในวันพระ ดังที่ My25 กล่าวว่า “วันพระไปทำบุญ ไปเอาศีลที่วัด นอนค้างที่วัด ลูกไปส่ง” และ My26 กล่าวว่า “วันพระไปทำบุญ ถือศีล นอนค้างวัด” ความเชื่อเกี่ยวกับอำนาจเหนือธรรมชาติ เช่น ในชุมชนชาวไทลื้อ บ้านแทบทุกหลังจะมีเครื่องรางที่สานด้วยไม้ไผ่ผูกแขวนไว้ที่หน้าประตูทางเข้าเรือน บางแห่งเรียก “ตาเหลว” เพื่อป้องกันสิ่งชั่วร้ายไม่ให้ประสพมาทำอันตรายคนในบ้าน ประเพณีและเทศกาลที่สำคัญมีดังนี้ เดือนหนึ่ง งานไหว้พระธาตุ เดือน 3 เลี้ยงผีเมือง เดือน 7-8 งานทำบุญกลางบ้าน งานสงกรานต์ เดือน 9 ตานเข้าพรรษา เดือน 11 ตานออกพรรษา ลอยกระทง



ภาพที่ 4.59 วัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม ในประเทศเมียนมา

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับสัมพันธภาพ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีมารยาททางสังคม มีวัฒนธรรมการต้อนรับผู้มาเยือนด้วยความเอื้อเฟื้อ กระตือรือร้น และเต็มใจ เชิญให้ขึ้นไปบนเรือน หามุมให้นั่ง หาน้ำและผลไม้มาต้อนรับ พุดคุยด้วยรอยยิ้มตลอดเวลา ชวนให้ทานข้าวหรือค้างคืนที่บ้าน รวมทั้งตามลูกหลานมานั่งคุยด้วยกัน และหลังการพุดคุยผู้สูงอายุจะอวยพรให้เดินทางโดยปลอดภัย ดังที่ My08 กล่าวว่า “ไปดีมารอด ไปปลอดภัย รอดภพ รอดภัย รอดไข้ รอดหลาม มีอยู่มีกิน ทุกบ้านทุกคน” ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานในครอบครัวค่อนข้างใกล้ชิด ส่วนใหญ่อาศัยในบ้านที่มีลูกและหลานอยู่ด้วย หรืออาศัยในบริเวณใกล้เคียงกัน ดังที่ My03 กล่าวว่า “ไปมาหาสู่กันทุกวัน แบ่งปันอาหารกัน เด็ก ๆ เล่นกันได้ทุกบ้าน” และ My08 “ชอบเดินเที่ยว เที่ยวบ้านเพื่อน แต่ลูกหลานไม่ชอบให้ไป... ไปมาหาสู่กันตลอด ถ้าลูกหลานไม่มาก็ไปหา” การเอาแรง เนื่องจากความสัมพันธ์ที่ดีของคนในชุมชนยังมีความสำคัญ ผู้คนยังคงมีการแบ่งปันช่วยเหลือกันในงานบุญงานประเพณีที่สำคัญของชุมชน ดังที่ My09-My14 เล่าว่า “ถ้ามีงานใหญ่ เช่น ปลูกบ้าน งานบวช งานแต่ง ลูกหลานคนในหมู่บ้านจะมาเอาแรงกัน มาช่วยงานกัน”



ภาพที่ 4.60 ผู้สูงอายุชาวเมียนมามีอภยาศัยต้อนรับผู้มาเยือน

4.2.2 การถ่ายทอดวัฒนธรรม พบว่า การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา มีวิธีการดังนี้ 1) การบอกเล่าให้ฟัง ผู้สูงอายุกล่าวถึงการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้วยวิธีการบอก อธิบาย เล่าให้ผู้สนใจฟัง เช่น My15 ชายยาสมุนไพรจะอธิบายและตอบคำถามผู้มาซื้อเกี่ยวกับสรรพคุณของยาและสิ่งของที่จะนำไปใช้ในพิธีต่าง ๆ ว่ามีวิธีการใช้อย่างไร เช่นเดียวกับ My16 ที่ช่วยอธิบายสรรพคุณและสิ่งของสำหรับใช้บูชาในพิธีกรรมต่าง ๆ ส่วน My23 อธิบายวิธีการทอดผ้าให้แก่ก้นท่งที่เข้าไปเยี่ยมชมในชุมชน และ My28 ผู้ดูแลและเฝ้าสุสานเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุงเล่าเรื่องราวในประวัติศาสตร์เกี่ยวกับเจ้าเชียงตุงให้แก่ผู้สนใจ 2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เช่น การจัดบ้านเรือน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การต้อนรับผู้มาเยือน ผู้สูงอายุจะปฏิบัติพร้อมกับบอกให้ลูกหลานที่อยู่ใกล้ช่วยหยิบจับ ดังที่ My03 เรียกคณะผู้วิจัยขึ้นบ้าน ปูเสื่อต้อนรับ ตามลูกชายลูกสะใภ้มาช่วยคุย และชวนให้พักค้างที่บ้าน ส่วนการแต่งกายของผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงยังคงแต่งกายแบบดั้งเดิม หรือแต่งชุดประจำเผ่าไปงานบุญใหญ่ 3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว โดยชวนลูกหลานเข้าร่วมกิจกรรมสำคัญในชุมชนจนเป็นธรรมเนียมของครอบครัว เช่น สอนให้ลูกหลานกลับมาพร้อมหน้าในงานบุญประเพณี ชวนลูกหลานไปวัดทำบุญ ให้ลูกหลานมาช่วยในงานบุญ สอนให้ไหว้เมื่อเจอผู้ใหญ่ หรือกำหนดว่า ปีใหม่ทุกคนในบ้านต้องมาเจอกัน 4) การปฏิบัติสืบต่อกันมา ส่วนใหญ่เป็นวัฒนธรรมด้านความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี โดยเฉพาะกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปวัดทำบุญทุกวันพระ การไปถือศีลที่วัด การหุงข้าวไปถวายพระ (หุงเอง) การไหว้พระธาตุประจำปี งานทำบุญกลางบ้าน เป็นต้น 5) การช่วยงานหรือการฝึกงาน ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมด้านประติษฐกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่มีรายได้มาจากการใช้องค์ความรู้เหล่านี้ในการสร้างสรรค์ชิ้นงานต่าง ๆ ได้แก่ งานช่าง งานจักสาน งานทักทอ

และงานประดิษฐ์ เช่น My07 เล่าว่า เดิมเป็นช่างก่อสร้าง สอนงานช่างให้ลูกหลานโดยให้เป็นลูกมือช่วยงานก่อน จากนั้นจึงค่อย ๆ พัฒนาฝีมือ ปัจจุบันลูกหลานทำงานก่อสร้างอยู่ในเมืองไทย และ 6) การจัดกิจกรรมพิเศษ โดยจัดการเรียนการสอนแบบชั้นเรียนในโรงเรียน เพื่อสอนภาษาไทยจีน ไทใหญ่ ไทลัณนา ไทสยาม และภาษาอังกฤษ

4.2.3 ความสุขจากวัฒนธรรม วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา แบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) พบว่า การที่ครัวเรือนต่าง ๆ สร้างบ้านใกล้เคียงกัน ไม่มีรั้วกัน ระบบความสัมพันธ์ของผู้คนยังเป็นแบบครอบครัวขยาย ทำให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะกับลูกหลาน ผู้คนในชุมชนรวมตัวกันได้ง่าย ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ปฏิสัมพันธ์ สร้างสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีโอกาสออกไปพบเจอผู้สูงอายุคนอื่น ๆ และคนในชุมชน ทั้งยังทำให้ลูกหลานใกล้ชิดกัน ลูกหลานได้มาพบกัน ดังที่ My02 กล่าวว่า “งานบุญใหญ่ ๆ ในหมู่บ้านลูกหลานก็จะกลับมา” My01 กล่าวว่า “มีความสุขเวลาลูกหลานมาเยี่ยมหา อยากได้อะไรก็บอกเขา เขามาเยี่ยมก็หามาให้” ส่วน My07 “ความสุขคือลูกหลานมาเยี่ยม” และ My14 “ลูกหลานมาเจอกันเยอะดี” นอกจากนี้ความสุขยังเกิดจากการที่คนในชุมชนมีกิจกรรมทำร่วมกัน โดยเฉพาะงานบุญประเพณีต่าง ๆ มีการเอาแรงช่วยเหลืองานกัน เป็นโอกาสให้ลูกหลานได้พบกับคนอื่น ๆ ในชุมชน

2) ความเชื่อ (Belief) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา เป็นความสุขจากการได้ทำแล้วสบายใจ เช่น การที่ตนสามารถไปวัดทำบุญได้ด้วยตนเอง ดังที่ My01 กล่าวว่า “ได้ไปวัดทำบุญอยู่ สบายใจดี ยังมีข้าวมาหุงไปทำบุญที่วัด ได้เตรียมของ” My02 “วันพระก็ไปทำบุญ จตุเทียมน มีความสุข” My03 และ My04 “ความสุขคือได้ทำบุญทุกวันพระ” และ My15 “ชอบไปทำบุญที่วัด ทำแล้วสบายใจ ไปกับน้องสาวจูงมือกันไปวัด” และ “นำตุ่งที่มีเข็มไปทำบุญที่วัด จะทำให้มีปัญญาเลียบคมเหมือนปลาเข็ม”

3) การสื่อสาร (Communication) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากวัฒนธรรมในการสื่อสาร สร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คน และช่วยให้เข้าใจตรงกัน มีความพอใจที่ลูกหลานสามารถสื่อสารด้วยภาษาพูดและภาษากายได้ถูกต้องตามมารยาททางสังคมและธรรมเนียมประเพณี และการพูดคุยในชีวิตประจำวันด้วยภาษาถิ่น มีความพอใจที่นายจ้างของลูกหลานตระหนักถึงความสำคัญของการทำบุญ โดยอนุญาตให้ลูกหลานมาร่วมงานทำบุญก่อนไปทำงาน หรือมาร่วมบุญประเพณีตามเทศกาลได้ การได้แสดงออกและได้ดูแลผู้มาเยือนอย่างเต็มที่และเรียกลูกหลานให้ช่วยเหลือได้ ซึ่งความพอใจจะปรากฏบนใบหน้าอย่างชัดเจน เช่น ยิ้มพอใจที่ลูกหลานหาน้ำหาอาหารมาดูแล การสื่อสารถึงความภูมิใจในวัฒนธรรมของตนเอง เช่น My23 กล่าวว่า “คน

รุ่นใหม่ยังสนใจ อยากรู้ภาษา ประเพณี การแต่งกาย” My21 มีความตั้งใจจะฟื้นฟูและถ่ายทอด ภาษาไทและวัฒนธรรมไทยใหญ่

4) การพัฒนา (Development) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการพบความรู้ ทักษะในวัฒนธรรมที่ตนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น และนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง เช่น ทำให้มีรายได้ พึ่งพาตนเองและดูแลครอบครัวได้ ดังที่ My07 กล่าวว่า “จักสานทำมาตลอด... ชอบทำ มีเงินใช้...รายได้ดีกว่าไปก่อสร้าง มีพ่อค้ามาซื้อถึงในหมู่บ้าน” เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน เช่น การได้ถ่ายทอดความรู้ให้ลูกหลานเพื่อนำไปประกอบอาชีพ ดังที่ My07 เล่าว่า สมัยหนุ่ม ๆ รับงานก่อสร้าง พวกกันไปกับลูกชาย ทุกวันนี้ลูกชายทำงานก่อสร้างเป็นอาชีพ “ก่อสร้างสืบทอดอาชีพมาจากพ่อเฒ่า สอนให้ลูกหลานทำต่อ ลูกหลานไปทำงานเมืองไทย” My15 กล่าวว่า “ชายสมุนไพร ทำมาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ ทุกวันนี้พอใจสอนให้ลูกหลานทำสืบทอดได้” และ My20 “หลานสาวชายของด้วยกันที่ตลาด สอนเขาทำ” ภูมิใจในความรู้ความสามารถของตน เกี่ยวกับการช่างงานฝีมือซึ่งเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป

5) การเสพสุข (Enjoyment) พบว่าผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลินกับงานที่ทำ หรือรวมกลุ่มสังสรรค์ เช่น ได้ทำงานจักสานที่บ้าน ดังที่ My07 กล่าวว่า “ม่วน ทำแล้วเพลิน อยู่ในร่ม สบายตัว สบายใจ” ถ้าไม่มีงานอะไรผู้สูงอายุจะมารวมตัวกัน นั่งคุยนั่งหัวเราะ เอนหลังคุยกัน สอดคล้องกับผู้สูงอายุที่บอกว่า มานั่งคุยกันเพลินดี และความสนุกสนานจากการได้พักผ่อน ร่วมการเล่น ดังที่ My23 กล่าวว่า “ช่วงงานปอย งานบวช จะใส่ชุดประจำเผ่าไปร่วมงาน มีการเล่นรำวงไปร่วมกันสนุกดี ชอบ”

4.3 ด้านการสร้างความสุข

4.3.1 สภาพความสุข

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ การพึ่งตนเองได้ สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองในด้านเศรษฐกิจได้ เช่น มีรายได้สำหรับใช้จ่าย จะเป็นผู้สูงอายุที่มีความพึงพอใจ ภูมิใจในตนเอง และเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ดังที่ My03 และ My17 กล่าวว่า “ภูมิใจที่หาเงินเองได้” ทำนองเดียวกับ My04 ที่กล่าวว่า “ภูมิใจที่พึ่งพาตนเองได้ในเรื่องรายได้ ยังทำงานได้” ขณะที่ My07 กล่าวถึงความสุขว่า “ความสุขคือ...มีเงินใช้” การมีสุขภาพแข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกมีความสุข ดังที่ My01 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุขดี ยังแข็งแรง ไปไหนมาไหนได้” พอใจที่ยังคงมีแรงทำงานบ้าน ทำสวนผักด้วยตนเอง การมีงานทำ เช่น เลี้ยงสัตว์ ปลูกผักไว้ขาย และงานในชีวิตประจำวันที่ไม่มีรายได้ เช่น ทำงานบ้าน เลี้ยงหลาน ดัง My03 ที่ปลูกผักขาย กล่าวว่า “ชอบทำงานนี้ มีความสุข เพราะชอบเจอคนเยอะ ๆ สนุก ได้คุย ได้เงิน เลี้ยงหลานมีความสุข หลานน่ารัก สนุก” ทำนองเดียวกับ My04 และ My05 ที่กล่าวว่า “ทำงานปลูกผักก็ได้เงิน เลี้ยงหลานก็เพลิน” การมีความมั่นคงปลอดภัย การที่ผู้สูงอายุรับรู้ชีวิต

มีความมั่นคงปลอดภัยทำให้เกิดความพึงพอใจและมีความสุข การที่ชุมชนมีความเจริญทางเศรษฐกิจมากขึ้น My09 มีบ้านหลังใหญ่และมีรถยนต์เพราะมีรายได้จากการขายแตงโม การมีชีวิตที่สะดวกสบายมั่นคงมากขึ้นจึงมีความสุขใจในชีวิต การไม่มีห่วง เรื่องลูกหลานทำให้มีความสุข ดังที่ My09 และ My10 กล่าวว่า “ความสุขคือการที่ลูกหลานมีงานทำ เอาตัวรอดได้ และไม่ต้องห่วงเรื่องลูกหลานเล่นการพนัน” การมีอิสระคือการที่ผู้สูงอายุสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามต้องการ ดังที่ My18 กล่าวว่า “You are free to do everything as you wish, as you like.” การมีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต เช่น My17 กินเจมา 18 ปี เพราะไม่อยากกินเนื้อสัตว์ ไม่เปียดเบียนชีวิตสัตว์ “เขาไปฆ่าทุกสิ่งทุกอย่างมาเลี้ยงชีวิตไม่ดี... เขาอยู่ไปวัน ๆ เพราะอยากทำบุญ บุญนาก็อยู่นัก บุญน้อยก็อยู่น้อย” การเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก เช่น My07 มีความภูมิใจที่ได้สืบทอดงานจักสานสุมปลาและอุปกรณ์ทำมาหากินจากพ่อ และยังได้ถ่ายทอดให้แก่ลูกหลาน My18 ภูมิใจในประสบการณ์ชีวิตที่ได้ทำประโยชน์แก่สังคม ทั้งเป็นครูสอนหนังสือ เป็นกรรมการจัดการเลือกตั้ง และขายหนังสือเพื่อส่งเสริมให้คนอ่านหนังสือ “ขายไม่ค่อยดี คนไม่ค่อยอ่านหนังสือ ที่นี้คนอ่านหนังสือน้อย เรียนไปเยอะจบมาแล้วก็ไม่ค่อยมีงาน” การทำบุญและทำจิตใจให้สงบ โดย My17 ไหว้พระสวดมนต์วันละ 2 ครั้ง ตอนตี 5 กับทุ้มครึ่ง ขณะที่ My18 ชอบนั่งสมาธิ โดยปิดร้านตอนเที่ยงแล้วกลับบ้านไปนั่งสมาธิทุกวัน

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว พบว่าผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่ในเรื่องต่าง ๆ ได้แก่ ให้เงินใช้ ดูแลเรื่องอาหารการกิน สิ่งของเครื่องใช้ อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ตลอดจนมาเยี่ยมเยียนไปมาหาสู่กัน จะมีความรู้สึกอบอุ่นใจ ไม่ว่าเหว่ ทำให้มีความสุข ดังที่ My01 กล่าวว่า “ทุกวันนี้พอใจในชีวิต สบายขึ้นมีความสุขเมื่อลูกหลานมาเยี่ยมหา อยากได้อะไรบอกเขา เขามาเยี่ยมก็หามาให้” เช่นเดียวกับ My07 “ความสุขคือ...ลูกหลานมาเยี่ยม” และ My02 “อยากกินอยากได้อะไรก็บอก ลูกจะซื้อมาให้” My25 กล่าวถึงความพอใจในตนเองว่า “มีลูกหลานดูแล ยกข้าวมาให้ ลูกหลานไม่ให้ทำงานแล้ว วันพระจะไปวัดก็มีลูกหลานขี่รถไปส่ง” การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว การที่ผู้สูงอายุและลูกหลานได้อยู่ร่วมกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา รวมทั้งการได้ไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกันในหมู่ลูกหลานและเครือญาติทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังที่ My06 กล่าวว่า “ความสุขคือได้อยู่กับลูกหลาน” ลูกหลานยังมีส่วนร่วมในวิถีชีวิต หรือในกรณีที่ลูกหลานต้องออกไปทำงานที่อื่น My07 “ความสุขคือได้อยู่บ้าน สบายใจ... ลูกหลานมาเยี่ยม” My09 “ลูกหลานมารวมตัวกันทำให้มีความสุข” My16 “ความสุขจากการมีพี่น้องไปหาที่บ้าน” และ My18 “ความสุขคือการได้อยู่กับครอบครัว การได้เจอลูก” การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การที่ผู้สูงอายุได้ทำสิ่งต่าง ๆ ให้ลูกหลานเป็นความภาคภูมิใจของผู้สูงอายุที่มองว่าตนเองยังมีประโยชน์และเป็นที่พึ่งให้ลูกหลานได้

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม พบว่าเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังที่ My10 กล่าวว่า “ความสุขคือการได้มาคุยกัน” My09 “เวลาขายของได้พูดคุยกับคนที่มาซื้อของ” การได้พบปะกัน ไปมาหาสู่กัน ดังที่ My17 กล่าวว่า “อยู่บ้านไม่ม่วน มา (ขายของ) ก็เจอลูก ๆ หลาน ๆ ขายของได้ ได้เจอคน อยู่บ้านก็เหงา” และ My19 “การได้มาตลาดทำให้ได้มาเจอคน” My22 “ชอบ ชอบให้คนมาบ้าน” My23 “ชอบที่ผู้คนมาเยี่ยมเยียน ได้พูดคุยกับนักท่องเที่ยว มีความสุข สนุกดี” การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยเฉพาะกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การไปวัด ทำบุญในวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังที่ My01 กล่าวว่า “ได้ไปวัดทำบุญ สบายใจดี” My02 “วันพระก็ไปทำบุญ มีความสุข” การได้รับการดูแลจากสังคม การไปมาหาสู่กัน แลกเปลี่ยนแบ่งปันอาหารกัน การได้รับการยอมรับจากสังคม การที่สังคมยอมรับในความสำคัญ และคุณค่าของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในตนเอง ทำให้มีความสุข ดังกรณี My15 ที่มีความรู้เรื่องยาสมุนไพรเป็นอย่างดี จึงสามารถถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ที่สนใจ รวมทั้งสอนให้ลูกหลานทำเพื่อสืบทอดต่อไป

4.3.2 วิธีการสร้างความสุข ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมามีวิธีการสร้างความสุข แบ่งเป็น 8 วิธี ดังนี้ 1) การดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังที่ My15 ซึ่งดูแลตนเองโดยการเดินออกกำลังกายรอบบึงกับน้องสาวทุกวัน “การดูแลตัวเองทำให้ดูดี ถ้าดูแลตัวเองใส่ใจตัวเองก็จะมีความสุข” และ My18 ดูแลตนเองทั้งใจและกายด้วยการนั่งสมาธิ “Peace in your heart” เล่นแบดมินตันทุกวัน รักษาสุขภาพด้วยการไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า และไม่กินหมาก 2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก เช่น My08, My25 ไปเที่ยวบ้านเพื่อน และบางครั้งรับประทานอาหารร่วมกัน ส่วน My19 สร้างความสุขโดยการไปเที่ยว “เบื่อก็ไปเที่ยว” My27 ชอบทำกิจกรรมที่ได้ช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน “มีความสุขที่ได้ทำงานช่วยเหลือคน” 3) การทำงาน เช่น My02 กล่าวว่า “ความสุขคือความภูมิใจในงานฝีมือที่ทำ ความสุขจากการลงมือทำงานด้วยตนเอง” My03 ทำงานแล้วมีความสุข “ขายของได้เจอคนเยอะ ได้เงิน เลี้ยงหลานก็มีความสุข สนุก” 4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ลูกหลาน รวมทั้งญาติพี่น้อง โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลต่าง ๆ ที่สมาชิกในครอบครัวมารวมตัวกันพร้อมหน้าพร้อมตา ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น My18 กล่าวถึงการได้อยู่ร่วมกับครอบครัว “Live with family” 5) การสังสรรค์กับผู้อื่น พบปะพูดคุย มีกลุ่มเพื่อนที่ไปขายของด้วยกัน และเมื่อว่างจากการขายของก็จะมารวมกลุ่มคุยกันที่บ้านของ My14 6) การทำกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การไปวัดทำบุญ My01 กล่าวว่า “ได้ไปวัดทำบุญ สบายใจดี ยังมีข้าวหุงไปทำบุญที่วัด ได้เตรียมของ ได้ไปเจอเพื่อน ๆ” และ My02 “วันพระก็ไปทำบุญ จุติเย็นมีความสุข” 7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี ดังที่ My21 ซึ่งได้ก่อตั้งโรงเรียนสอนภาษา TAI National School มีความสุขที่ได้มีส่วนร่วมฟื้นฟูภาษาวัฒนธรรม และ 8) การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ My15 กล่าวว่า “มีความสุขจากการ

ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาของตนให้ผู้อื่นฟัง” เช่นเดียวกับ My18, My20 ที่มีความสุขจากการได้เล่าคุณค่าความพอใจในตนเอง เล่าประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างมีความสุข



ภาพที่ 4.61 ความสุขของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา

5. ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม

การศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม ระหว่างวันที่ 16-19 กันยายน พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ 1) บ้านแบง (Ban Banh) บ้านเม่น (Ban Men) และตลาดเมืองแกง (Muong Thanh) จังหวัดเดียนเบียน (Dien Bien) 2) กรุงฮานอย (Hanoi) และ 3) อ่าวฮาลอง (Ha Long Bay) จังหวัดกว๋างนิงห์ (Quang Ninh) รวมจำนวน 27 คน เป็นเพศชาย จำนวน 10 คน และเพศหญิง จำนวน 17 คน อายุเฉลี่ย 70.33 ปี โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1 ด้านการทำงาน

5.1.1 ประเภทของงาน พบว่า ผู้สูงอายุทำงานประเภทต่าง ๆ ดังนี้ 1) งานบ้าน งานดูแล ได้แก่ ทำงานบ้าน ดูแลบ้าน และเลี้ยงหลาน จำนวน 8 คน 2) งานเกษตรกรรม คือ ปลูกผัก ทำนา และเลี้ยงสัตว์ จำนวน 13 คน 3) งานหัตถกรรม ประเภทจักสาน ถักทอ และประดิษฐ์ จำนวน 8 คน 4) งานค้าขาย โดยขายอยู่ในตลาด เปิดร้านขายของที่บ้าน หรือมีคนมาซื้อสินค้าถึงบ้าน จำนวน 14 คน และ 5) งานอื่น ๆ ได้แก่ เป็นมัคคุเทศก์หรือไกด์นำเที่ยว เป็นหมอไล่ผี เป็นผู้อาวุโสสูงสุดของครอบครัว เป็นศูนย์รวมจิตใจและเป็นหลักยึดเหนี่ยวให้คนในครอบครัว 6 คน

5.1.2 สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุเวียดนามที่ทำงานบ้านจะหุงหาอาหาร และดูแลบ้านเรือน ดังที่ V19 เล่าว่า “วันหนึ่ง ๆ ทำกับข้าว เลี้ยงหลาน และเย็บก๋อ (เบาะรองนั่ง)”

ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือและดูแลหลาน เนื่องจากลูกออกไปทำงานนอกบ้าน สุขภาพไม่ค่อยดี ทำงานไม่ไหว จึงช่วยลูกเลี้ยงหลานอยู่ที่บ้าน เช่น V07 กล่าวว่า “เป็นแม่เฒ่าอยู่เหี้ยน เจ็บขา ตาไม่ดี”

ผู้สูงอายุเวียตนามที่ทำงานเกษตรกรรมจะปลูกและดูแลพืชผักสวนครัวในบริเวณบ้าน โดยปลูกผักไว้ตามรั้วบ้าน ริมบ่อน้ำ สำหรับเลี้ยงปลา เลี้ยงเป็ด หรือทำแปลงผักไว้รอบ ๆ บ้าน และมักทำรั้วแบบไม้แข็งแรงนักกันเปิดไถ่คู้ยี่เยี้ย พืชผักสวนครัวที่ปลูก เช่น พริก หอม ตะไคร้ พักไว้เป็นอาหารและขาย ปลูกพืชไร่ เช่น ถั่วเขียว ข้าวโพด เป็นต้น ส่วน V05 และ V21 เล่าว่า ตนปลูกไม้ผลไว้กินและขาย เช่น ปลูกมะม่วง ปลูกส้มโอ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงและยังคงช่วยครอบครัวทำนา ดังที่ V13 กล่าวว่า “ไม่ทำนาก็ไม่มีกิน” ในขณะที่ V08 ช่วยชาวบ้านขุดร่องระบายน้ำในที่นาและบ้านพักอาศัยในลักษณะเอียงแรงกัน ผู้สูงอายุที่เลี้ยงสัตว์ จะเลี้ยงวัวควายไว้บ้านละ 2-3 ตัว ดังเช่น V01-02 บอกว่า “เลี้ยงควายไว้ 2 ตัวและเลี้ยงสัตว์อื่น ๆ เช่น หมู ไก่ เป็ดปลา เป็นการเลี้ยงไว้กินและเลี้ยงไว้ขาย”



ภาพที่ 4.62 ผู้สูงอายุที่เดียนเบียนฟูปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ในบริเวณบ้าน

ผู้สูงอายุเวียตนามที่ทำงานหัตถกรรม ประเภทงานจักสาน V06 เล่าว่า “ทำข้าวของเครื่องใช้ในบ้านใช้เอง เช่น โคม (หลอด) กระบุง ตะกร้า ช้อนใส่ปลา ตะเหลว” และ V16, V18, V21 บอกว่า “ทำไว้ใช้และขายเมื่อมีคนมารับซื้อ” งานถักทอ โดย V03 บอกว่า “เมื่อสมัยก่อนดำฮุก เข็นฝ้าย ทอผ้าเอง ตอนนี้อยากให้ลูกสะใภ้ทำ” ส่วน V05 เล่าว่า “ใช้เวลาว่างถักสวิงเอาไว้ให้ลูกจับปลา” งานประดิษฐ์ V06 ทำฝักมีดหมอกที่ใช้ในพิธีไล่ผี ส่วน V19 เย็บก้อ (เบาะรองนั่ง) ไว้ใช้และขาย



ภาพที่ 4.63 งานจักสานของผู้สูงอายุที่เดียนเบียนฟู

ผู้สูงอายุเวียดนามที่ทำงานค้าขาย ได้แก่ V09 ชายมิดและเคียว โดยนั่งขายริมทางเดินเข้าตลาด เล่าว่า “สินค้าที่ขายมีทั้งที่ไปรับซื้อมา และลูกชายกับญาติ ๆ เป็นคนดี ตนเองเป็นคนฮานอยมาเช่าห้องอยู่คนเดียว สักสองเดือนจะกลับไปเยี่ยมลูก ๆ และนำสินค้ามาขาย” V10 เหล่าไม้จิ้มฟันชาย เล่าว่า “ซื้อไม้ไผ่มาเหลาเอง มีไม้จิ้มฟัน และแผ่นรองนั่งข้าว แผ่นรองเต้าหู้” V11 ชายชาว ตัวโหม ถั่วลิสง และหอมแดง เล่าว่า “เป็นสินค้าจากนาตัวเองทั้งสิ้น ที่บ้านทำนาปลูกผัก และเลี้ยงไหม” V13 ชายกล้วยไม้ป่าและของป่า คือ กระเพาะเม่นและแก่นไม้ สำหรับต้มดื่มเป็นยาสมุนไพร โดยเล่าว่า ของที่ขายสามีขึ้นไปเก็บในป่าบนภูและข้ามไปป่าฝั่งลาวมาให้ขาย ตนเองมาเปิดร้านตอนเช้าทุกวัน ชิมอเตอร์ไซด์มา ตกเย็นก็ปิดร้านกลับบ้าน รายได้จากการขายของวันละ 100,000–200,000 ดอง (ประมาณ 160–320 บาท) นำไปใช้จ่าย ที่บ้านทำนาปลูกข้าวกิน มาขายของเฉพาะช่วงที่ไม่ได้ทำนา และกล่าวว่า “ข้าวปลูกไว้กิน ขายของได้เงินไว้ใช้จ่าย ในหน้านา ก็ไปทำนา หมดหน้านาจึงมาขายของ” ขณะที่ V23 เล่าว่า “ที่บ้านทำนา 5 ปัน และเลี้ยงไก่เลี้ยงเป็ดไว้อย่างละ 10 ตัว ไร่ไปขายที่ตลาด” V05 ชายเม็ดเงินกะเทาะเปลือก มีพ่อค้ามารับซื้อถึงบ้าน ราคา กิโลกรัมละ 5,000 ดอง (ประมาณ 8 บาท) V21 สานโคมขาย มีคนมาซื้อถึงบ้าน เช่นเดียวกัน ราคาอันละ 50,000 ดอง (ประมาณ 80 บาท)

ผู้สูงอายุเวียดนามที่ทำงานอื่น ๆ ได้แก่ มัคคุเทศก์ V26 เล่าว่า “เคยรับราชการสังกัดกระทรวงวัฒนธรรม และเกษียณ อายุราชการก่อนกำหนดเมื่ออายุ 55 ปี มีเงินบำนาญเดือนละกว่า 4 ล้านดอง (ประมาณ 6,000 บาท) เป็นไกด์สมัครเล่นมา 20 ปีแล้ว” V27 เล่าว่า “เคยเป็นทหารเรียนจบปริญญาตรีจากเมืองไทยและเคยทำงานบริษัทซีพีผลิตอาหารสัตว์ เมื่อเกษียณอายุจึงมาเป็นไกด์ ทำมา 8 ปีแล้ว” ส่วน V06 เป็นหมอลำเลิ่ เล่าว่า “เคยเป็นทหารและเคยเป็นครูสอนภาษาลาว เมื่อมีคนเจ็บไข้ได้ป่วยในหมู่บ้านจะเป็นคนทำพิธีไล่ผี” ผู้สูงอายุเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในครอบครัว เช่น V04 เล่าว่าเคยเป็นทหาร ไปอยู่ลาว 10 ปี ทำสงครามกับอเมริกา (ค.ศ.1964–1975) ปัจจุบันเป็นสมาชิกพรรคการเมือง และให้ดูเกียรติบัตรที่ติดไว้ที่คานและฝาบ้าน V24 เล่าว่า มีนา 5 ปัน ปัจจุบันให้ลูก ๆ ทำ ไม่ต้องทำอะไร ลูกหลานทำกับข้าวให้กิน

5.1.3 ความสุขจากการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) มีความสุขที่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับลูกหลาน หรือมีลูกหลานอยู่ใกล้ ๆ ได้ไปมาหาสู่กัน V05 ตอบว่า “ลูกหลานดูแล ลูกหลานใกล้ชิด (ยิ้ม)” V06 กล่าวว่า “ลูกหลานอยู่รอบ ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนและให้เงินใช้” และ V08 ว่า “ลูก ๆ เลี้ยงอím” ลูกสาว ชื่อสร้อย ตุ่มหู และที่ตีพิมพ์ให้ ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เลี้ยงดูหลาน ได้ใกล้ชิด และได้อบรมสั่งสอนหลาน ดังคำกล่าวของ V20 ที่ว่า “คิดถึงหลาน หลานน่ารัก มาเยี่ยมหลาน มาอยู่ครั้งละหลาย ๆ วัน” ผู้สูงอายุที่ค้าขายในมีความสุขที่ได้ออกมาขายของ V12 กล่าวว่า “ขายของมีความสุข ได้คุย” และยายหลุน ขายกล้วยไม้ป่า V13 กล่าวว่า “ขายของก็ม่วน ทำนาก็ม่วน” V26-27 เล่าว่า ความสุขจากการเป็นโสด คือ การได้พบปะสิ่งแปลกใหม่ ได้เที่ยว ได้เจอผู้คน ได้เห็นวิถีชีวิต ทำให้ไม่เหงา ไม่หงุดหงิด ออกมาทำงานแล้วมีความสุข ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา V16, V18, V19 เล่าว่า “ได้สอนลูกหลานทำไร่ ทำนา ทำสวน จักสาน และประเพณีต่าง ๆ” พอลูก ๆ โตก็ปล่อยให้ลูกทำงานเป็นหลัก แต่เวลาว่างเทศกาลก็พากันไปดูไปร่วม

ความสุขจากผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ผลตอบแทนหรือรางวัล ผู้สูงอายุมีความสุขเนื่องจากมีรายได้จากการขายของ และยังได้ออกมาพูดคุยกับเพื่อนที่ขายของด้วยกันและคนซื้อของ ดังที่ V11 บอกว่า “ความสุขคือการออกมาขายของที่ตลาด มีคนมาพูดคุย ทักทาย มาซื้อของ” V13 กล่าวว่า “ขายของก็ม่วน ทำนาก็ม่วน ขายของได้เงินไว้ใช้จ่าย” การได้รับรางวัลหรือตอบแทนที่ไม่ใช่เงินจากการทำงาน การขายของทำให้ได้เงินมาซื้อของสวย ๆ งาม ๆ ใส่ เช่น ตุ่มหู ส่วน V10 มีบทบาทสำคัญในการสั่งสอนลูกหลาน มักจะภูมิใจเมื่อลูกหลานเรียนเก่ง ได้รางวัลเรียนดี

ความสุขจากการได้รับการยอมรับ (Recognition) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีสุขภาพแข็งแรง มีแรงทำงานได้ด้วยตัวเอง ดูแลตนเองได้ ดัง V08 กล่าวว่า “ยังทำงานได้ ออกไปดูเขาทำงานได้” V08 “ยังทำงานไหว ชอบทำงาน” การได้รับการยอมรับในฝีมือหรือผลงาน ดังเช่น V06 ที่บ้านแบง บอกว่าภูมิใจที่ตนเองเป็นหมอไล่ผี ทั้งหมดบ้านมีหมอไล่ผีเพียง 2 คน นอกจากนี้ตนเองเคยเป็นทหาร และเคยเป็นครูสอนภาษาลาว ชาวบ้านให้ความนับถือ V03 เคยเป็นทหารไปอยู่ลาว 10 ปี และเป็นสมาชิกพรรคการเมือง ได้รับเกียรติบัตรติดไว้ที่บ้าน

ความสุขจากความเพลิดเพลิน (Relaxation) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการเลี้ยงหลาน V20 กล่าวว่า “คิดถึงหลาน หลานน่ารัก มาเยี่ยมหลาน มาอยู่ครั้งละหลาย ๆ วัน” ได้ทำงานอยู่ที่บ้าน ดังที่ V21 กล่าวว่า “ชอบसानโคมอยู่ที่บ้าน อยู่ในร่ม ไม่เหนื่อย ไม่ต้องอยู่ในนา ในนาแดดร้อน เลี้ยงควายก็ไปตัดหญ้ามาให้ควายกินที่บ้าน” การได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ๆ ได้ออกกำลัง ดังที่ V16 กล่าวว่า “การสร้างความสุขคือไม่อยู่เฉย ทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา” V08 เล่าว่า “ตนเองอายุ 80 ปี แต่ยังไปเก็บพืชมามาไว้หุงข้าว และยังหาบปุ๋ยไปใส่नाได้”



ภาพที่ 4.64 ผู้สูงอายุที่เดียนเบียนฟูมีความเพลิดเพลินจากการทำงานอยู่ที่บ้าน ได้เคลื่อนไหว

5.2 ด้านวัฒนธรรม

5.2.1 สภาพวัฒนธรรม พบว่าวัฒนธรรมเกี่ยวกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ 1) ที่อยู่อาศัย ลักษณะที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นบ้านไม้ชั้นเดียวทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ตั้งบนเสา หลังคามุงกระเบื้อง ใต้ถุนสูง ใต้ถุนบ้านจึงถูกใช้เป็นที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เลี้ยงเป็ด ไก่ หมู ปลุกผัก เก็บฟืน เก็บอุปกรณ์และพืชผลทางการเกษตร ทำปุ๋ยหมัก ตากเมล็ดพันธุ์ ผู้สูงอายุเล่าว่า “ในบ้านที่อยู่กันหลายครอบครัวจะแบ่งครอบครัวละ 1 ห้อง โดยใช้ผ้ามาผูกกระหว่างเสากันเป็นห้อง ๆ” นอกจากนี้ในหมู่บ้านจะมีลานกลางบ้าน เป็นพื้นที่จัดงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น รำวงรอบกองฟืน จัดการแสดงรำพัดต้อนรับนักท่องเที่ยว เป็นต้น 2) การแต่งกาย ผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว “เอาผ้าแล้ว” จะมวดยผม “สาวผม” เอาไว้ด้านหลังของศีรษะ มีตาข่ายครอบ และมีแผ่นเงินรูปวงกลมประดับไว้ ส่วนผู้หญิงที่ยังไม่แต่งงานจะมวดยผมไว้บริเวณท้ายทอย เสื้อผ้าทั้งหญิงและชายนิยมใส่เสื้อผ้ายาวสีด้าเป็นสีพื้นเมื่อไปไร่นา ผู้สูงอายุชายเมื่ออยู่ในบ้านนิยมใส่เสื้อกล้าม โดยจะมีชุดพื้นเมืองสำหรับใส่ในงานเทศกาลสำคัญและต้อนรับนักท่องเที่ยว สำหรับผู้สูงอายุที่เป็นผู้หญิงนิยมนุ่งผ้าถุง สวมเสื้อที่ทอ หลายท่านเล่าว่าบางตัวทอเองสมัยยังสาว ๆ มีผ้าคาดที่เอว และ 3) อาหารและการดูแลสุขภาพ อาหารหลักสำคัญคือข้าว หลายครัวเรือนมีการทำนาปลูกข้าวไว้กินและขายแต่ไม่มาก มีการเลี้ยงตัวไหม ปลูกถั่วลิสง หอมแดง แบ่งกินและขายที่ตลาด ผู้สูงอายุบางคนไปเก็บหาของป่า เช่น หน่อไม้ มะเขือ



ภาพที่ 4.65 การแต่งกายของผู้สูงอายุชายหญิงในเดียนเบียนฟู

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับประดิษฐ์กรรม ได้แก่ งานช่าง พบว่าในอดีตผู้ชายจะสร้างบ้านเอง โดยเรียนรู้จากการเป็นลูกมือมาก่อน ดังที่ V16 กล่าวว่า “บ้านสร้างเอง” ผู้สูงอายุผู้ชายจะทำงานจักสานของใช้ในบ้าน ดังที่ V16 ซึ่งกำลังเหลาไม้ไผ่ที่ลานบ้าน มีช่องต้นแบบวางอยู่ใกล้ ๆ เล่าว่า “ผู้ชายถูกสอนให้ทำนาทำไร่ จักสาน” และ V21 เล่าว่า “สานโคมขายได้อันละห้าหมื่นทอง โดยใช้ไม้ไผ่ที่ไปตัดมาจากบนภูเขาห่างจากบ้านไป 3-4 กิโลเมตร” V03 เล่าว่า “ในอดีตผู้หญิงจะทอผ้าที่บ้าน แต่ละบ้านจะตำหูก เข็นฝ้าย ทอผ้ากันเอง” V24 ถ่ายทอดให้ลูกหลานเป็นอาชีพ เช่น สอนลูกสะใภ้ทอผ้า (ตำหูก ปั่นฝ้าย) ปัจจุบันลูกสะใภ้ก็สอนหลานสะใภ้อีกทอดหนึ่ง V19 นำ “ก้อ” หรือเบาะรองนั่งทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัสปกลายสวยงามมาให้ชม พร้อมเล่าว่า เบาะกว่า 20 ใบที่เห็นท่านเป็นคนเย็บเองทั้งหมด ทำไว้ใช้เองและนำไปฝากขายที่ศูนย์วัฒนธรรมซึ่งตั้งอยู่กลางหมู่บ้านสำหรับนักท่องเที่ยวมาเป็นหมู่คณะ

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับภาษาและเรื่องเล่า พบว่า V04 เล่าว่า “เคยเป็นทหารไปอยู่ลาว 10 ปี ทำสงครามกับอเมริกา (ค.ศ.1964-1975) และเป็นสมาชิกพรรคการเมือง” นอกจากนี้ V15 เล่าว่า “ตอนอายุ 14 ปี เคยเดินเท้าส่งเสบียงให้ทหารเวียดในลาว 7 ปี” ทำให้สามารถสื่อสารด้วยภาษาไท-ลาวได้



ภาพที่ 4.66 ประกาศนียบัตรแสดงการเป็นสมาชิกพรรคการเมือง

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี พบว่าผู้สูงอายุได้แก่ V27 ศึกษาธรรมะด้วยความเข้าใจ นำหลักธรรมคำสอนทางศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต ทำให้มีความเข้าใจธรรมชาติและเข้าใจชีวิต บ้านหลายบ้านจะมีพื้นที่ส่วนหนึ่งจัดแบ่งไว้อย่างชัดเจนสำหรับไหว้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ มีหิ้งวางเครื่องเซ่นที่ทำด้วยไม้ไผ่ ตั้งสูงขึ้นจากพื้น ซึ่งเชื่อว่าบรรพบุรุษจะคอยปกป้องคุ้มครองลูกหลานสมาชิกในบ้านให้ปลอดภัย และให้มีความเจริญ โดยทุก ๆ 10 วัน จะมีการเซ่นไหว้ด้วยอาหาร เช่น ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง และผลไม้ ดังที่ V24 กล่าวว่า ลูกหลานยังคงสืบพิธีปาดตง “สืบมือปาดเตี๋ยนึ่ง” เป็นการทำบุญให้แก่บรรพบุรุษ ประเพณีและเทศกาลสำคัญ มีวันตรุษเตี๋ยซึ่งเป็นวันปีใหม่ของชาติ กำหนดจัดขึ้นในเดือนกุมภาพันธ์ ก่อนถึงวันตรุษเตี๋ยจะทำความสะอาดบ้านเรือน จัดเตรียมอาหารสำหรับไหว้บรรพบุรุษและเลี้ยงลูกหลาน

ญาติพี่น้องที่กลับมาพร้อมหน้ากัน มีการรวมตัวที่ลานกลางบ้านเพื่อฉลองร่วมกัน ส่วนในวันครบรอบเหตุการณ์สำคัญ เช่น วันชาติ ผู้ชายในบ้านที่เป็นสมาชิกพรรคคอมมิวนิสต์จะไปรวมตัวกันที่ลานกลางบ้าน เพื่อระลึกถึงผู้เสียชีวิตในสงคราม



ภาพที่ 4.67 “กะล่อห้อง” พื้นที่สำหรับไหว้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับสัมพันธภาพ มารยาททางสังคม ความอ่อนน้อม ถ่อมตน การเคารพผู้อาวุโส การต้อนรับดูแลผู้มาเยือน เช่น V19 เล่าว่า “สมัยที่สามียังมีชีวิต จะมีคนมาเยี่ยมมาหาบ่อย ๆ เพราะสามีรับราชการ ตนต้องคอยดูแลไม่หยุด” ในชุมชนมีการเอื้อมือเอื้อแรงช่วยงานกัน เช่น คนหนุ่มสาวและผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ช่วยกันขุดลอกคูน้ำที่ตื้นเขิน และมาช่วยกันจัดงานเทศกาลสำคัญ ความกตัญญู ดูแลเอาใจใส่ญาติผู้ใหญ่ในบ้าน V06 เล่าว่า ทุกวันนี้ลูกหลานดี คอยดูแลทำกับข้าวหุงหาอาหารให้ หรือการที่ลูกหลานคอยมาเยี่ยม มาทักทายพูดคุยถามผู้สูงอายุว่าอยากกินอะไร เอาของกินเอาเงินมาให้

สภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับนันทนาการ พบว่าเมื่อมีงานเทศกาลสำคัญ ผู้คนทุกวัยในหมู่บ้านจะไปรวมตัวกันที่ลานกลางบ้าน มีกองไฟอยู่ตรงกลาง มีการฟ้อนรำ ร้องเพลง ตีมโหรี พบปะพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน

5.2.2 การถ่ายทอดวัฒนธรรม พบว่าการถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม มีวิธีการ คือ 1) การบอกเล่าให้ฟัง ดังที่ V11 เล่าว่า “ชายข่าว ตัวใหม่ ถั่วลิสง และหอมแดงจากนาตัวเอง ลูกหลานช่วยกันทำ” V16-V18 กล่าวว่า “เรื่องวิถีชีวิตความเป็นอยู่ก็ต้องสอนลูกหลาน บอกให้เขาทำคู่ไปกับทำให้ดู พอโตจะทำได้ เช่น การเตรียมของไหว้บรรพบุรุษ การ ทำนา การทำไร่” 2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เช่น การแต่งกาย การดูแลทำความสะอาดบ้านเรือน การปลูกผัก การเลี้ยงสัตว์ 3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว เช่น พิธีบาคตงไหว้บรรพบุรุษ การพาลูกหลานไปร่วมงานบุญบ้าน การไปเที่ยวด้วยกันในช่วงงานเทศกาล และถ่ายรูปครอบครัวมาติดไว้ที่ฝาผนังบ้าน 4) การปฏิบัติสืบทอดกันมา และยังคงปรากฏในปัจจุบัน

เช่น การไปร่วมงานรอบกองไฟที่ลานกลางหมู่บ้านในช่วงเทศกาลสำคัญเป็นประจำทุกปี การไปช่วยงาน ไปร้องเพลง ไปรำวง รำพัด เป็นต้น 5) การช่วยงานหรือการฝึกงาน ดังที่ V09 ช่างทำมิดและเคียวเกี่ยวข้าว ปัจจุบันได้สอนให้ลูกชายทำ ส่วนตนเองเป็นคนนำมาขายที่ตลาด โดยเริ่มจากให้ลูกทำด้วยกัน ตอนนี้อยู่คนเดียวทำเป็นอาชีพ ส่วน V22-V23 กล่าวว่า “ให้ลูกหลานมาช่วยขายของ เลี้ยงหมู เลี้ยงเป็ด ให้มาช่วยทำไปด้วยกัน” ขณะที่ V24 สอนลูกสะใภ้ ตำหูก ปั่นฝ้าย ทอผ้าโพกศีรษะขาย และลูกสะใภ้ก็สอนหลานสะใภ้เช่นกัน และ 6) การจัดกิจกรรมพิเศษ V09, V16-V18 กล่าวว่า หมู่บ้านของตนว่า รัฐบาลสนับสนุนให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม มีคนติดต่อมาเยี่ยมชมเป็นหมู่คณะ จึงมีการจัดอาหารและการแสดงต้อนรับ โดยคนในหมู่บ้านจะจำลองงานรอบกองไฟ ซึ่งโดยปกติจะจัดในช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น วันตรุษเต๊ต และแสดงรำพัดให้นักท่องเที่ยวชม



ภาพที่ 4.68 ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาการทอผ้าให้ลูกหลานเพื่อประกอบอาชีพ

5.2.3 ความสุขจากวัฒนธรรม วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุในประเทศไทยดังต่อไปนี้

1) พื้นที่ (Area) พบว่าการที่ครัวเรือนต่าง ๆ นิยมสร้างบ้านใกล้เคียงกันหลายหลังไม่มีรั้ว ความสัมพันธ์ของผู้คนยังเป็นแบบครอบครัวขยาย ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้พบปะกับลูกหลาน ผู้คนในชุมชนรวมตัวกันได้ง่าย ผู้สูงอายุมีโอกาสปฏิสัมพันธ์สร้างสัมพันธ์อันดีทั้งระหว่างสมาชิกในครอบครัว ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และคนในชุมชน ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ได้ใกล้ชิดกับลูกหลาน เช่น V06 “ลูกหลานตั้งบ้านเรือนอยู่รอบ ๆ ไปมาหาสู่กันทุกวัน มาเยี่ยมเยียน คอยถามว่าอยากกินอะไร ให้เงินใช้บ้าง” V08 กล่าวว่า “มีความสุข ลูก ๆ ดูแลดี ลูกหญิงซื้อสร้อย ต่างหู ที่ติดผมให้ ลูก ๆ เลี้ยงฮิม” และ V20 กล่าวว่า “มาเยี่ยมลูกหลาน หลานน่ารัก เลี้ยงหลาน เลี้ยงเหลน สนุก” มีความสุขจากการที่ลูกหลานและคนในชุมชนได้มาพบ มารวมตัวกัน ซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับความสุข เชื่อ พิธีกรรม และประเพณี เมื่อมีงานบุญงานประเพณีที่สำคัญลูกหลานที่ไปทำงานต่างบ้านจะกลับมาพร้อมหน้ากัน ดังที่ V18 กล่าวว่า “งานเทศกาลพากันไปดูไปร่วม เวลาจัดงานเทศกาลจะไปรวมตัวกันที่ลานกลางบ้าน มีพ่อนรำ ร้องเพลง ต้มเหล้า มีกองไฟอยู่ตรงกลาง”

2) ความเชื่อ (Belief) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อการได้ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนา ดังที่ V27 กล่าวว่า “ตนนับถือศาสนาพุทธ ใช้แนวคิดของศาสนาพุทธ (ในการดำเนินชีวิต) ไม่ต้องไปคิดอะไร ทำใจให้สบาย ๆ มีความสุข พอใจกับทุกอย่างที่ทำให้สบายใจ”

3) การสื่อสาร (Communication) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้บอกเล่าวิถีชีวิตให้ผู้สนใจฟัง เช่น V16 และ V17 วางมือจากกิจกรรมที่ทำอยู่ และหาที่นั่งให้คณะผู้วิจัย จากนั้นเดินไปใส่เสื้อผ้าให้เรียบร้อย แล้วมาพูดคุย บอกเล่าวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในชุมชนให้ฟังด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ชื่นชวนให้ดูภาพถ่ายที่ฝาผนัง ซึ่งสมาชิกในครอบครัวใส่ชุดพื้นเมือง และภาพใส่เครื่องแบบ เล่าด้วยรอยยิ้มว่าตนเป็นสมาชิกพรรคคอมมิวนิสต์ โดยกล่าวว่า “ยินดี หากมีโอกาสอยากให้มาเยี่ยมชมที่อยู่อีก”

4) การพัฒนา (Development) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้บอกเล่า มีความสุขจากการนำความรู้ทักษะที่ตนมี มาใช้ในการหารายได้เลี้ยงดูตัวเองและครอบครัว เช่น V05 เล่าให้ฟังระหว่างนั่งกะเทาะเมล็ดมะเก๋าซึ่งเก็บมาจากในป่าว่า “ทุกวันนี้ยังแข็งแรงดี ไปเก็บของในป่า เกียวหญ้าให้ปลากิน ถักสวิงให้ลูกใช้ได้ มีรายได้จากการขายไข่ ขายเมล็ดมะเก๋า” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ความรู้ที่ตนมีประโยชน์ต่อลูกหลาน ดังที่ V09 เล่าว่า “สอนลูกดีมีดี ปัจจุบันตนเองเป็นคนนำมายาย ส่วนลูกชายดีมีดีเป็นอาชีพ” V24 ที่เล่าว่า สอนลูกสะใภ้ทอผ้าตำहुก ปั่นฝ้าย ปัจจุบันลูกสะใภ้สอนหลานสะใภ้อีกทอดหนึ่ง ผ้าที่ทอมีคนมารับซื้อถึงหมู่บ้าน

5) การเสพสุข (Enjoyment) พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากความสนุกสนาน ดังที่ V13 เล่าว่า “ชอบรำวง... ไม่ชอบร้องเพลง ร้องไม่เพราะ แต่ชอบฟังคนอื่นร้อง” พร้อมกับลูกขึ้นรำวงอย่างสวยงามให้ดู

5.3 ด้านการสร้างความสุข

5.3.1 สภาพความสุข

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ได้แก่ ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ตนเองสามารถดูแลตนเองได้ สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ตลอดจนการพึ่งตนเองได้ในแง่เศรษฐกิจ เช่น มีรายได้ของตนเอง จึงไม่ต้องพึ่งพาเงินทองจากลูกหลาน ดังเช่น V05, V10, V13 และ V26 ที่ยังสามารถทำงานหาเงินได้ทำให้มีเงินสำหรับใช้จ่าย V13, V14, V15 ยังสามารถขี่รถมอเตอร์ไซด์ไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง V17 ยังพึ่งพาตนเองในเรื่องอาหารการกิน ทำงานบ้านต่าง ๆ ด้วยตนเอง ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีสุขภาพแข็งแรง ดังที่ V05 กล่าวว่า “สุขภาพแข็งแรงดี ทำงานได้” และ V27 กล่าวว่า “มีความสุขมาก แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ” ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีงานทำ เนื่องจากการทำงานทำให้เกิดความเพลิดเพลิน ดังที่ V05 กล่าวว่า “นั่งกะเทาะ

เปลือกมะเก่าก็เพลินดี ทำทั้งวัน” V08 บอกว่า “ยังทำงานไหว ทำให้มีความสุข” V26 กล่าวว่า “เป็นโกลด์ ขอดีคือได้ไปเที่ยว เจอผู้คน ได้เห็นวิถีชีวิต” ส่วน V27 กล่าวว่า “มีความสุขเพิ่มขึ้น พบปะอะไรอยู่บ่อยๆ ทำให้ไม่เหงา ไม่หงุดหงิด ออกมาทำงานมีความสุข” การที่ผู้สูงอายุมีรายได้ที่เพียงพอสำหรับการใช้จ่าย มีที่พักอาศัยเป็นของตนเอง ทำให้เกิดความมั่นคงปลอดภัยและมีความสุข ผู้สูงอายุมีความสุขจากการไม่มีห่วง เช่น V15 บอกว่ามีลูกชาย 2 คน เป็นครูทั้งคู่ ดังนั้นจึงไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องลูก ๆ เพราะมีงานการมั่นคงทำทุกคน ผู้สูงอายุบางคนจะมีความสุขที่สามารถใช้จ่ายเงินได้อย่างอิสระ ดังเช่น V26 ที่จะมีการแบ่งเงินรายได้มาเก็บไว้ใช้จ่ายส่วนตัว โดยที่ครอบครัว (ภรรยา) ไม่ทราบ เพื่อจะได้มีอิสระในการใช้เงิน เช่น ไปเที่ยวกับเพื่อน ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีความหวังในชีวิตซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับลูกหลาน เช่น V06 และ V07 การที่มีลูกหลานเรียนเก่งได้รับประกาศรางวัลเรียนดีเป็นความภาคภูมิใจและเป็นความหวังของผู้สูงอายุที่จะให้เห็นลูกหลานมีอนาคตที่ดี ผู้สูงอายุมีความสุขจากการรับรู้ที่ตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก ผู้สูงอายุที่เคยทำประโยชน์ให้สังคม ตลอดจนเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องต่าง ๆ จะมีความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เช่น V04 เคยเป็นทหารรับใช้ชาติ ไปอยู่ลาว 10 ปี ทำสงครามกับอเมริกาและเป็นสมาชิกพรรคการเมือง V26 มีความภูมิใจในตนเองคือ การได้เรียนจบจากมหาวิทยาลัยแห่งชาติเวียดนาม คณะวรรณคดีภาษาศาสตร์ และได้ทำงานในกระทรวงวัฒนธรรมและสถานทูตเวียดนามประจำกรุงเวียงจันทน์ ประเทศลาว และยังสามารถสอบผ่านเป็นมัคคุเทศก์ได้อีกด้วย



ภาพที่ 4.69 ผู้สูงอายุที่ขายของในตลาดเมืองแกง (Muong Thanh) มีความสุขจากการพึ่งตนเองได้

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลจากลูกหลานจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความสุข ได้แก่ การซื้อสิ่งของเครื่องใช้มาให้ เช่น เสื้อผ้า อาหาร ที่วี เครื่องประดับ การมาเยี่ยมเยียน ให้เงินใช้ ช่วยทำงาน และทำกับข้าวให้กิน ผู้สูงอายุจะมีความสุขที่ได้พักอาศัยอยู่ในบ้านเดียวกันกับลูกหลาน หรือตั้งบ้านเรือนอยู่รอบ ๆ ใกล้ ๆ กัน และไปมาหาสู่กันทุกวันหรือเกือบทุกวัน ดังเช่น V14 และ V15 ซึ่งเป็นพี่น้องกันจะซื้อธมอเตอร์ไซด์ไปขายของด้วยกันทุกวัน V20 มักเดินไปเยี่ยมลูกหลาน ผู้สูงอายุบางคนมีความสุขที่ได้ช่วยลูกหลานทำงาน ได้แก่ V05 ที่เมื่อ

มีเวลารว่างก็จะถักสวี่ไว้ให้ลูกเขาไปจับปลา V07 จะช่วยดูแลหลานซึ่งพิการเคลื่อนไหวไม่ได้ V19 ซึ่งจะทำหน้าที่ดูแลบ้าน ทำกับข้าว และเลี้ยงหลาน

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม พบว่าผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ออกมาพบปะพูดคุยไปมาหาสู่กันกับเพื่อนบ้าน มีความสุขที่ได้ต้อนรับแขก ผู้มาเยี่ยมเยียน เช่น เชิญขึ้นบ้าน จัดหาเก้าอี้ น้ำดื่มมาให้ V26 ชอบพูดคุยและพบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ มีการใช้ Social Network เพื่อติดต่อกับคนอื่น ๆ อีกด้วย ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้เข้าร่วมงานประเพณีที่มีการรำวง ร้องเพลงรอบกองไฟ และบางทีก็มีการดื่มเหล้า ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้รับการยอมรับจากสังคม ผู้สูงอายุที่เคยทำประโยชน์ให้กับสังคม ดัง V04 ที่เคยเป็นทหารรับใช้ชาติ และเป็นสมาชิกพรรคการเมืองจะได้รับการยอมรับจากสังคมโดยการมอบเกียรติบัตรให้ และในกรณีของ V06 ที่เป็นหมอลำก็ได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน เพราะทั้งหมู่บ้านมีหมอลำเพียง 2 คน เท่านั้น

5.3.2 วิธีการสร้างความสุข พบว่าผู้สูงอายุในประเทศเวียดนามมีวิธีการสร้างความสุข โดยการทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกของผู้สูงอายุมีหลายรูปแบบ ดังกรณี V02 มีรูปถ่ายที่ไปเที่ยวสถานที่ต่าง ๆ ติดไว้ที่ฝาบ้านหลายรูป ส่วน V18 กล่าวว่า “มีความสุข ไปเดินเที่ยว” และ V26 เป็นโกลด์เพราะชอบเที่ยว ขณะที่ผู้สูงอายุบางคนชอบดูโทรทัศน์ แม้สายตาไม่ดีแต่หูยังฟังได้ยิน ดัง V24 “เบิ่งทีวี (TV) ม่วน” ผู้สูงอายุที่ยังทำงานไหว ชอบทำงาน ใช้การทำงานเพื่อสร้างความสุข ดัง V08 ที่ยังมีสุขภาพแข็งแรง ยังสามารถทำนาได้และไปช่วยเหลือแรงงานชดเชยน้ำในหมู่บ้านได้ กล่าวว่า “ยังทำงานไหว ทำให้มีความสุข” V16 กล่าวว่า “การไม่อยู่นิ่งเฉย ทำนู่นนี่ตลอดเวลา ทำให้มีความสุข” ผู้สูงอายุมีการสร้างความสุขจากการได้ไปมาหาสู่ลูกหลาน เช่น V09 ที่มาขายของต่างเมืองเป็นเวลา 2 เดือน จะกลับไปหาลูกครั้งหนึ่ง V18 ชอบเดินไปเยี่ยมลูก ๆ ที่แยกบ้านออกไปแล้วแต่ยังอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน V09 ชอบนั่งคุยกับน้องชายที่ตลาด ขณะที่ V27 ซึ่งส่งลูกเรียนภาษาจีนจะทำกิจกรรมร่วมกับลูกโดยการเรียนภาษาจีนจากลูก ผู้สูงอายุมีการไปมาหาสู่กันกับเพื่อนบ้านเพื่อพูดคุยกัน เช่น V05 เล่าว่า “บางทีก็เดินไปคุยกับเพื่อนบ้าน” V27 “ใช้แนวคิดของศาสนาพุทธ ไม่ต้องไปคิดอะไร อย่าเก็บไปคิด อย่าให้ความเครียดเข้ามาในตัว ทำให้ให้สบาย ๆ มีความสุข พอใจกับทุกอย่างที่ทำให้สบายใจ” ผู้สูงอายุบางคนชอบไปร่วมงานประเพณีต่าง ๆ เช่น V18 เล่าว่า เวลามีกงานเทศกาลจะไปรวมตัวกันที่ลานกลางบ้าน มีฟ้อนรำ ร้องเพลง ดื่มเหล้า มีกองฟืนอยู่ตรงกลาง “สนุกดี” ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์มีความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ยินดีที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ให้แก่ผู้สนใจ ดังเช่น V15 จะอธิบายสรรพคุณของสมุนไพรที่ขายด้วยความเต็มใจ V26 มีประสบการณ์รับราชการในกระทรวงวัฒนธรรมและสถานทูตเวียดนามประจำกรุงเวียงจันทน์มาก่อน ก็จะเล่าประสบการณ์ด้วยความภาคภูมิใจ



ภาพที่ 4.70 รอยยิ้มของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม

6. ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

การศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในประเทศไทย ได้ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุใน 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก รวมจำนวน 93 คน เป็นเพศชาย จำนวน 29 คน และเพศหญิง จำนวน 64 คน อายุเฉลี่ย 71.89 ปี โดยนำเสนอผลการศึกษาเป็นรายภาค ดังนี้

ภาคเหนือ ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ถึงวันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ 1) หมู่ที่ 1 บ้านหาดทับยา ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ 2) หมู่ที่ 5 บ้านโคกหม้อ ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ 3) ร้านลมเย็น ตำบลป่าเป้า อำเภอเมืองฯ จังหวัดอุตรดิตถ์ และ 4) หมู่ที่ 2 บ้านดอนไชย ตำบลน่าน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน รวม 32 คน เป็นชาย 11 คน และหญิง 21 คน อายุเฉลี่ย 68.88 ปี

ภาคใต้ ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2558 ถึงวันที่ 11 เมษายน พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ 1) บ้านพังลา ตำบลพังลา อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 2) บ้านคลองรำ ตำบลทุ่งหมอ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา 3) บ้านหน้าควน ตำบลควนลัง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 4) บ้านปลักธง บ้านปุดณกัณฑ์ บ้านสามแยกคอกหงส์ และบ้านคลองหระ ตำบลคอกหงส์ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และ 5) บ้านไทยอาคาร บ้านคลองเรียน และตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ใน ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา รวมจำนวน 15 คน เป็นชาย 5 คน และหญิง 10 คน อายุเฉลี่ย 79.93 ปี

ภาคตะวันออก ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 17, 19-20 มิถุนายน พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ 1) บ้านน้ำเขียว ตำบลน้ำเขียว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด 2) บ้านลูกซูป ตำบลเนินทราย อำเภอเมืองฯ จังหวัดตราด และ 3) ชุมชนริมน้ำจันทบุรี ตำบลวัดใหม่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดจันทบุรี รวมจำนวน 22 คน เป็นชาย 2 คน และหญิง 20 คน อายุเฉลี่ย 71.82 ปี

ภาคตะวันตก ทำการศึกษาระหว่างวันที่ 20-22 ธันวาคม พ.ศ. 2558 ได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุในตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ณ หมู่ที่ 1 บ้านนิเถะ หมู่ที่ 2 บ้าน

วังกะ หมู่ที่ 3 บ้านไหล่น้ำ และวัดวังแก้วเวการาม รวม 24 คน เป็นชาย 11 คน และหญิง 13 คน อายุเฉลี่ย 70.96 ปี รายละเอียดดังนี้

6.1 ด้านการทำงาน

6.1.1 ประเภทของงาน ผู้สูงอายุในประเทศไทยทำงานประเภทต่าง ๆ ดังนี้

ผู้สูงอายุในภาคเหนือ ทำงานบ้าน จำนวน 13 คน โดยทำงานบ้าน ดูแลลูกหลานหรือสมาชิกในบ้านที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แทนลูกหลานที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำงานเกษตรกรรม จำนวน 14 คน โดยปลูกผักสวนครัว ปลูกพืช และเลี้ยงสัตว์ ทำงานค้าขาย จำนวน 10 คน โดยขายสินค้าบริโภค ขายสินค้าอุปโภค เปิดร้านขายของชำ ทำงานอื่น ๆ จำนวน 17 คน โดยทำงานอาสาสมัคร เป็นแม่ครัวในงานบุญต่าง ๆ ของชุมชน รับจ้างทั่วไปหรืองานก่อสร้าง เป็นผู้อาวุโสของครอบครัว เป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน จึงดูแลตนเองเพื่ออยู่เป็นหลักของครอบครัว ทำงานอดิเรก ออกกำลังกายโดยปั่นจักรยาน ไปวัดทำบุญ สวดมนต์ทำสมาธิในวันพระ หรือเทศกาล ไปนั่งคุยกับญาติ

ผู้สูงอายุในภาคใต้ ทำงานบ้าน จำนวน 4 คน ช่วยเก็บกวาดบ้าน เลี้ยงและดูแลหลาน ทำการเกษตร โดยปลูกผักสวนครัว ทำไร่ ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ จำนวน 6 คน ทำงานหัตถกรรม จำนวน 1 คน ค้าขายสินค้าบริโภคและสินค้าอุปโภค จำนวน 4 คน และทำงานอื่น ๆ จำนวน 7 คน ทั้งที่เป็นงานอาสาสมัคร งานรับจ้าง และการดูแลตนเองให้เป็นหลักของครอบครัว ออกกำลังกาย คุยกับเพื่อนฝูงและลูกหลาน

ผู้สูงอายุในภาคตะวันออก ทำงานบ้าน จำนวน 3 คน ทำงานบ้านด้วยตัวเอง ได้แก่ การทำอาหาร ดูแลเก็บกวาดบ้านเรือน และซักเสื้อผ้าของสมาชิกในครอบครัว ช่วยเลี้ยงและดูแลหลาน แม่ ทำงานเกษตรกรรม จำนวน 2 คน โดยปลูกผักและต้นไม้จำพวกไม้ดอกไม้ประดับ ปลูกไม้ผล ได้แก่ เงาะ มังคุด ลองกอง กระท้อน กล้วย ทำงานหัตถกรรม จำนวน 3 คน โดยทำงานประดิษฐ์ และงานช่าง โดยทำอบใบจากขาย เป็นช่างเย็บผ้า ทำงานค้าขาย จำนวน 13 คน โดยขายสินค้าบริโภคและสินค้าเบ็ดเตล็ด เปิดร้านขายของชำ และทำงานอื่น ๆ จำนวน 6 คน ทำงานอาสาสมัคร เป็นหมอสุนัขรักษาโรค รับนวดและดูดวง เป็นผู้อาวุโสของชุมชนและงานอดิเรก คือ การออกกำลังกาย

ผู้สูงอายุในภาคตะวันตก ทำงานบ้าน จำนวน 10 คน โดยดูแลลูกหลานหรือญาติผู้ใหญ่แทนลูกหลานที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำงานเกษตร จำนวน 8 คน โดยทำสวนผัก เช่น กระเจี๊ยบแดง ถั่วเขียว ผักสวนครัว เป็นต้น และปลูกไม้ดอกประดับบ้าน ปลูกพืชไร่ พืชสวน ได้แก่ มังคุดทุเรียน เงาะ มะม่วง มะตาด กล้วย ข้าวไร่ และสวนยาง เลี้ยงหมู ทำงานหัตถกรรม จำนวน 2 คน โดยเป็นช่างตัดผม และช่างเลี่ยมพระ ทำงานค้าขาย จำนวน 8 คน โดยขายสินค้าบริโภค ได้แก่ ขนมหม้อแกง ข้าวต้มมัด ส้มตำ ขนมจีน อาหารตักบาตร ข้าวเกรียบ และ

ทำงานอื่น ๆ จำนวน 12 คน โดยเป็นอาสาสมัครในกิจกรรมของวัดและชุมชน ทำงานรับจ้าง ดูแลตนเองเพื่ออยู่เป็นหลักของครอบครัว การเดินออกกำลังกาย ไปวัด ถือนศีล ทำบุญในวันพระหรือเทศกาล ไปคุยกับเพื่อนบ้าน ไปต่อนก และอ่านหนังสือ



ภาพที่ 4.71 การทำงานค้าขายของผู้สูงอายุไทย

6.1.2 สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยมีสภาพการทำงาน ดังนี้

ผู้สูงอายุในภาคเหนือ 1) ทำงานบ้าน ได้แก่ ซักเสื้อผ้า ดูแลความสะอาด เก็บกวาดบ้านถูบ้าน ทำอาหาร ช่วยเลี้ยงหลาน บางรายช่วยเลี้ยงหลานเล็ก ๆ ขณะพ่อแม่ของหลานไปทำงาน ดังที่ TN17 เล่าว่า “ทำกับข้าวให้หลานกิน ผักเขาไปซื้อของที่ตลาด ซักผ้าให้หลานต้องแปรงด้วย สกปรกไม่ใช่เด็กในเมือง” 2) ทำเกษตรกรรม ปลูกผักสวนครัวและทำสวนผัก ดังที่ TN15 เล่าว่า “ปลูกผักไว้กินเอง ใช้สมุนไพรฉีดผักเพราะไม่มีพิษ ได้ความรู้มาจากการประชุม อบต.” เลี้ยงสัตว์ ได้แก่ วัว โดยเลี้ยงไว้ขาย และทำแม่พันธุ์และไก่เลี้ยงไว้กิน เก็บไข่ ขาย และดูแล 3) ค้าขายสินค้าบริโภค สินค้าอุปโภค และสินค้าเบ็ดเตล็ด โดยซื้อพืชผลต่าง ๆ จากไร่จากสวนของชาวบ้าน ไปขายในตลาด กลุ่มแม่บ้าน ร่วมกันผลิตสินค้าทุกวันและวางขายที่ศูนย์จำหน่ายของฝากของหมู่บ้าน ผู้สูงอายุบางรายเปิดร้านขายของอยู่ที่บ้านโดยขายสินค้าอุปโภค ได้แก่ อุปกรณ์ก่อสร้าง และเครื่องใช้ไม้สอยในบ้าน เช่น เต้า มีด จอบ เสียม เป็นต้น 4) ทำงานอื่น ๆ ได้แก่ ทำงานอาสาสมัครช่วยทำงานให้วัดและงานสังคม ดังที่ TN07 เล่าว่า “งานบุญ งานแต่ง งานบวช แลวบ้านไปทุกงาน เป็นทีมแม่ครัว ช่วยกัน 5-6 คน” รับจ้างทั่วไปและรับจ้างทำงานก่อสร้าง ดังที่ TN01 เล่าว่า “มีงานเขาก็มาเรียกไปทำ ค่าแรงวันละ 350-400 บาท” ส่วน TN11 เป็นผู้อาวุโสสุดของครอบครัว ลูกหลานให้ความเคารพนับถือ มาเยี่ยมเยียน และรวมตัวกันในช่วงเทศกาล กิจวัตรประจำวันคือดูลูกหลานวิ่งเล่นกันรอบ ๆ บ้าน มีเพื่อนมานั่งคุย นั่งกินหมากด้วยกัน ดังคำกล่าว “คุยกันมั่ง กินหมากกันมั่ง นอนกันมั่ง” ออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน ดังที่ TN28 เล่าว่า “ไปปั่นจักรยานตอนเย็น ไป-กลับ 20 ก.ม. แวะคุย รู้จักกันหมด รุ่นราวคราวเดียวกัน แรงพอกันจะปั่นกันสนุก ปั่นไปคุยไป แลกเปลี่ยนความคิดเห็น”

ผู้สูงอายุในภาคใต้ 1) ทำงานบ้าน ได้แก่ TS02 กล่าวว่า “ช่วยทำความสะอาดบ้าน ช่วยทำอาหาร ทำกับข้าว ข้าวต้มมัด (ห่อด้วยใบตอง) ข้าวต้มสามเหลี่ยม (ห่อด้วยใบ

กระพ้อ) แจกลูก ๆ หลาน ๆ เพื่อนทำขาย เราทำแจก” TS03 กล่าวว่า “รดน้ำต้นไม้ ไม้ดอกไม้ผล
รอบ ๆ บ้าน กวาดบ้านถูบ้าน ทำกับข้าวกินเอง” ช่วยเลี้ยงและดูแลหลาน ได้แก่ TS08 กล่าวว่า
“เลี้ยงหลาน จ่ายตลาด ทำกับข้าว ไม่มีค่าจ้าง ทำทุกวันไม่มีวันหยุด” 2) ทำงานเกษตรกรรม โดย
ปลูกผักสวนครัว ปลูกไว้กินไม่ได้ปลูกขาย จำนวนไม่มากนัก ดังที่ TS02 กล่าวว่า “ปลูกผักเล็กน้อย
ไว้กินเองข้างบ้าน” ทำไร่นาสวน เพื่อเป็นรายได้และปลูกไว้ดูไว้กิน ทำสวนยาง ปลูกดอกไม้ ผลไม้
ไว้รอบ ๆ บ้าน ปลูกดอกบัวไว้ขายทุกวันพระ และเลี้ยงสัตว์ ได้แก่ เป็ด ไก่ และวัว โดยเลี้ยงจำนวน
ไม่มากนัก เป็นการเลี้ยงไว้ขายและกิน ดังที่ TS02 เล่าว่า “ให้อาหารเป็ด เก็บไข่เป็ด ทางการ
จัดสรรแม่พันธุ์มาให้เก็บไข่ไว้กิน เหลือกินนำไปขายในหมู่บ้าน” 3) ทำงานหัตถกรรม โดย TS01
เป็นช่างลับมีดกรีดยาง 4) ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขายจะขายอาหาร และสินค้าอุปโภค 5) ทำงาน
อื่น ๆ ได้แก่ TS13 เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) TS15 สอนคัมภีร์อัลกุรอาน
ให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เป็นผู้อาวุโสของครอบครัวซึ่งลูกหลานให้ความเคารพนับถือ มาเยี่ยมเยียน
เป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลานและเป็นแหล่งรวมตัวของลูกหลานในเทศกาลต่าง ๆ ส่วน TS11 ซึ่ง
มีสุขภาพแข็งแรง เล่าว่า “ออกกำลังกายทุกวันโดยการปั่นจักรยานอยู่กับที่วันละครึ่งชั่วโมง” TS10
เล่าว่าชอบปรับตัวให้เข้ากับคนรุ่นใหม่ ชอบเล่นไลน์คุยกับหลานคุยกับเพื่อนฝูง และออกไป
สังสรรค์กับเพื่อน เช่น ทานข้าว ซ้อมของ เป็นต้น

ผู้สูงอายุในภาคตะวันออก 1) ทำงานบ้าน ดังที่ TE04 กล่าวว่า “ทำงาน
บ้าน ซักผ้ารีดผ้า ทำกับข้าว และรับ-ส่งหลานคนเล็กไปโรงเรียน ยังอยู่อนุบาล ลูกสะใภ้ทำโรงแรม
อยู่ที่เกาะช้าง ช่วงหลานปิดเทอมจะมารับไปอยู่ด้วย” 2) ทำงานเกษตรกรรม ปลูกพืชผัก ดังที่
TE18 กล่าวว่า “ปลูกต้นไม้บนดาดฟ้า ปลูกไม้ดอก ปลูกผักไว้กิน ปลูกเท่าที่ปลูกได้” TE17 ปลูก
ผลไม้ในสวนขนาด 5 ไร่ รายได้จากผลไม้ปีละ 20,000 – 30,000 บาท 3) ทำงานหัตถกรรม ได้แก่
TE01 ทำอบใบจาก ซึ่งเป็นพืชในท้องถิ่น และถือเป็นสินค้าที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนที่
นักท่องเที่ยวซื้อกลับไปรายได้ไม่มาก แต่ก็พอใจกับรายได้ TE03 รับจ้างเย็บผ้าที่บ้าน ส่วนใหญ่
เป็นชุดชั้นในสำหรับผู้สูงอายุ ใส่ยางยืด เปลี่ยนซิป ตัดเสื้อเชิ้ต 4) ค้าขาย (Trading) โดยขายของใน
ตลาด ถนนคนเดิน ตลาดริมน้ำจันทบูร ผู้ซื้อส่วนใหญ่เป็นนักท่องเที่ยวจากที่อื่น 5) ทำงานอื่น ๆ
ได้แก่ TE11 อดีตศึกษานิเทศก์ ทำงานอาสาสมัคร เป็นประธานกลุ่มพัฒนาชุมชนริมน้ำจันทบูร
ทำงานโครงการฟื้นฟูย่านการค้าเก่า เปิดศูนย์เรียนรู้ให้เป็นที่ยึดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาชุมชน
ริมน้ำจันทบูร และทำงานอดิเรก TE08 ชอบอ่านหนังสือและไปวัดทำบุญ กล่าวว่า “เวลาว่างก็อ่าน
หนังสือมาตลอด อ่านสกุลไทย บางกอก ทานตะวัน ชอบนิยายเรื่องเลือกสิ่งศักดิ์ ข้าไม่สู้กับผู้มี
อิทธิพล เล็บครุฑ อินทรีแดง” และ “ใส่บาตรหน้าบ้านทุกวัน” ส่วน TE18 ชอบออกกำลังกาย กล่าว
ว่า “ต้องออกกำลังกาย บำบัดห่วงยาง เดินบนเครื่อง ออกกำลังกาย วันละ 2 ชั่วโมง”

ผู้สูงอายุในภาคตะวันตก 1) ทำงานบ้าน ได้แก่ ซักเสื้อผ้า ดูแลความสะอาดเก็บกวาดบ้าน ภูบ้าน ทำอาหาร เป็นต้น บ้างก็ทำเล็ก ๆ น้อย ๆ พอแก้เบื่อหรือเป็นการออกกำลังกาย บ้างก็ช่วยลูกหลานทำ ดังที่ TW02 กล่าวว่า “กวาดบ้าน ภูบ้าน ซักผ้า ลูกทำบ้าง แม่ทำบ้าง” ช่วยแบ่งเบาภาระของลูกด้วยการช่วยเลี้ยงและดูแลหลาน ดูแลบิดา มารดา 2) งานเกษตรกรรม ได้แก่ ผักสวนครัวและทำสวนผัก ปลูกไผ่ขาย ปลูกไผ่กิน ปลูกต้นไม้ดอกไม้รอบ ๆ บ้าน ดังที่ TW17 กล่าวว่า “แต่ก่อนรับจ้างทำนา เดียวนี้ทำสวนผัก กระเจี๊ยบแดง ถั่วเขียว ยางมะตาด ไปขายที่ตลาดเวลาไม่มีของ” ปลูกพืชไร่พืชสวนอื่น ๆ ได้แก่ ข้าวไร่ สวนยาง มะตาด มังคุดทุเรียนเงาะ มะม่วง กล้วย เลี้ยงสัตว์ เช่น หมู 3) งานหัตถกรรม ด้านงานช่าง โดยเป็นช่างตัดผมเป็นช่างเลี่ยมพระ 4) งานค้าขาย โดยขายของในตลาดและแหล่งท่องเที่ยว ของที่ขาย ได้แก่ ขนมหม้อแกง ข้าวต้มมัด ขนมจีน อาหารใส่บาตร ของที่ระลึก และข้าวเกรียบ ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำเองขายเอง และอีกส่วนหนึ่งเปิดร้านขายของอยู่ที่บ้าน 5) งานอื่น ๆ โดยเป็นอาสาสมัครช่วยทำงานให้วัดและชุมชน ทำงานให้ชุมชนหลายอย่าง ได้แก่ ประธาน อสม.ระดับอำเภอ ราษฎรอาสาสมัครตำรวจชุมชน และผู้ประกาศข่าวของเคเบิลทีวี ทำงานรับจ้าง ดังที่ TW05 รับจ้างเย็บผ้าห่มและพรมเช็ดเท้าจากเศษผ้า โดยนั่งทำงานที่บ้าน เป็นผู้อาวุโสของครอบครัวต้องดูแลตนเองทั้งด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ออกกำลังกายโดยการเดินในชุมชน นอกจากนี้ TW01 มีกิจกรรมที่ชอบคือไปต๋อนก เล่าว่า “ไปต๋อนกโปรดหัวจุก นกเขา ไปตั้งแต่ตีห้า ได้มาก็ให้คนอื่น”

6.1.3 ความสุขจากการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยมีความสุขจากการทำงาน ดังนี้

ผู้สูงอายุในภาคเหนือ มีความสุขจาก

1) การทำงานที่ได้สัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) มีความสุขที่ได้เลี้ยงดูหลาน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด ได้อบรมสั่งสอนหลาน ดังที่ TN07 กล่าวว่า “ชอบเลี้ยงหลาน เลี้ยงหลานสนุก อยู่กับลูกหลานไม่เครียด สบายใจ เรื่องคนอื่นไม่ต้องไปยุ่ง” ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขายมีความสุขที่ได้พูดคุยกับคนที่มาซื้อของหรือเพื่อนที่ขายของด้วยกัน ดังที่ TN04 บอกว่า “ชอบขายของมากกว่า มีคนมานั่งคุยไม่เหงา” ผู้สูงอายุที่มีความรู้หรือภูมิปัญญาต่างมีความสุขที่ได้ทำงานที่ตนรัก และได้ถ่ายทอดความรู้ความชำนาญให้คนรุ่นหลังสืบทอดต่อไป ดังที่ TN22 เล่าว่า “ชอบร้องเพลง ชอบเล่นสะล้อซอซึง เล่นยามว่างยามเหงา เรียนมาจากศิลปินแห่งชาติ เรียนเพราะรัก แต่ไม่ทำเป็นอาชีพ เรียนกับลูกชาย เขามาสอนนักเรียนในโรงเรียน” และ “ชอบรำ ทุกงาน งานบวช งานแห่” การได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา ดังที่ TN21 เล่าว่า “มีความสุข ได้ไปร่วมกิจกรรม นำอาหารไปถวายพระและรับประทานอาหารร่วมกัน ช่วยเก็บกวาดทำความสะอาดวัด”

2) การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลจากการทำงาน (Reward) มีความสุขที่ตนยังหาเงินเองได้ ดังที่ TN05 กล่าวว่า “ชอบเลี้ยงวัวเพราะมีอิสระ ไปเรื่อย ๆ ได้เงินด้วย เลี้ยง

ไปขายไป” และ TN14 กล่าวว่า “ทำงานมีความสุขเพราะได้เงิน มีงานเข้ามา ทำดี ๆ ก็ได้เงินดี” TN32 กล่าวว่า “มีเงิน ได้ทำบุญ ทอดกฐิน 2,000 บาท สร้างพญานาคเป็นเงิน 3,000 บาท มีความสุขทางใจ ไม่เครียด”

3) การได้รับการยอมรับ (Recognition) จากครอบครัว ชุมชน และสังคม มีสุขภาพแข็งแรง มีแรงทำงานได้ด้วยตัวเอง ดูแลตนเองได้ ดังที่ TN12 กล่าวว่า “ชอบที่ร่างกายแข็งแรง ทำงานได้” TN15 “ภูมิใจที่สามารถดูแลตนเองได้แม้จะอยู่คนเดียว ลูกไม่ต้องให้เงินใช้ เขาต้องดูแลครอบครัวเขา” มีความสุขที่ตนเองยังเป็นที่พึ่งของลูกหลาน มีเงินให้ลูกหลานยืม เพราะมีรายได้จากหลายทาง ผู้สูงอายุที่เคยทำงานร่วมกับชาวบ้าน ร่วมงานสังคมมาตลอด รู้สึกมีความสุขที่เป็นที่รู้จัก ได้รับการทักทาย นำของฝากมาให้ ดังที่ TN28 กล่าวว่า “ไปป็นจรัญยาน คนเก่าคนแก่ ก็ทักทายว่าหมอมมาแล้ว ๆ มีของฝากให้เรา รู้จักกัน ในอำเภอรู้จักผมหมด” การได้รับการยอมรับในฝีมือหรือผลงาน ดังที่ TN07 เล่าว่า “เป็นแม่ครัวงานบุญทุกงาน เขาหมาให้เป็นแม่ครัว”

4) การได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) ได้ทำในสิ่งที่ชอบทำให้ไม่เบื่อ ไม่เหงา เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย ดังที่ TN01 กล่าวว่า “ทำงานก็มีความสุข เล่นกับหลานก็มีความสุข” TN04 กล่าวว่า “ชอบขายของมากกว่า เพราะไม่ต้องออกแดด” และแม้แต่ผู้สูงอายุที่ทำงานก่อสร้างรายหนึ่ง TN01 กล่าวว่า “ชอบปูกระเบื้อง เพราะอยู่ในร่ม ทำแล้วเพลิน” ชอบทำงานเพราะทำให้ได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ๆ ได้ออกกำลัง ดังที่ TN15 กล่าวว่า “เป็นคนอยู่ไม่สุข ทำงานทั้งวัน เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว” TN23 กล่าวว่า “ถ้าไม่ทำงานเหนื่อย ต้องทำงานทำงานแล้วมีแรง

ผู้สูงอายุในภาคใต้ มีความสุขจาก

1) การทำงานที่ได้สัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) เช่น ได้ทำงานอยู่กับลูกหลาน ได้พูดคุยสั่งสอนลูกหลาน ดังที่ TS04 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้ทำอาหารให้ลูกหลานกิน ลูกหลานมาหากี่มีความสุข ลูกหลานอยู่รอบ ๆ บ้านก็มีความสุข” การได้เลี้ยงดูหลาน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด ได้อบรมสั่งสอนหลาน ดังที่ TS08 กล่าวว่า “พอใจได้ช่วยเหลือ ลูก ๆ เลี้ยงหลาน ทำอาหารให้กิน สอนลูก ๆ หลาน ๆ” ผู้สูงอายุที่ทำงานค้าขายมีความสุขที่ได้พูดคุยกับคนที่มาซื้อของหรือเพื่อนที่ขายของด้วยกัน ดังที่ TS05 บอกว่า “มีความสุขที่ได้พูดคุยกับคนซื้อและเพื่อนฝูง” TS13 เล่าว่า “มีความสุขที่ได้ไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ได้พูดคุยกับเพื่อน ข้อสำคัญได้ไปเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ”

2) การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลจากการทำงาน (Reward) มีรายได้ มีความสุขที่ตนเองหาเงินเองได้ ดังที่ TS12 กล่าวถึงผลผลิตจากการปลูกดอกบัวขายว่า “มีความสุขเมื่อผลผลิตได้ดี” มีความภูมิใจที่ลูกหลานหรือลูกศิษย์ที่ตนเองสั่งสอนมาประสบความสำเร็จ ดังที่ TS03 กล่าวว่า “มีความสุข ดีใจกับลูกศิษย์ ลูกศิษย์เรียนเก่ง เรียนสูง จบดอกเตอร์ เวะมาเยี่ยม”

3) การได้รับการยอมรับ (Recognition) จากครอบครัว ชุมชน และสังคม มีสุขภาพแข็งแรง มีแรงทำงานได้ด้วยตัวเอง ดูแลตนเองได้ ไม่เป็นภาระของลูกหลาน ดังที่ TS11 เล่าว่า “ภูมิใจที่อยู่มาได้ถึง 92 ปี กินอิ่มนอนหลับ หุยังฟังชัดเจบดี” TS02 กล่าวว่า “พอใจที่ร่างกายยังแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล ทำอาหารกินเอง ช่วยเหลือตัวเองได้ เดินไปวัดใกล้ ๆ ได้ ทำขนมแจกลูกหลานได้” มีความสุขที่เป็นที่รู้จักได้รับความเคารพนับถือ การทักทายเชิญไปงานต่าง ๆ นำของฝากมาให้

4) การได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) ได้ทำในสิ่งที่ชอบ ทำให้ไม่เบื่อ ไม่เหงา เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย สิ่งที่สร้างความเพลิดเพลินจากการทำงาน ดังที่ TS09 กล่าวว่า “ได้เล่นกับหลาน กอด จูบ หอมแก้มหลาน ๆ อายแต่ก็มีความสุข” การได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ๆ ได้ออกกำลัง ดังที่ TS07 กล่าวว่า “เป็นคนทำงานทั้งวัน ไม่มีวันหยุด ชอบมากในการออกกำลังกาย ต้องขี่จักรยานทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง”

ผู้สูงอายุในภาคตะวันออก มีความสุขจาก

1) การทำงานที่ได้สัมผัสกับผู้อื่น (Relationship) เช่น การได้อยู่กับลูกหลาน ดังที่ TE09 กล่าวว่า “หลานอายุ 7 ขวบคอยบีบนวดให้ เหยียบขาแล้วขอเงิน 30 บาท อ่อนโยนว่าโตแล้วจะเหยียบไม่ได้แล้ว” มีความสุขที่ได้ดูแลลูกหลานหรือญาติผู้ใหญ่ TE04 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้เลี้ยงหลาน ดูแลหลาน หลานคนโตก็ไม่เกร ช่วยงานบ้าน ช่วยดูแล” การทำงานของผู้สูงอายุทำให้ได้ติดต่อกับผู้คน ดังที่ TE03 กล่าวว่า “ไปร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุทุกครั้ง ชอบไปเจอกันคนเยอะ” TE15 กล่าวว่า “ความสุขคือการได้เจอคน ขายได้ไม่ได้ไม่เป็นไร มีลูกค้ำมาช่วย” มีความสุขที่ได้ทำงานที่ตนรักและได้ถ่ายทอดความรู้ความชำนาญให้คนรุ่นหลังสืบทอดต่อไป ดังที่ TE01 กล่าวว่า “อยากให้มีคนสืบทอด ไปสอนทำอบที่โรงเรียน เด็ก ๆ เรียกยาย บอกยายสอนหนูมั่ง”

2) การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลจากการทำงาน (Reward) มีรายได้ มีความสุขที่ตนยังหาเงินเองได้ มีเงินใช้จ่ายในสิ่งที่ตนต้องการ ดังที่ TE01 กล่าวว่า “สบายใจ เป็นรายได้ไม่ต้องพึ่งลูก พออยู่ได้ จะไปไหนก็ไม่ต้องขอใคร แล้วแต่เราพอใจ” มีความภูมิใจที่เลี้ยงลูกหลานมาจนได้ดี ลูกหลานดูแล ดังที่ TE14 อาชีพเย็บผ้า ส่งลูกเรียนจนจบปริญญาโท ได้งานทำ กล่าวว่า “เวลาเห็นลูกประสบความสำเร็จแต่ละครั้งก็ดีใจ หายเหนื่อย... ภูมิใจที่ลูกนิสัยดี ไม่ซี้เกียจ เรียนก็ได้ทุนตลอด”

3) การได้รับการยอมรับ (Recognition) มีสุขภาพแข็งแรง มีแรงทำงานได้ด้วยตัวเอง ดังที่ TE01 กล่าวว่า “สบายใจ เป็นรายได้ไม่ต้องพึ่งลูก พออยู่ได้ จะไปไหนก็ไม่ต้องขอใคร แล้วแต่เราพอใจ” TE14 กล่าวว่า “บางครั้งก็ได้ช่วยลูกหลาน หลานเป็นคนไม่แค้นตัว ปิดเทอมรับสอนพิเศษ หาเงินใช้ ซื้อโทรศัพท์เอง ซื้อโน้ตบุ๊กเอง หลานมักจะไม่ขอ เราอยากช่วยหลานเอง

บางครั้งหลานก็เล่าให้ฟัง คุย ๆ กันก็ช่วย ๆ กัน” การเป็นที่รู้จักและได้รับการนับถือจากชุมชน ดังที่ TE06 กล่าวว่า “ภูมิใจเขานับถือกันทั่วบ้าน ไปดูสัปดาห์ เขามาให้ถึงบ้าน (ป้ายภูมิปัญญาสมุนไพรไทย)” ผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในฝีมือหรือผลงาน ดังที่ TE20 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้ทำ เพราะคนที่กินขนมฝีมือแม่ยังได้กินขนมรสชาติเดิม ๆ ”

4) การได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) ได้ทำในสิ่งที่ชอบทำให้ไม่เบื่อ ไม่เหงา เกิดอารมณ์ผ่อนคลาย ดังนี้ TE04 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้เลี้ยงหลาน ดูแลหลาน” TE01 กล่าวว่า “เฝ้าบออยู่ที่บ้าน มีคนมาซื้อถึงบ้าน นั่ง ๆ ทำแล้วก็ออกเดินบ้าง คนผ่านไปผ่านมาก็ถาม” TE06 (หมอสมนไพร) กล่าวว่า “มีความสุข ได้ทำในสิ่งที่ชอบ ที่ทำได้ อยู่บ้านนั่งทำทั้งวันจนเสร็จ เมื่อยอยู่บ้าง แต่ก็ยินดีทำ ลูกหลานที่อยู่ด้วยก็คอยดูแล” ผู้สูงอายุชอบทำงานเพราะทำให้ได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ได้ออกกำลังดังที่ TE02 กล่าวว่า “ใครจะมองข้ามมัน เวลาเดินหาขายปวดเข่า ก็ต้องสนุกอย่างนี้แหละ”

ผู้สูงอายุในภาคตะวันตก มีความสุขจาก

1) การทำงานที่ได้สัมผัสกับผู้อื่น (Relationship) คือ มีความสุขที่ได้ทำงานอยู่กับลูกหลาน ได้พูดคุย สั่งสอน และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับลูกหลาน ดังที่ TW01 กล่าวว่า “ทุกวันนี้พอใจ มีความสุข อยู่กับลูกหลาน ดีใจไม่ต้องไปหากินที่บ้านคนอื่น” มีความสุขที่ได้เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูกหลาน หรือดูแลญาติผู้ใหญ่ ทำให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิด ดังที่ TW04 กล่าวว่า “สอนหลาน ๆ อย่าเล่นการพนัน อะไรไม่ดีไม่ต้องกิน ไม่ต้องทำ นี่ไม่กินเหล้ามา 60 กว่าปี แล้ว... เวลาสอนเราต้องทำให้ดู” มีความสุขที่ได้พูดคุยกับคนที่มาซื้อของ หรือเพื่อนที่ขายของด้วยกัน ดังที่ TW10 กล่าวว่า “ขายของ ได้พูดคุยกับเพื่อนฝูงในตลาดและคนต่างถิ่น... ทำแล้วสนุกมีความสุข” การได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา ดังที่ TW06 กล่าวว่า “เรามีความสุข ได้ไหว้พระ สวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ นั่งสมาธิ ไปวัด ได้บวชเรียน”

2) การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลจากการทำงาน (Reward) การได้ช่วยเหลือสังคม การที่ลูกหลานประสบความสำเร็จ และการมีชื่อเสียง ดังที่ TW09 กล่าวว่า “ภูมิใจ ได้ดูแลสุขภาพตัวเองและคนในชุมชน เคยได้รางวัล อสม.ดีเด่น ระดับอำเภอปี 2544... ความสุขคือการช่วยสังคม การมาทำงานเพื่อสังคมคือสิ่งที่ดีที่สุด”

3) การได้รับการยอมรับ (Recognition) จากครอบครัว ชุมชน และสังคม มีสุขภาพแข็งแรง มีแรงทำงานได้ด้วยตัวเอง ดูแลตนเองได้ ดังที่ TW02 กล่าวว่า “ภูมิใจที่ไม่เป็นภาระกับใคร ดูแลตัวเองได้” ภูมิใจที่ตนเองได้รับการนับถือ ได้เป็นกรรมการสมาคมและชมรมต่าง ๆ มีความภูมิใจในฝีมือของตน

4) การได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) ได้ทำงานอยู่ที่บ้านทำงานสบาย ไม่ต้องตากแดด ไม่ต้องเหนื่อย ดังที่ TW08 กล่าวว่า “งานเบา ๆ เขามาส่งถึงบ้าน มารับถึง

บ้าน ได้ทำที่บ้าน” ชอบทำงานเพราะทำให้ได้เคลื่อนไหว ไม่อยู่เฉย ๆ ได้ออกกำลัง ดังที่ TW17 กล่าวไว้ว่า “ปลูกผัก รดน้ำ อยู่กับต้นไม้ ก็มีความสุขดี”



ภาพที่ 4.72 ผู้สูงอายุไทยมีความภาคภูมิใจจากการทำงานอาสาสมัคร

6.2 ด้านวัฒนธรรม

6.2.1 สภาพวัฒนธรรม พบว่าสภาพวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศไทย มีดังนี้

ภาคเหนือมีสภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับ

1) ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ ที่อยู่อาศัย การตั้งบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในภาคเหนือที่พักอาศัยจะตั้งเรียงรายไปตามทางถนน มีการแบ่งพื้นที่อยู่อาศัยกับพื้นที่เพาะปลูกเป็นสัดส่วน สภาพบ้านเรือนส่วนใหญ่เป็นเรือนไม้ใต้ถุนสูง หลังคามุงกระเบื้อง ซึ่งใต้ถุนเรือนจะถูกกันไว้สำหรับเก็บพืชผลทางการเกษตรและอุปกรณ์การเกษตรต่าง ๆ หลายครอบครัวมีการสร้างและต่อเติมบ้านก่ออิฐฉาบปูนใต้ถุนเพื่อกันเป็นห้องพัก และสร้างโรงเรือนข้างบ้านเพื่อเก็บพืชผลทางการเกษตรและอุปกรณ์การเกษตรต่าง ๆ การตั้งบ้านเรือนของลูกหลานมักจะอยู่ไม่ไกลจากบ้านพ่อแม่ปู่ย่ามากนัก ผู้คนในชุมชนรู้จักกันอย่างทั่วถึง เมื่ออยู่บ้านผู้หญิงจะนุ่งผ้าถุง เสื้อกล้าม เสื้อผ้าบาง ๆ เพราะอากาศร้อนใส่เสื้อผ้าบาง ๆ เย็นสบาย บางครัวเรือนปลูกข้าวไร่กิน บางครัวเรือนขายทั้งหมดและซื้อข้าวกิน และปลูกผัก มะละกอ บวบ พักทอง คื่นหยา ผักโขมไว้กินเอง โดยใช้น้ำสมุนไพรฉีดผักเพราะไม่มีพิษ ผู้สูงอายุที่มีความรู้ความชำนาญในงานช่าง

โดยเป็นช่างก่อสร้าง มีความสามารถในการก่ออิฐ ฉาบปูน ปูกระเบื้อง สร้างบ้านเรือนในลักษณะของงานรับจ้าง ผู้สูงอายุในภาคเหนือจะพูดภาษาเหนือ “การอุ้มการเมือง”

2) ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ผู้สูงอายุทำบุญตักบาตรทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา ดังที่ TN03 กล่าวว่า “สวดมนต์ทุกคืน ธรรมะดีกว่า ไปถวายอาหารพระ และสวดมนต์ภาวนาที่วัดทุกวันพระ... คนเราต้องรู้จักปรับตัว รู้จักดูแลตัวเอง... ทำใจ อะไรจะเกิด ก็ให้มันเกิด แก่แล้วก็ต้องตาย” TN32 กล่าวว่า “เข้าพรรษา 3 เดือนต้องไปถือศีล 8 ที่วัดทุกวันพระ นอนวันคืนหนึ่ง อดข้าว 1 มื้อ กินข้าวเสร็จ ตื่นตี 4 ลุกขึ้นมาทำวัตร วันกลับก็ลาสิกขากับพระ ตอนเช้ามีดแล้วรับศีล 5... สวดมนต์ทุกวัน ชินบัณฺชร ยอดพระไตรปิฎก ธรรมจักรกัปปวัตนสูตร วันละ 2 เวลา... ใส่บาตรทุกวัน” การช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกันเมื่อมีงานบุญงานกุศลต่าง ๆ ดังที่ TN07 กล่าวว่า “งานบุญ งานแต่ง งานบวชแถวบ้าน ไปทำงาน เป็นทีมแม่ครัวงานบุญ ช่วย ๆ กัน 5-6 คน งานบุญ เช่น แต่งงาน มีรางวัลขอบคุณ ชอบไปเดิน เขาหมาให้แม่ครัว... ยังทำไหว อยากไปงาน ไหนก็ได้ไปหมด”

3) สัมพันธภาพ ผู้สูงอายุและลูกหลานมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน ดังที่ TN04 กล่าวว่า “อยู่กันสองคนตายาย แต่มีลูกอยู่ใกล้ ๆ ละแวกเดียวกัน มีลูก 3 คน หลาน 3 คน” ส่วน TN21 กล่าวว่า “มีอะไรก็กินด้วยกัน มีหลานอยู่ใกล้ ๆ ลูกน้องชายและน้องชาย บ้านติดกัน อยู่ในรั้วเดียวกัน... ลูกชายที่กรุงเทพฯ ไทรหาทุกวัน”

4) นันทนาการ ดังที่ TN02 ไปดูมวยบ้านเพื่อนเพราะดูคนเดียวไม่สนุก TN05 ชอบมาดูมวยที่บ้านซึ่งเป็นร้านค้า TN22 เล่าว่า “ไปเรียนสละสลวยซึ่ง มาจากศิลปินแห่งชาติ ยกชั้นครู แต่ไม่ทำเป็นอาชีพ เรียนเพราะรัก ไปกับลูกชาย ลูกชายเอามาสอนนักเรียนในโรงเรียน”

ภาคใต้มีสภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับ

1) ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้แก่ ที่อยู่อาศัย ชุมชนที่ไปเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 2 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ ชุมชนเกษตรซึ่งส่วนใหญ่บ้านเรือนตั้งเว้นระยะห่างกันตามพื้นที่เพาะปลูก ผู้สูงอายุในชุมชนเมื่ออยู่บ้านผู้ชายจะนุ่งผ้าขาวม้าไม่ใส่เสื้อ จะใส่เฉพาะตอนไปวัดวันพระ ส่วนผู้หญิงจะนุ่งผ้าปาเต๊ะใส่เสื้อคอกระเช้า ครีวเรือนส่วนใหญ่จะมีพื้นที่กันไว้สำหรับเพาะปลูกพืชผักสวนครัวเล็ก ๆ น้อย ๆ และในบริเวณไม่ไกลจากบ้านเลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงวัว ซึ่งผู้ดูแลพืชผักและเลี้ยงสัตว์ไว้กิน ส่วนชุมชนเมืองมีวิถีชีวิตแบบต่างคนต่างอยู่เริ่มเด่นชัดมากขึ้น เพราะการอพยพเข้ามาของผู้คนที่ไม่ได้มุ่งหวังจะตั้งรกราก เช่น ผู้มาหางานทำ นักศึกษา เป็นต้น

2) ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธจะกล่าวถึงการทำบุญตักบาตรทุกวันพระและวันสำคัญทางศาสนา TS11 เล่าว่า “ทำบุญตักบาตรทุกวันพระ แม้ว่าไปไม่ได้ก็เอาปิ่นโดยกุนหั่วให้ลูกไปใส่บาตรทุกเช้า... ชุมชนมีการทำบุญตักบาตรบัว (ที่เก็บอัฐิผู้ตาย) สระหั่ว (รดน้ำผู้สูงอายุ) ใช้สถานที่ในวัด โดยการเอาอาหารไปถวายพระ”

ผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาอิสลาม ได้แก่ TS15 เล่าว่า “ประเพณีดั้งเดิมไม่ได้เปลี่ยน เด็ก ๆ ในชุมชนเรียนอัลกุรอาน คนรุ่นใหม่ก็ยังปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณี เช่น การไปเมกะ ประกอบพิธีฮัจญ์ที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย”

3) สัมพันธภาพ ผู้สูงอายุมีความเอื้อเฟื้อแบ่งปันอาหารให้เพื่อนบ้าน ดังที่ TS08 เล่าว่า การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เป็นกันเองกับเพื่อนบ้าน คอยส่งข้าวดูแลกันเป็นสิ่งสำคัญ “มีเพื่อนบ้านดีไม่ต้องมีรั้วบ้าน... เผื่อแผ่เพื่อนฝูงก็มีความสุข” คนในชุมชนจะคอยช่วยเหลือกันเมื่อมีงานบุญงานกุศลต่าง ๆ มีการดูแลเพื่อนบ้าน คนในชุมชนส่วนใหญ่เป็นเครือญาติรู้จักกัน ลูกหลานแต่งงานแยกครอบครัวจะสร้างบ้านอยู่ในละแวกเดียวกัน เดินไปมาหาสู่กันได้ มีการเคารพ นับถือ ยกย่องผู้สูงอายุ ดังเช่น TS07 เป็นที่รู้จักของคนทั้งชุมชน เพื่อน ๆ ลูกหลานคอยมาปรึกษาเมื่อมีปัญหา เป็นคนที่มีสุขภาพดีมาก มีชีวิตชีวา เล่าเรื่องในอดีตอย่างสนุกสนาน บ้านที่อยู่สะอาด โปร่ง โล่ง สบาย ได้รับการดูแลจากลูกหลานเป็นอย่างดี

4) นันทนาการ ได้แก่ การเล่นดนตรีไทย ดังที่ TS08 เล่าว่า “ช่วงลอยกระทง ปีใหม่ หลานที่ได้รับวิชาไปจะบรรเลงดนตรีไทยให้เพื่อนบ้านฟัง” นอกจากนี้ผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่ชอบดูมวยทางทีวีและกีฬาชนวัว

ภาคตะวันออก มีสภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับ

1) ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ ชุมชนที่ไปเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ชุมชนเกษตร ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ประมง รับจ้าง และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศวัฒนธรรม การตั้งบ้านเรือนเรียงรายไปตามริมคลอง ชุมชนริมน้ำ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขาย รองลงมาคือรับราชการและรับจ้าง สภาพการตั้งถิ่นฐานอยู่บนที่ราบลุ่มแม่น้ำ ผู้สูงอายุสะท้อนว่า สภาพชุมชนเปลี่ยนไป ดังที่ TE20 กล่าวว่า “บ้านเรือนจะแตกต่างจากสมัยก่อน เมื่อมีการก่อสร้างซ่อมแซมบ้านเรือนแบบเก่า ๆ ก็ะกลายเป็นบ้านสมัยใหม่” การแต่งกาย ผู้สูงอายุเมื่ออยู่บ้านผู้ชายจะนุ่งผ้าขาวม้าไม่ใส่เสื้อ ใส่เฉพาะตอนไปวัดวันพระ หรือเวลาที่มีคนมาเยี่ยมมาหา ส่วนผู้หญิงจะนุ่งผ้าถุงใส่เสื้อคอกระเช้าอยู่บ้าน เมื่อไปหาเพื่อนหรือออกไปข้างนอกจะใส่เสื้อมีปกและกางเกงเพื่อให้คล่องตัวในการปั่นจักรยานหรือขี่มอเตอร์ไซด์ อาหารมีความหลากหลาย เพราะมีคนหลากหลายวัฒนธรรมมาอยู่รวมกัน อาหารจากพืชผัก สัตว์น้ำในป่าชายเลน น้ำปลาจากปูใบไม้หรือปูแป้นทอง ขนมหินเลน เช่น ข้าวเกรียบยาหน้า ตังเมกรอบ อาหารทะเลแห้ง กะปิ น้ำปลา กุ้งแห้ง ปลากรอบที่สามารถซื้อเป็นของฝากได้ ด้านการดูแลสุขภาพ ทำสมุนไพรขาย บดเองผสมเอง ทำงานหัตถกรรมเย็บหมวกใบจาก (งอบ) มีหลายทรง เช่น ทรงกระโถนคว่ำ (ทรงดั้งเดิม) ทรงกระดองเต่า ทรงกะโหลก ทรงยอดแหลม ทรงสมเด็จ ดังที่ TE05 กล่าวว่า “ใครจะมาสอน ทำเอง ใบจากไปเก็บริมคลอง เย็บยาก ง่ายซะเมื่อไหร่” การรับจ้างตัดเย็บเสื้อผ้า เช่น TE03

รับจ้างตัดชุดชั้นในสำหรับผู้สูงอายุ รับใส่ยางยืดกระโปรงกางเกง เปลี่ยนซิป ตัดเสื้อเชิ้ต ตามที่มีคนมาขอให้ทำ

2) ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ได้แก่ TE08 กล่าวว่า “ใส่บาตร มีพระมาบิณฑบาตหน้าบ้านทุกวัน วันพระใหญ่ไปวัดโบสถ์” TE12 กล่าวว่า “วันพระที่ตรงกับเสาร์ อาทิตย์ก็ไปวัด ช่วงเช้าพระชาก็ไปทำวัตรเย็น กลางคืนก็สวดมนต์” ประเพณีที่สำคัญในชุมชน ได้แก่ การแข่งเรือพาย เช่น การลอยกระทงและการแข่งเรือ การแห่เจ้าและการทิ้งกระจาดของ 4 ศาลเจ้า การบูชาบรรพบุรุษ (เซ่งเม้ง) การถือศีลกินเจ และการประกอบพิธีบูชาดาวนพเคราะห์ เป็นต้น

3) สัมพันธภาพ การไปมาหาสู่ เชื้อเพื่อแบ่งปันกัน คนในชุมชนมีรอยยิ้ม ทักทาย คอยบอกทางไปยังจุดต่าง ๆ ที่น่าสนใจ คนในชุมชนจะคอยช่วยเหลือกันเมื่อมีงานบุญงานกุศลต่าง ๆ ดังที่ TE03 กล่าวว่า “เพื่อนบ้านมีงานบุญงานบวชอะไรก็ไปช่วย ช่วงไหนมีตั้งค์เราก็กทำบุญ ช่วงไหนไม่มีก็ไมทำ แต่ช่วยงานก็ไปช่วย... ที่นี้อยู่ด้วยกันได้ พุทธ อิสลาม 2 ศาสนา ก็อยู่กันไม่มีปัญหา” ผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวยังมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด มีการเดินไปมาหาสู่กัน เด็ก ๆ วิ่งเล่น เดินไปมาในชุมชน ลูกหลานที่ไปทำงานไกลบ้านยังคงติดต่อสื่อสาร กลับมาเยี่ยมพ่อแม่ปู่ย่าตายายเสมอ ดังที่ TE09 เล่าว่า “ที่บ้านอยู่กันหลายคน ลูก 1 คน หลานด้วย 1 คน กำลังเรียน ป.2”

4) นันทนาการการแสดงพื้นบ้านของชาวมุสลิม ได้แก่ การแสดงนาเลป การแสดงลิเกฮูลู หรือติเกอร์ฮูลู การแสดงโอดิมานา การแสดงรำหรรษามาลา หรือรำงอบ นอกจากนี้เป็นการร่ายย่อนยุค การแสดงลิเกที่จัดขึ้นในงานวัดงานบุญต่าง ๆ ของชาวไทยพุทธ ภาคตะวันตก มีสภาพวัฒนธรรมเกี่ยวกับ

1) ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ ที่อยู่อาศัยบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ที่พักสำหรับนักท่องเที่ยว ร้านอาหาร ร้านค้าต่าง ๆ ตั้งเรียงรายไปตามถนนที่พาดผ่านไหล่เขา ลักษณะบ้านเรือน ส่วนใหญ่สร้างในลักษณะอาคารถาวรสองชั้น ชั้นบนเป็นบ้านไม้ใต้ถุนสูง ชั้นล่างก่ออิฐฉาบปูนกันเป็นห้องรับแขกและห้องครัว หรือร้านสำหรับขายของ สำหรับลักษณะอาคารในบ้านวังกะผังมอญที่เป็นร้านค้าใกล้กับสะพานอุตตมานุสรณ์ ส่วนใหญ่เป็นอาคารชั้นเดียวทั้งที่เป็นอาคารชั่วคราวที่กันเป็นห้องด้วยไม้อัดหรือไม้ไผ่ และอาคารถาวรก่ออิฐฉาบปูน สลับกับบ้านเรือนที่พักอาศัย กลุ่มชาวไทยเชื้อสายมอญ หรือชาวมอญ ส่วนใหญ่ยังคงแต่งกายตามประเพณี ผู้ชายชาวมอญแต่งกายด้วยการนุ่งโจงกระเบนแบบดั้งเดิมทับเสื้อแขนสั้นหรือแขนยาว ผู้หญิงนุ่งผ้าถุงยาว ผ้าถุงด้านบนจะใช้ผ้าฝ้ายสีดำเย็บติดไว้เป็นหัวขึ้น มักจะไม่คาดเข็มขัด แต่นุ่งพั้นหนึบไว้ที่เอว ชาวมอญส่วนใหญ่จะพูดภาษามอญแบบเมืองเย หรือที่เรียกว่า “ภาษามอญกลาง” หรือ “ภาษามอญเกาะพะลาง”

2) ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี เนื่องจากพื้นที่ตำบลหนองลูและตำบลวังกะ อยู่ติดกับชายแดนประเทศเมียนมา สภาพทางสังคมจึงประกอบด้วยกลุ่มคนหลายเชื้อชาติ เช่น ไทย กะเหรี่ยง มอญ พม่า เป็นต้น และมีความหลากหลายของศาสนาทั้งพุทธ คริสต์ อิสลาม กิจกรรมที่เกี่ยวข้องเนื่องจากความเชื่อและพิธีกรรมทางศาสนาในรอบปีของชาวมอญบ้านวังกะ ดังที่ TW01 กล่าวว่า “ประเพณีสงกรานต์จะมีการรับนางสงกรานต์... หลวงพ่อจะบอกว่านางสงกรานต์ลงกี่โมง... ให้ราคน้ำลงพื้นตรงจุดที่วางแจกัน (ขวดน้ำ) โดยเอาไปสวดที่วัดก่อน... การสรงน้ำพระจะทำแบบโบราณ ให้น้ำผ่านท่อไม้ไผ่ มีก้อเจดีย์ทราย อาหารในวันสงกรานต์มีข้าวแช่ ข้าวต้ม ปลาผัดกับเม็ดมะม่วง ถั่วชิกต้ม นำมาตำแล้วผัด”

3) สัมพันธภาพ ความเอื้อเฟื้อแบ่งปัน การต้อนรับดูแลผู้มาเยือน การช่วยรับประทานอาหารที่วัด การแบ่งปันผลไม้อาหารระหว่างกัน การนำของดี ๆ มาทำเป็นกับข้าวถวายพระและกันไว้สำหรับผู้สูงอายุให้ได้รับประทานก่อน การช่วยเหลือกันเมื่อมีงานบุญงานกุศลต่าง ๆ เช่น การส่งอาหารคาวหวานไปถวายพระ ดังที่ TW09 กล่าวว่า “ความร่วมมือทางวัฒนธรรมชาวบ้านให้ความร่วมมือดี มีส่วนร่วม ไม่ว่างงานวัดหรืองานหมู่บ้าน... เช่น ชาวบ้านจะเข้าเวรทำอาหารถวายพระวันละ 10 หลังคาเรือน คนที่นับถือคริสต์ก็ไปทำด้วย เพราะถือว่าเป็นการทำเพื่อชุมชน (ทุกคนถือว่างานส่วนรวมต้องไปช่วย เมื่อถึงคราวเราคนอื่นก็มา)” ความสัมพันธ์ใกล้ชิดเป็นเครือญาติรู้จักกัน ลูกหลานแต่งงานแยกครอบครัวจะสร้างบ้านอยู่ในละแวกเดียวกันเดินไปมาหาสู่กันได้ การเคารพผู้อาวุโส ผู้มีพระคุณเป็นสิ่งที่เห็นชัดเจนในกลุ่มชาวมอญ เช่น ระหว่างที่รับประทานอาหารกับผู้ที่มาถวายเพลพระ ลูกหลานจะดูแลให้ความเคารพนับถือผู้เฒ่าผู้แก่



ภาพที่ 4.73 สภาพวัฒนธรรมของผู้สูงอายุไทยเกี่ยวข้องกับเคารพ นับถือ ยกย่องผู้สูงอายุ

4) นันทนาการ กิจกรรมที่สร้างความผ่อนคลายให้แก่ผู้สูงอายุพบว่ามีหลากหลาย ดังที่ TW01 กล่าวว่า หากมีเวลา “จะไปต่อนกทะเลอดหัวจุก นกเขา ไปตั้งแต่ตีห้าได้มากก็ให้คนอื่น... ชอบดูทีวี ดูฟุตบอล ดูมวย และดูข่าวนิดหน่อย”

6.2.2 การถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุภาคเหนือถ่ายทอดวัฒนธรรมด้วยวิธีการ

1) การบอกเล่าให้ฟัง ดังที่ TN15 กล่าวว่า “คอยสอนลูก บอกเขาให้ทำสิ่งดี ๆ อดทนทำงาน ให้สวดมนต์ไหว้พระ เวลาลูกโทรมาหา ก็จะให้พร และบอกว่าแม่แม่เมตตาให้ บางทีลูกโทรมาตอนนั่งสมาธิก็จะบอกลูกว่ากำลังนั่งสมาธิ และจะโทรกลับไปให้พรลูก” ส่วน TN22 “สอนหลานให้รักการเรียน สอนทุกอย่าง พุทธศาสน์สอนให้เป็นคนดี หลานเชื่อฟัง เป็นเด็กดี ไม่ทำให้หนักใจ... เราสืบจากพ่อแม่เรามา พ่อแม่เราสอนมาอย่างนี้ ไม่ให้ทิ้งประเพณี เราก็สอนลูกหลานเราต่อ”

2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสัมพันธภาพ และการปฏิบัติตามความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ดังที่ TN04 กล่าวว่า “เราสอนให้ลูกเป็นคนทำมาหากิน... พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดี ลูกจึงเป็นคนดี” เช่นเดียวกับ TN07 ที่ว่า “ทำตัวเป็นตัวอย่างให้ลูกหลานดู ไม่โอ้อวด ไม่ดุด่า บอกกันดี ๆ สอนให้มีระเบียบมีกฎเกณฑ์ เช่น ทำงานเสร็จค่อยไปเล่น”

3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว ดังที่ TN07 เล่าว่า “เวลาไปวัดก็ไปด้วยกัน กินข้าวพร้อมกันทุกวัน ให้รับผิดชอบงานบ้าน เช่น ภูบ้าน แชน้ำตู้เย็น ช่วยทำกับข้าว”

4) การปฏิบัติสืบทอดกันของคนในชุมชน และยังคงปรากฏในปัจจุบัน ดังที่ TN01 เล่าว่า การช่วยเหลือกัน การเอาแรงเป็นสิ่งที่ในอดีตทำต่อกันมา ที่ตนมีความรู้ด้านงานก่อสร้างเพราะในอดีตเป็นธรรมเนียมว่า ใครจะสร้างบ้านก็หาเพื่อนญาติ “คนหนุ่มได้เรียนรู้จากการไปช่วยงาน ลงแขก เอาแรง”

ผู้สูงอายุภาคใต้ถ่ายทอดวัฒนธรรมด้วยวิธีการ

1) การบอกเล่าให้ฟัง ดังที่ TS01 กล่าวว่า “อยากจะสอนให้ลูกหลานลัทธิมิดกริดยงให้เป็น (ให้คม) ไปจ้างเขาค่าลัทธิมิดแพง ตอนนั้นก็พยายามสอนอยู่ แต่เด็ก ๆ ไม่สนใจที่จะเรียนรู้” TS15 กล่าวว่า การถ่ายทอดวัฒนธรรมต้องอธิบายว่า “ประเพณีที่มีประโยชน์ต่อตัวเอง และสังคม ถ้าเขารักที่จะทำ และบอกสิ่งดี ๆ ให้กับลูกหลาน”

2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่างโดยเฉพาะในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสัมพันธภาพ และการปฏิบัติตามความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี เช่น การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดังที่ TS12 กล่าวว่า “ลูกหลานทำตามพ่อแม่ คือ ไปวัดทำบุญตามเทศกาลต่าง ๆ วันเข้าพรรษาต้องไปวัดทุกคืน มีงานทอดกฐิน ทอดผ้าป่า เพื่อเป็นตัวอย่างให้เด็ก ๆ”

3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว ดังที่ TS07 กล่าวว่า “เด็กรุ่นใหม่ยังทำประเพณีเดิมตามพ่อแม่ แต่ก็เริ่มมีเด็กรุ่นใหม่บางส่วนที่ไม่ค่อยสนใจประเพณีดั้งเดิม”

TS13 “ทอดผ้าป่า ทำบุญกุศล เด็กก็จะช่วยกันทำตามผู้ใหญ่ นำ ลูก ๆ ก็จะทำและปรับปรุงวิธีการ ทำให้สวยงามขึ้นโดยหาจากอินเทอร์เน็ตก็จะสวยมากกว่าเดิม”

4) การปฏิบัติสืบทอดกันของคนในชุมชน TS05 เล่าว่า “คนรุ่นใหม่ก็ยังปฏิบัติตามผู้ใหญ่ที่สืบทอดกันมา เช่น ประเพณีเดือนสิบยังไปวัดและมีการชิงเปรต ซึ่งเด็ก ๆ ก็จะสามารถเล่นกับประเพณีชิงเปรต มีการสาดน้ำสงกรานต์ในวัดและรอบ ๆ บริเวณบ้าน มีการรดน้ำขอพรจากผู้สูงอายุ โดยที่ (ผู้สูงอายุ) ไม่ต้องปรับตัว เพราะคนรุ่นใหม่ยินดีที่จะสืบทอดประเพณีนี้”

5) การจัดกิจกรรมพิเศษ ดังที่ TS08 เล่นดนตรีไทยและอยากให้หลานชายเรียนดนตรีไทยจากตน จึงเล่นให้หลานเห็น เมื่อหลานสนใจเรียนด้วยความสมัครใจจึงสอนให้ และให้หลานเล่นให้เพื่อนบ้านฟัง

ผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือถ่ายทอดวัฒนธรรมด้วยวิธีการ

1) การบอกเล่าให้ฟัง ดังที่ TE09 กล่าวว่า “ให้ลูกไปทำบุญ เอาหมูให้พระด้วย เวลาคนให้ลูกไปทำบุญ จะบอกลูกว่าใส่ซองให้ด้วย ให้ลูกทำแทนตนเอง” ส่วน TE15 เล่าว่า ระหว่างที่ขายของจะมีวัยรุ่น เด็ก ๆ มาสอบถามเกี่ยวกับชุมชนก็จะพูดคุยเล่าให้ฟัง TE12 กล่าวว่า “เห็นนักเรียนทำอะไรไม่เหมาะสมก็สอน เช่น เล่นชกกับบอกให้เล่นดี ๆ พูดจาด้วยดี ๆ ไม่ดูเด็ก” TE22 กล่าวถึงวิธีการถ่ายทอดวัฒนธรรมว่า “พาลูกไปวัดทำบุญ สวดมนต์ ทำสมาธิตั้งแต่เด็ก”

2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง เช่น TE18 เล่าว่า “ลูกเตี้ยทุกคนต้องทำงานหนัก แต่ก็ได้ดีทุกคน ถูกเลี้ยงมาแบบเขาไม่รักเรา แต่เรารักเขามาก...การที่เขาไม่ตามใจ ทำให้เราต้องกตัญญู รู้สึกได้เอง ไม่ต้องสอน”

3) การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว เช่น เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรม ดังที่ TE03 กล่าวว่า การเป็นชาวพุทธก็ต้องไปวัดทำบุญ “วัดมีงานไปช่วยงาน เด็ก ๆ พาไปวัดไปช่วยงาน” ส่วน TE17 เล่าว่า “เดิมเรียนรู้จากแม่กับพ่อ เทศกาลไหว้เจ้า ไหว้พระ ไหว้เจ้าอะไรช่วงไหน ใช้อะไรไหว้ ช่วยแม่ทำก็ทำเป็น ปะจางก็ทำเป็น...ไม่ได้แต่งงาน ไม่มีลูกหลานก็สอนน้องทำ... ของไหว้พระไหว้เจ้า เราต้องเตรียมเอง จะได้ของดีกว่า”

4) การปฏิบัติสืบทอดกันมา และยังคงปรากฏในปัจจุบัน เช่น TE14 กล่าวว่า “ไปทำบุญบ่อย (ทุกวันพระ) ใส่บาตรทุกวัน” และ TE21 “นับถือคริสต์เข้าวัด (โบสถ์คริสต์) ทุกวันอาทิตย์”

5) การช่วยงานหรือการฝึกงาน ดังที่ TE06 หมอชาวบ้านรักษาโรคทั่วไปในเด็ก เล่าว่า “เดิมเรียนรู้ เขาเดินก่อนเราเดินหลัง ไปช่วยเขาจับเส้น คนสอนจับแล้วให้เราจับตาม...พอเป็นแล้วมาสอนลูก โดยเริ่มจากให้รู้จักสมุนไพร ให้ลูกตามไปเก็บสมุนไพร”

6) การจัดกิจกรรมพิเศษ เช่น TE01 เล่าว่า ตนเคยไปถ่ายทอดการสาธิตจากใบจาก ใช้วิธีการสาธิตและให้คนสนใจได้ทดลองทำ โดยป่าจะเตรียมอุปกรณ์และบรรยายวิธีการทำ แล้วให้คนที่สนใจมาทดลองทำ

ผู้สูงอายุภาคตะวันตกถ่ายทอดวัฒนธรรมด้วยวิธีการ

1) การบอกเล่าให้ฟัง ดังที่ TW01 สอนลูกหลานว่า “พระเดินผ่านมาให้นั่งลง เวลาไปวัดก็ให้นั่งผ้าถุง” ส่วน TW04 กล่าวว่า การสอนลูกหลานเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ปู่ย่าตายาย “สอนหลาน ๆ อย่าเล่นการพนัน อะไรไม่ดีไม่ต้องกิน ไม่ต้องทำ นี่ไม่กินเหล้ามา 60 กว่าปีแล้ว ลูกหลานเราก็ดูได้ มันเอาไม่เอา ไม่รู้ ก็สอน เพราะคนอื่นสอนไม่ได้ มีหน้าที่สอนไป ตอนหลวงปู่อยู่กับบอกลอย่างนั้น”

2) การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ในเรื่องสัมพันธภาพ และการปฏิบัติตามความเชื่อ พิธีกรรมและประเพณี เช่น ผู้สูงอายุหลายท่านบอกว่า เราสอนอะไรก็ต้องทำสิ่งนั้นด้วย ดังที่ TW04 กล่าวว่า “เวลาเราสอนเราต้องทำให้ดู ตาไม่กินเหล้าก็สอนเขาได้”

3) การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว โดยชวนลูกหลานเข้าร่วมกิจกรรมสำคัญในชุมชนจนเป็นธรรมเนียมของครอบครัว ดังที่ TW06 อธิบายว่า “ลูก ๆ จะทำได้เพราะเคยเห็นพ่อแม่ทำมาก่อน” TW20 กล่าวว่า “เวลาแม่กินเจก็กินเจทั้งบ้าน ตอนเด็ก ๆ ไปไหนก็ไปด้วยกัน”

4) การปฏิบัติต่อกันมา ส่วนใหญ่เป็นวัฒนธรรม มีการกำหนดโดยรับรู้ร่วมกันว่าช่วงเดือนใดจะมีพิธีกรรมงานประเพณีใดบ้าง และในช่วงเวลาเหล่านั้นต้องทำหรือควรทำอะไร และถือปฏิบัติตามนั้น เช่น การไปทำบุญตักบาตรทุกวันพระ ดังที่ TW08 กล่าวว่า “ช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน จะไปนอนที่วัด เวลาพ่อแม่ถือศีล 8 ลูกก็จะไปส่งข้าวที่วัด อาบน้ำให้ที่วัดทุกวันพระ เป็นเวลา 3 เดือน”

5) การช่วยงานหรือการฝึกงาน สอนลูกทำขนมครก บอกสูตรและลูกช่วย เพราะแต่ก่อนทำขายเป็นเจ้าเก่าแก่และอร่อยที่สุด

6.2.3 ความสุขจากวัฒนธรรม

วัฒนธรรมสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุในภาคเหนือ ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) มีความสุขจากการตั้งบ้านเรือนที่ใกล้กัน ทำให้ลูกหลานหรือคนในชุมชนได้ใกล้ชิดกัน ดังที่ TN07 กล่าวว่า “ชอบเลี้ยงหลาน มีหลาน 4 คน (ป.3-ม.6) หลานยาย 3 คน หลานย่า 1 คน... ความสุขคืออยู่กับลูกหลาน ไม่เครียด สบายใจ เลี้ยงหลานสนุก เรื่องคนอื่นไม่ต้องไปยุ่ง” ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน TN04 กล่าวถึงความสุขจากวัฒนธรรมว่า “ลูกหลานกลับมาหา มาพร้อมหน้าเวลาเทศกาล” เช่นเดียวกับ TN16 กล่าวว่า “วันสงกรานต์ ปีใหม่ เข้าพรรษา ลูกหลานจะมาพร้อมหน้ากัน มีความสุขที่ลูกหลานมาพร้อมกัน” ทำ

ให้คนในชุมชนมีกิจกรรมทำร่วมกัน ดังที่ TN08 “ชอบช่วยงานวัดงานโรงเรียน เวลาว่างคนไปช่วยกันทั้งหมดบ้าน”

2) ความเชื่อ (Belief) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา ทำแล้วสบายใจ ดังที่ TN10 กล่าวว่า “สวดมนต์ทุกคืน ชอบทำบุญ ถึงมีเงินน้อยก็ช่วยแรง... ฟังรายการธรรมะทุกเช้า บางทีท้อแท้ ฟังธรรมะแล้วก็มีกำลังใจ อยู่ได้เพราะธรรมะ ไตรทศน์ไม่ชอบดู”

3) การสื่อสาร (Communication) ผู้สูงอายุมีความพอใจกับการบอกเล่าเรื่องราวของวัดพระธาตุพลูแช่ ศาสนสถานที่คุณในตำบลน่าน้อยให้ความเคารพศรัทธา และเชิญชวนคณะผู้วิจัยให้เดินทางไปสักการะ

4) การพัฒนา (Development) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ผู้สูงอายุทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยตนเองได้ พึ่งพาตนเองได้ และนำเงินรายได้ที่เก็บออมไว้ไปทำบุญ สร้างกุศลสะสมให้แก่ตนเอง ดังกรณี TN32 ที่กล่าวว่า “ใส่บาตร ทำบุญ สวดมนต์เป็นกิจวัตรของเรา ทำอย่างนี้ก็ได้แก่เรา ไม่ต้องไปพึ่งหลาน ออมเงินไว้ทอดกฐิน ถวายได้หนึ่งไกร และสร้างพญานาคได้หนึ่งตัว

5) การเสพสุข (Enjoyment) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ดังที่ TN02 กล่าวว่า “ไปคุยกับเพื่อน ไปดูมวยบ้านเพื่อน ดูคนเดียวไม่สนุก” TN17 กล่าวว่า “กินหมากมีสุข ไม่กินหาวตาย ยัดเข้าไปก็หายหาว” TN12 และ TN16 “เวลาว่างชอบดูทีวี ดูข่าว ดูละคร” TN17 ชอบดูลิเก และ TN24 ชอบไปเที่ยวงานประเพณี ส่วน TN07 ชอบไปเดินเวลาว่างขยับเขยื้อนในงานบุญ

วัฒนธรรมสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุในภาคใต้ ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) มีความสุขจากการตั้งบ้านเรือนที่ใกล้กัน ทำให้ลูกหลานหรือคนในชุมชนได้ใกล้ชิดกัน ดังที่ TS04 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุขมาก ได้เจอเพื่อนเก่า ได้ช่วยเตรียมทำอาหารให้ลูก ๆ หลาน ๆ เพื่อนบ้านข้างเคียงกินก็มีความสุข... ให้ลูกหลานอยู่รอบ ๆ บ้านก็มีความสุข” ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน ดังที่ TS02 กล่าวว่า “ดีใจที่ได้พบเจอกับเพื่อน ๆ ได้พูดคุยกับเพื่อน ๆ ที่วัด... ลูกหลานพาไป... ไปร่วมงานแต่ง งานบวชของเพื่อนบ้าน ลูก ๆ หลาน ๆ พาไป”

2) ความเชื่อ (Belief) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา เป็นความสุขจากการได้ทำแล้วสบายใจ ดังที่ TS01 กล่าวว่า “ได้ไปวัดไปงานบุญต่าง ๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส” TS11 ซึ่งกล่าวว่า “ได้ยกบิณฑบาต (ทุนหัว) เพื่ออธิษฐานขอให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร เทวดา ได้รับส่วนบุญ ส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้แล้วนั้นเทอญ ก็มีความสุข”

3) การสื่อสาร (Communication) ผู้สูงอายุมีความพอใจกับการบอกเล่าวิถีชีวิตให้กับลูกหลานหรือผู้ที่สนใจฟัง ดังที่ TS01 กล่าวว่า “ความสุขคือได้เล่าเรื่องอดีตให้ลูกหลานฟัง เวลามาเยี่ยมในเทศกาลต่าง ๆ” และ TS15 “พอใจที่เป็นครูสอนภาษาอาหรับตั้งแต่เด็ก ผู้ใหญ่จนถึงผู้สูงอายุ”

4) การพัฒนา (Development) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้นำความรู้ทักษะในวัฒนธรรมที่ตนมีนั้นทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน ดังที่ TS08 กล่าวว่า “อยากให้หลานสืบทอดวัฒนธรรมไทย... หลานชายเรียนดนตรีไทยด้วยความสมัครใจ (ชอบ) บรรเลงดนตรีไทยให้เพื่อนบ้านฟัง”

5) การเสพสุข (Enjoyment) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ชอบดูมวยทางทีวี ดูกีฬาชนวัว

วัฒนธรรมสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุในภาคตะวันออก ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) มีความสุขจากสภาพการตั้งบ้านเรือนที่ใกล้กัน ดังที่ TE21 กล่าวว่า “ทุกวันนี้ก็มีความสุขดี มีอะไรทำ ไม่เหงา อยู่กับลูก ลูกก็ดูแล ได้อยู่ด้วยกัน” ผู้สูงอายุมีความสุขเกิดจากพื้นที่ที่ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ดังที่ TE02 เล่าว่า ชุมชนมีประเพณีผู้สูงอายุทุกเดือนตนชอบ “มาประชุมผู้สูงอายุทุกเดือนเพราะมีกิจกรรมให้ทำ สนุก ได้ออกกำลังกาย” ส่วน TE17 กล่าวว่า “ชอบไปวัดทำบุญไปเจอ เพื่อน ๆ เจอคน”

2) ความเชื่อ (Belief) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา เป็นความสุขจากการได้ทำแล้วสบายใจ ดังที่ TE12 กล่าวว่า “ชอบทำบุญ ทำอะไรก็ไม่ได้เท่าทำบุญ เชื่อว่าคงจะมีผลต่อชีวิตเรา เพราะเราใจบริสุทธิ์... อธิฐานขอย่าให้เจ็บป่วย ถ้าไม่เจ็บป่วยก็สบายใจ... ภูมิใจที่มีคนชื่นชมเวลาที่เราช่วยเหลือคนอื่น... ได้ช่วยเหลือเขาให้สบาย เราก็มีความสุข เขาก็มีความสุข” ผู้สูงอายุมีความสุขเพราะเห็นลูกหลานได้ดีตามที่สอน ดังที่ TE04 กล่าวว่า “ภูมิใจที่ลูกเป็นคนดี ไม่เกเร ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ไม่เคยทำให้พ่อแม่เสียใจ เราเป็นคนสอนคนเลี้ยงของเขา ตอนนี้ลูกเป็นทหารเรือ เป็นปลัดอำเภอ”

3) การสื่อสาร (Communication) ผู้สูงอายุมีความพอใจกับการบอกเล่าวิถีชีวิตให้กับลูกหลานหรือผู้ที่สนใจฟัง ดังที่ TE01 เล่าว่า โรงเรียนเชิญไปสอนนักเรียนทำงอบใบจากปีละครั้ง “เด็ก ๆ เรียกว่า ยายสอนหนูมั่ง”

4) การพัฒนา (Development) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้นำความรู้ทักษะในวัฒนธรรมที่ตนมีนั้นทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว หรือชุมชน มีความสุขจากการฟังตนเองได้ ดังที่ TE11 กล่าวว่า “เราเหมือนตกกระไดพลอยโจน แต่เมื่อทุกคนเชื่อมั่นเรา ไม่อยากทำก็ต้องทำ เวลาคนทักเราก็ตีใจ แต่ที่เรามีความสุขคือ เปลี่ยนนิสัยชาวบ้านได้ โดยที่เราไม่

ต้องไปสั่งสอน... เราตั้งใจที่ทำออกมาแล้วไม่เหมือนคนอื่น ได้กระบวนการระหว่างทางที่ทำ มันได้ องค์ความรู้ ทำให้เราภาคภูมิใจ... ทำให้คนที่อยู่รอบ ๆ มีความสุข เราก็มีความสุข”

5) การเสพสุข (Enjoyment) ผู้สูงอายุมีความสุขจากความเพลิดเพลินในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ดังที่ TE02 กล่าวว่า “รางวัลอันยุค ลีเก ไปแล้วมีความสุขเพราะชอบไปนั่งคุย สนุกสนาน ชอบเดิน ใครจะมองช่างมัน เวลาเดินหายใจสดชื่น”

วัฒนธรรมสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุในภาคตะวันตก ดังนี้

1) พื้นที่ (Area) สภาพการตั้งบ้านเรือนที่ใกล้กันทำให้ลูกหลานหรือคนในชุมชนได้ใกล้ชิดกัน ดังที่ TW23 กล่าวว่า “อยู่กับครอบครัว อยู่ใกล้ชิดแม่ พี่น้อง เลี้ยงหลานคนเล็ก และไปเยี่ยมหลานคนโตที่อยู่โรงเรียนประจำ” ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกันว่า ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเกี่ยวกับความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี ดังที่ TW19 “เวลาไปวัดไปวา ก็เจอกัน คุยบ้าน ไน้บ้านนี้ ญาติ ๆ กัน... ชอบคุย”

2) ความเชื่อ (Belief) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองและชุมชนยึดถือปฏิบัติกันมา เป็นความสุขจากการได้ทำแล้วสบายใจ ดังที่ TW06 กล่าวว่า “มีความสุขได้ไหว้พระ สวดมนต์ อ่านหนังสือธรรมะ นั่งสมาธิ ได้บวชเรียน”

3) การสื่อสาร (Communication) การบอกเล่าวิถีชีวิตให้กับลูกหลานหรือผู้ที่สนใจฟัง ดังที่ TW04 เล่าถึงความพอใจที่สอนให้ลูกหลานเป็นคนดี ตั้งใจทำมาหากิน ทุกวันนี้มีความสุขที่ลูกหลานยังดูแล “ความสุขคือ มีเงิน มีทอง มีกิน มีใช้ เราแก่แล้วทำงานไม่ได้ มีลูกหลานให้ลูกหลานดูแล เรามีความสุข”

4) การพัฒนา (Development) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการนำความรู้ทักษะในวัฒนธรรมที่ตนมีนั้นทำให้เกิดประโยชน์ต่อลูกหลาน ดังที่ TW02 บอกว่า ความสุขของคือ “การที่ลูก ๆ มีงานทำ เลี้ยงตัวเองได้”

5) การเสพสุข (Enjoyment) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้พบปะผู้คนและภูมิใจในวัฒนธรรมของตน ดังที่ TW10 กล่าวว่า “ความสุขคือได้ขายของ ได้พูดคุย มาขายของแล้วได้พบปะพูดคุย พบผู้คน คนต่างถิ่น นักท่องเที่ยว มีความสุข ทำงานสนุกดี”



ภาพที่ 4.74 ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุเกิดจากการปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนเองยึดถือ

6.3 ด้านการสร้างความสุข

6.3.1 สภาพความสุขของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในภาคเหนือมีสภาพความสุข ดังนี้

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ผู้สูงอายุมีความสุขจากการพึ่งตนเองได้ ได้แก่ การพึ่งตนเองได้ในเรื่องของรายได้ และการสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ดังที่ TN23 กล่าวว่า “อยู่คนเดียวก็มีความสุข ทำคนเดียว กินคนเดียว สบายใจ” การมีสุขภาพแข็งแรง ได้ทำงานที่ชอบดังที่ TNO1 กล่าวว่า งานที่ชอบทำคืองานปลูกกระเป๋องเพราะทำให้ “รู้สึกเพลิน” ส่วน TN23 กล่าวถึงการมีงานทำว่าทำให้แข็งแรง “ถ้าไม่ทำงานก็เหนื่อย ต้องทำงาน ทำงานแล้วมีแรง” การมีความมั่นคงปลอดภัยในด้านการเงินและชีวิตความเป็นอยู่ เช่น TN19 กล่าวว่า “พอใจตัวเอง ไม่ค่อยมีปัญหา เราก็สบายใจ” การไม่มีห่วง ซึ่งมักจะเกี่ยวข้องกับบุตรหลาน ได้แก่ การที่ลูกหลานมีงานทำ ลูกหลานมีความประพฤติดี มีครอบครัวอบอุ่น พึ่งตนเองได้ ดังที่ TN20 กล่าวว่า “ลูกหลานดี ไม่มีอะไรให้ห่วงกังวล ลูกเขยลูกสะใภ้ก็ดี” การไม่มีภาระหนี้สิน ดังที่ TN14 กล่าวว่า “ในชีวิตมีอย่างนี้ก็พอใจแล้ว ไม่มีหนี้สิน ไม่เจ็บป่วย” การมีอิสระ ผู้สูงอายุสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความต้องการ TNO8 กล่าวว่า “นี่จะไปไหนก็ได้ตามใจ” การมีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต เป็นความหวังที่มีต่อลูกหลาน ดังเช่น TN14 มีความหวังอยากให้หลานเรียนสูง ๆ “ตายายช่วยเต็มที่ให้หลานเรียนเก่ง ๆ ลูกก็มีความสุขแล้ว ลูกหลานไม่เก๋กขึ้นใจแล้ว” การรับรู้ว่าคุณค่าตนเองเป็นคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก TN21 มีความภูมิใจที่สามารถสร้างหลักสร้างฐานะมาได้ด้วยตนเอง เนื่องจากเมื่อก่อนมีฐานะยากจน การทำบุญและทำจิตใจให้สงบด้วยการสวดมนต์ไหว้พระทุกคืนหรือทุกเช้า ดังที่ TN15 กล่าวว่า “เรื่องทำบุญสวดมนต์ไหว้พระทำให้มีพลัง ปลื้มมาก ๆ บอกไม่ถูก เวลามีบุญแล้วก็อึ้งอึ้งใจ”

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้รับการดูแลจากครอบครัว เป็นการที่ลูกหลานดูแลผู้สูงอายุโดยการให้เงินใช้ ดังที่ TN16 เล่าว่า “ตัวไม่มาได้ยินเสียงก็ขึ้นใจแล้ว โทรคุยกันก็หายคิดถึงแล้ว” การดูแลเรื่องอาหารการกิน ดังที่ TN10 กล่าวว่า “ลูกหลานเป็นห่วงเรา มีอะไรก็เอามาให้กิน เอาข้าวสารมาให้” ดูแลเรื่องสุขภาพด้วยการพาไปพบแพทย์ ดังที่ TN22 กล่าวว่า “ลูก ๆ ดูแลอย่างดี เจ็บป่วยพาไปหาหมอ” การได้อยู่ร่วมกับครอบครัว หรือการได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันคนในครอบครัว การได้อยู่ใกล้ชิดลูกหลานได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน การที่ลูกหลานได้มารวมกันในเทศกาลสำคัญหรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ หรือในช่วงเทศกาล เช่น วันสงกรานต์ วันขึ้นปีใหม่ วันเข้าพรรษา ดังที่ TN23 กล่าวว่า “เวลาลูกหลานมาพร้อมหน้าพร้อมตาจะมีความสุขที่สุด มาทำกับข้าว ทำอะไรด้วยกัน” การเป็นที่พึ่งของครอบครัว ดังที่ TN09 ซึ่งผู้สูงอายุยังมีรายได้จากการทำงาน เมื่อลูกหลานขัดสนเงินทองก็สามารถให้เงินลูกหลานยืมได้

การมีลูกหลานที่ดี โดยการเป็นผู้มีความประพฤติดี ไม่เกรง ดังที่ TNO4 กล่าวว่า “ลูกเป็นคนดี ทำมาหากิน ไม่เกรง”

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังที่ TNO4 มีความสุขที่มีคนมาคุยด้วย ทำให้ไม่เหงา “มีคนมานั่งคุย ไม่รู้จะฟังเสียงใคร” TN29 กล่าวว่า “อยู่กับม้วน ไม่มีคนคุยกันนอน” TN31 มีเพื่อนมาเยี่ยมเยียนที่บ้านเป็นประจำ มากินเหล้ากินเบียร์ คุยกัน กิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำเป็นกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การไปวัดทำบุญ ถวายภัตตาหาร สวดมนต์ รักษาศีลในวันพระหรือวันสำคัญทางศาสนา เมื่อวัดมีงานก็ไปช่วยทำงาน การได้รับการดูแลจากสังคม ดังที่ TN10 กล่าวถึง การที่เพื่อนบ้านแบ่งปันอาหารและให้वानกันได้ TN24 กล่าวถึง การดูแลช่วยเหลือกัน ไปไหนก็ซื้อของมาฝากกัน การได้รับการยอมรับจากสังคม ดังที่ TNO5 ซึ่งได้รับรางวัลพ่อดีเด่น และการเป็นที่รู้จักของคนอื่น ๆ

ผู้สูงอายุในภาคใต้มีสภาพความสุข ดังนี้

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ทำอาหารกินเองได้ เดินไปวัดใกล้ ๆ ได้ สามารถทำอาหารไปทำบุญที่วัดได้ การมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้ผู้สูงอายุยิ้มแย้มแจ่มใส พูดคุยอย่างอารมณ์ดี มีความสนุกสนาน ดังที่ TS11 กล่าวว่า “ภูมิใจที่ได้อยู่มาถึง 92 ปี กินอิ่มนอนหลับ หูยังฟังได้ชัดเจนดี แต่ตาไม่ค่อยดีมาแต่กำเนิด... ทุกวันนี้มีความสุข อยู่อย่างสบายไม่เจ็บไม่ไข้” มีความสุขที่ได้ทำงานที่ชอบ ดังที่ TS09 กล่าวว่า “ชอบมากๆ มีความสุขกับงานที่ทำเพราะเป็นงานที่ตนเองชอบ” การมีความมั่นคงปลอดภัยในการดำเนินชีวิต ดังที่ TS08 กล่าวว่า “มีเพื่อนบ้านดีไม่ต้องมีรัฐบาล” การไม่มีห่วง ซึ่งความห่วงใยอาจเกี่ยวกับบุตรหลาน ถ้าบุตรหลานเรียนจบ มีงานทำ มีครอบครัวที่ดี สามัคคีกันก็จะทำให้ผู้สูงอายุหมดห่วง ทำให้มีความสุข การรับรู้ว่าเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก ได้แก่ TS03 มีความสุขจากการทำความดี “การทำความดีคือความสุข ทุกวันนี้มีความสุขจากการทำความดี ในหลวงบอกว่า เป็นครูรวยไม่ได้” TS15 มีความสุขจากการปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา ดังคำกล่าวว่า “เราทำตามสิ่งที่ศาสนาบังคับ ผลที่ได้รับทำให้เรามีความสุข ทำสิ่งที่ศาสนาห้าม ผลที่ได้มาคือความสุข”

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้รับการดูแลจากลูกหลาน ไม่ว่าจะเป็นการให้เงินใช้ การจัดหาอาหารมาให้ การดูแลเอาใจใส่ในเรื่องต่าง ๆ ดังที่ TS06 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุขเพราะอยู่กับลูก มีอาหารกินตลอด” TS05 กล่าวว่า “สบายใจมากเพราะลูกอยู่ด้วยตลอดเวลา เข้าถึงเย็นลูกชายดูแล เย็นถึงเช้าลูกสาวดูแล... มีลูกที่ตามใจ จะไปไหนลูกก็ไปส่งไปรับตลอดเวลา” การได้อยู่กับครอบครัวหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวดังที่ TS09 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุขมากเพราะได้อยู่กับลูกหลาน ลูกหลานก็พาไป

เที่ยวต่างจังหวัด” การที่เป็นเสาหลักของครอบครัว ลูกหลานให้ความเคารพนับถือ เช่น TS08 พอใจที่ได้ช่วยเหลือลูก ๆ ทำอาหารให้ลูกกิน ลูกหลานมีความสุขประพาศดี ประสบความสำเร็จ

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง ดังที่ TS05 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้พูดคุยกับคนที่ซื้อและเพื่อนฝูง” การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยการไปวัดทำบุญไปงานบุญประเพณีต่าง ๆ การได้รับการดูแลจากสังคมดังที่ TS10 กล่าวว่า “เพื่อนบ้านก็ดีกัน มีอะไรก็แบ่งปันกันกิน คอยดูแลซึ่งกันและกันแบบคนดั้งเดิม สามารถฝากบ้านได้เวลาเราไม่อยู่” การได้รับการยอมรับจากสังคม โดยการให้ความเคารพนับถือ ดังที่ TS03 กล่าวว่า “เพื่อนบ้านดี ให้ความเคารพนับถือเพราะเป็นครูเก่า” ขณะที่ TS13 มีความพอใจในตนเองหลายเรื่อง เช่น ได้เป็นนางงามเขียนหมากอันดับสงงานลอยกระทง เป็นสตรีดีเด่นจากเทศบาลนครหาดใหญ่ เป็นแม่ดีเด่นของเทศบาลนครหาดใหญ่ เป็น อสม.ดีเด่นของเทศบาลนครหาดใหญ่

ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความสุข ดังนี้

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ผู้สูงอายุมีความสุขจากการพึ่งพาตนเองในด้านเศรษฐกิจได้ ดังที่ TE01 ที่มีรายได้จากการสานออบใบจาก กล่าวว่า “สบายใจ เป็นรายได้ ไม่ต้องพึ่งลูก ไม่ต้องขอใคร” มีความสุขจากการที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ดังที่ TE09 กล่าวว่า “อยู่สบายดี สุขแล้ว ขออย่าให้ป่วย” มีความสุขจากการมีงานทำเนื่องจากการทำงานเป็นการใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ ดังที่ TE01 กล่าวว่า “งานบางงานเป็นการใช้เวลาให้มีประโยชน์ ไม่ปล่อยให้เวลาว่างเลยไปเลย ๆ” มีความสุขจากการมีความมั่นคงในชีวิตซึ่งจะเกี่ยวข้องกับทางด้านการเศรษฐกิจและการมีที่พักอาศัยที่มั่นคงปลอดภัย ดังเช่น TE15 กล่าวว่าตอนนี้ “เฝ้าสมบัติ บ้านพี่สาว ของพี่สาวทั้งนั้น (พี่สาวเสียชีวิตแล้ว)” มีความสุขจากการใช้ชีวิตไม่มีภาระผูกพันใด ๆ ที่ต้องรับผิดชอบตลอดจนการที่ไม่ต้องเป็นห่วงลูกหลาน เนื่องจากลูกหลานมีงานทำ สามารถดูแลตนเองและพึ่งพาตนเองได้ มีความสุขเนื่องจากการมีอิสระที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความต้องการ การมีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังที่ TE11 กล่าวว่า “ความสุขคือทำให้คนที่อยู่รอบๆ มีความสุข คนมาเที่ยวมีความสุข เราก็อายุ” การรับรู้ว่าเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์เป็นที่รู้จัก ดังเช่น TE05 มีความภาคภูมิใจในผลงานที่เป็นการสร้างสรรค์ของตนเองจนเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไป “ใครจะมาสอน ทำเอง ไปจากไปเก็บบรมคลอง เย็บยาก ง่ายซะเมื่อไร” มีความสุขจากการทำบุญและทำจิตใจให้สงบ เป็นการปฏิบัติตามหลักศาสนา ดังที่ TE06 เล่าว่า “เวลาคนมาหา ไม่มีเงิน เราก็ต้องให้ทานเขา บริจาคชาตินี้ชาติหน้าเป็นไงไม่รู้ ทำไว้ก่อน”

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว มีความสุขจากการได้รับการดูแลจากครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการที่ลูกหลานให้เงินใช้ ดังที่ TE13 กล่าวว่า “ตั้งดีลูกหลานให้ พอมีพอใช้ ไม่เดือดร้อน ลูกหลานที่อยู่ด้วยกันคอยดูแลเอาใจใส่” และ TE07 กล่าวว่า “ภูมิใจที่ลูกมาดูแล

ส่งเงินมาให้ มาเยี่ยมทุกเดือน” มีความสุขที่ได้อยู่กับลูกหลาน สามารถช่วยเหลือลูกหลานในบางสิ่งบางอย่างได้ มีความสุขจากการมีลูกหลานเป็นคนดี มีศีลธรรม เชื่อฟังคำสั่งสอน ไม่ทำให้ผู้สูงอายุเสียใจดังที่ TE14 กล่าวว่า “คนในครอบครัวคุยกันเกือบทุกเรื่อง ความสัมพันธ์ใกล้ชิด ภูมิใจที่ลูกนิสัยดี ไม่ซี้เกียจ เรียนได้ทุนตลอด ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่”

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่มีเพื่อนได้ไปมาหาสู่พูดคุยกัน ดังเช่น TE13 กล่าวว่า “ชอบที่มีคนมาคุยด้วย มาถามอย่างนั้นอย่างนี้ ถามเรื่องสุขภาพบ้าง อะไรบ้าง” และ TE15 ที่ว่า “ความสุขคือ ต้องการเพื่อนคุย ขาดไม่ได้ไม่ได้ไม่เป็นไร มีลูกค้ำมานั่งคุยกัน” มีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ได้แก่ การรำวงย้อนยุค มีความสุขที่ได้รับ ความหวังใจ ดูแลช่วยเหลือกันจากเพื่อนบ้าน เช่น TE18 เล่าให้ฟังว่า “ในชุมชน แม้จะต่างคนต่างอยู่ แต่ก็ช่วยเหลือกัน” มีความสุขที่ได้รับการยอมรับ ยกย่อง เคารพนับถือ ให้ความสำคัญจากชุมชนและสังคม ดังที่ TE11 กล่าวว่า “ผู้คนไว้วางใจ เชื่อใจ ทำได้ขนาดนี้ก็ภูมิใจ”

ผู้สูงอายุในภาคตะวันตกมีสภาพความสุข ดังนี้

1) ความสุขที่เกิดจากตนเอง ผู้สูงอายุมีความสุขจากการพึ่งพาตนเองได้ ดังที่ TW02 กล่าวว่า “ภูมิใจที่ไม่เป็นภาระกับใคร ดูแลตัวเองได้” เช่นเดียวกับ TW05 ที่กล่าวว่า “ทำทุกอย่างได้ด้วยตัวเอง” และ TW21 มีความพอใจที่ยังทำงานช่วยเหลือตนเองได้ การมีสุขภาพแข็งแรง ดังที่ TW17 กล่าวว่า ไม่ต้องการอะไร “ขอให้สุขภาพแข็งแรงก็พอ จะได้มาทำบุญได้” การมีงานทำ ผู้สูงอายุบางคนทำงานอาสาสมัครซึ่งเป็นงานที่ได้ช่วยเหลือสังคมทำให้เกิดความภาคภูมิใจ และทำให้มีกิจกรรมทำ ดังที่ TW18 กล่าวว่า “ทำสวนสนุกดี ไปหลายคน” การมีความมั่นคงปลอดภัย เป็นความมั่นคงในด้านแหล่งทำกิน ด้านเศรษฐกิจ และความมั่นคงด้านที่อยู่อาศัย ดังที่ TW04 กล่าวว่า “ความสุขคือ มีเงิน มีทอง มีกิน มีใช้” การไม่มีห่วง เป็นการที่ผู้สูงอายุไม่ต้องมีห่วงเกี่ยวกับลูกหลาน เมื่อลูกหลานสามารถดูแลตนเองหรือพึ่งพาตนเองได้ เช่น เรียนจบ มีงานทำ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข การมีอิสระ เป็นการที่ผู้สูงอายุสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่มี การควบคุมบังคับจากผู้อื่น ดังที่ TW21 กล่าวว่า “อยู่คนเดียวก็มีความสุขที่สุด อยากทำอะไรก็ได้ ทำ”การมีความหวังหรือเป้าหมายในชีวิต โดยเป็นความหวังหรือเป้าหมายในเรื่องศาสนา การรับรู้ ว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก ผู้สูงอายุบางคนที่มีฝีมือในการทำขนม เช่น TW02 มีความภูมิใจที่เป็นเจ้าเก่าแก่และอร่อยที่สุด มีความพอใจในความเป็นคนดี การยึดถือคำมั่นสัญญา การไม่กินเหล้าคนที่มีความรู้ที่ร้านค้า ที่ร้านก็จะไม่ขายเหล้า บุหรี่ ภูมิใจที่เป็นคนเคร่งศาสนา ไม่คดโกง ซื่อสัตย์สุจริต ความภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือสังคม การทำบุญและทำจิตใจให้สงบ ด้วยการใส่บาตรตอนเช้า การถวายข้าวหิ้งพระ

2) ความสุขที่เกิดจากครอบครัว ผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ ซึ่งการดูแลเอาใจใส่อาจเป็นลักษณะของการให้เงินใช้ การดูแลในเรื่องต่าง ๆ การมา

เยี่ยมเยียน ดังที่ TW19 กล่าวถึงความพอใจว่า “ลูกหลานดูแล เขาให้มาพันสองพัน” TW02 กล่าวว่า “ภูมิใจที่ลูกหลานคิดถึง มาหา ดูแลดี ให้เงินใช้นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ดีแล้ว” การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ดังที่ TW01 กล่าวว่า “ทุกวันนี้พอใจ มีความสุข อยู่กับลูกหลาน” ลูกหลานที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันแต่จะกลับมารวมตัวกันในเทศกาลสำคัญและทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยกัน เช่น ไปเที่ยว ไปทำบุญ ทำอาหารรับประทานร่วมกัน ก็ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขเช่นกัน ดังที่ TW02 กล่าวว่า “เวลาลูกหลานมาพร้อมหน้า ดีใจมาก เวลาลูกโทรมาว่าจะมาก็ดีใจ” การมีลูกหลานที่ดีได้แก่ เป็นคนประพฤติดี ประสบความสำเร็จ มีความรู้ความสามารถ ดังที่ TW04 กล่าวว่า “ภูมิใจกับหลานที่เป็นเจ้าอาวาสปัจจุบัน”

3) ความสุขที่เกิดจากสังคม ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่ การที่ผู้สูงอายุมีเพื่อน มีการไปมาหาสู่กัน พบปะพูดคุยกัน ดังเช่น TW02 กล่าวว่า “ชอบคุย แกวนี้เป็นญาติ ๆ กัน ไปมาหาสู่กัน เดียวนี้เดินไปคุยไม่ได้ก็มีคนมาคุยด้วย” เช่นเดียวกับ TW18 ที่ว่า “ชอบคนมาเที่ยวหา มาคุย” การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ได้แก่ การไปวัดทำบุญตักบาตรในวันสำคัญทางศาสนา กิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ งานบวช TW16 กล่าวว่า “ชอบมาทำบุญที่วัด เข้าพรรษาก็มาถือศีล สวดมนต์ ฟังพระเทศน์” การได้รับการดูแลจากสังคม คนในชุมชนจะร่วมแรงร่วมใจกันช่วยเหลืองานส่วนรวม ไม่ว่าจะเป็นงานวัดหรืองานหมู่บ้าน ชุมชนมีงานอะไรก็จะช่วยกัน เช่น งานบุญ งานศพ ทุกคนจะไปช่วยกัน การได้รับการยอมรับจากสังคม ดังที่ TW10 เจ้าของร้านขนมจีนเส้นสดน้ำยาหยวกกล้วยร้านป่าหยิน ซึ่งเป็นร้านอร่อยที่สุดในสังขละบุรี ใครมาก็ต้องแวะมากินที่ร้านนี้



ภาพที่ 4.75 ผู้สูงอายุไทยมีความสุขจากการได้ทำกิจกรรมที่ชอบทำให้เกิดความเพลิดเพลิน

6.3.2 วิธีการสร้างความสุขของผู้สูงอายุไทย

ผู้สูงอายุในภาคเหนือมีวิธีการสร้างความสุข คือ

1) การดูแลตนเอง ในเรื่องสุขภาพกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และดูแลสุขภาพลักษณะ ดังที่ TN03 กล่าวว่า “รักสวยรักงาม ดูแลตัวเอง ตื่นเช้ามาก็ต้มน้ำก่อน ต้มกาแฟใส่มารูปร่างกาย” และ TN15 ปลุกผักปลอดสารพิษไว้รับประทาน เนื่องจากบ้านอยู่ห่างจากบ้านคนอื่นจึงต้องดูแลตัวเอง เวลาเป็นอะไรไปจะไม่มีคนช่วย การรักษาความสะอาดของร่างกาย

อาบน้ำทุกวัน ปะแป้ง เคี้ยวหมากเพื่อไม่ให้มีกลิ่นปาก “ใครก็อยากมาใกล้” ดูแลตนเองโดยพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายด้วยการบริหารร่างกาย และปั่นจักรยาน ออกกำลังกายทุกเย็น การดูแลสุขภาพและการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม ดังที่ TN20 กล่าวว่า “เราไม่เคยเครียดก็มีความสุข คนเราต้องเป็นคนใจดี ไม่บ่นว่าตำหนิใคร”



ภาพที่ 4.76 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ

2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก ได้แก่ กินหมาก ดังที่ TN11 กล่าวว่า “กินหมากมีความสุข ไม่กินก็หาว ยัดลงไปก็หาย” ขณะที่ TN12 ชอบดูข่าว และ TN16 ชอบดูทั้งข่าวและละคร “เวลาว่างชอบดูทีวี ดูข่าว ละคร ไม่ชอบเที่ยว” TN31 มีวิธีสร้างความสุขโดยการทำงานอดิเรก เลี้ยงไก่ เลี้ยงปลา และ “เล่นไฟกันบ้าง ดมมี ใช้สมองบ้าง”

3) การทำงาน ได้แก่ การขายของ นำของไปขายที่ตลาด การเลี้ยงหลาน การทำไร่ทำนา การปลูกพืชผัก ดังที่ TN12 กล่าวว่า “วัน ๆ ชอบปลูกผัก ปลูกหญ้า ส่วนมากปลูกไว้กินในครอบครัว ทำงานแล้วสบายใจ ไปทำงานแล้วโปร่งตา” TN18 กล่าวว่า “ความสุขคือได้ไปไร่ไปนา ไปดูต้นข้าว ชอบทำนา” นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังชอบเลี้ยงสัตว์ ทำงานอาสาสมัคร

4) การทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ การเล่นกับหลาน การรับประทานอาหารร่วมกัน ดังที่ TN28 กล่าวว่า “ทำอาหารก็ช่วยกันทำ ช่วยกันกิน” หรือชวนลูกหลานไปทำบุญที่วัดด้วยกัน การเล่นเกมสล็อตซอกซิงกับลูกชาย การเดินทางไปเยี่ยมเยียนลูกหลาน การทำกิจกรรมร่วมกับลูกผ่านโซเชียลเน็ตเวิร์ค ดังที่ TN23 กล่าวว่า “กำลังหัดเล่นไลน์ ลูกสาวคนโตซื้อโทรศัพท์มาให้”

5) การสังสรรค์กับผู้อื่น ได้แก่ การคุยกับเพื่อน ดังที่ TN02 ที่ชอบไปคุยที่บ้านเพื่อน เพราะจะได้มีเพื่อนคุย “ดูคนเดียวไม่สนุก” TN23 ที่เดินข้ามถนนไปคุยกับเพื่อนทุกวัน “อยู่บ้านคนเดียวก็เหงา มีเพื่อนคุยสบายใจ” ส่วน TN28 ไลน์คุยกับเพื่อน ๆ “มีข่าว มีตลก คลิป ก็ส่งไปส่งมา เพลินไปเลย”

6) การทำกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การใส่บาตร การไปวัดทำบุญและ/หรือรักษาศีลการฟังรายการธรรมะ ดังที่ TN16 กล่าวว่า “ชอบทำบุญ เพราะจิตใจเบิกบาน” TN19 “เข้าวัดเช้าจะได้สบายใจ” TN27 “อ่านหนังสือสวดมนต์ สบายใจ”

7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี ได้แก่ งานบุญตามเทศกาล ดังที่ TN24 เล่าว่า “งานผีตาโขนจังหวัดเลยไปทุกปี ไปดูประเพณีวัฒนธรรม ไปดูขบวนแห่” ส่วน TN11 ชอบดูลิเก “เมื่อก่อนมีลิเกตรงไหนก็ไป” และ TN20 มีความสุขจากการได้บวชหลาน

ผู้สูงอายุในภาคใต้มีวิธีการสร้างความสุข คือ

1) การดูแลตนเองในเรื่องสุขภาพกาย ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายดังที่ TS01 กล่าวว่า “พยายามกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดอาหารมัน ๆ เพราะเมื่อตอนหนุ่ม ๆ ชอบมาก” TS08 กล่าวว่า “กินได้แต่ อย่ากินให้เกิน” การออกกำลังกาย TS07 กล่าวว่า “ชอบมากในการออกกำลังกาย สิ่งทีกลัวมากคือการเดินไม่ได้ แต่ตอนนี้ยังแข็งแรงอยู่” การดูแลจิตใจและการจัดการกับอารมณ์ให้ดี ดังที่ TS08 กล่าวว่า “ความเครียดมีได้ แต่อย่าไปทำให้เกิดปัญหา ต้องมีสติ” การปรับตัวที่ดีต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ดังที่ TS10 กล่าวว่า “ทำตัวให้มีความสุขเข้ากับบุคคลมั้ยพยายามปรับตัวให้เข้ากับคนรุ่นใหม่”

2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก ได้แก่ การทำอาหาร ดังที่ TS04 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้ทำอาหารให้ลูกหลานกิน” บางคนชอบอ่านหนังสือชอบท่องเที่ยว ชอบดูทีวี ชอบฟังวิทยุ ชอบเล่นไลน์กับเพื่อนและครอบครัว TS14 กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้เรียนภาษาอังกฤษ เพราะสาว ๆ ไม่มีโอกาสได้เรียน”

3) การทำงาน ดังที่ TS01 กล่าวว่า “มีความสุขกับงานที่ทำ” TS04 กล่าวว่า “อยู่เฉย ๆ ชัดใจมาก ชอบทำงาน ไม่ชอบอยู่นิ่ง”

4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งลักษณะกิจกรรม ได้แก่ การถ่ายทอดภูมิปัญญาต่าง ๆ จากผู้สูงอายุให้กับลูกหลาน เช่น TS08 เล่าให้ฟังว่าจะสอนลูกหลานตอนทานข้าวพร้อมกันว่า “ปู่ย่าต้องลำบาก ต้องสู้ชีวิต ลูกยังเห็นว่าพ่อแม่ลำบากต้องสู้ชีวิต ต้องหาเอง” TS10 กล่าวว่า “ปีใหม่มูลูก ๆ หลาน ๆ พาไปเที่ยว ไปไหว้บรรพบุรุษ (เซ่งเม้ง) สงกรานต์ลูกหลานก็จองตัวแล้ว”



ภาพที่ 4.77 ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

5) การสังสรรค์กับผู้อื่น ได้แก่ การพบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ ตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น การไปเยี่ยมเยียนที่บ้าน การไปเที่ยว ไปรับประทานอาหาร และซื้อของกับเพื่อน ๆ และ การทำกิจกรรมร่วมกันโดยการเข้าร่วมกิจกรรมในชมรมผู้สูงอายุ ดังที่ TS10 กล่าวว่า “ไปเที่ยวกับเพื่อนฝูงทั้ง ๆ ที่อายุมากที่สุด ใครมารับไปไหนก็ไป ไม่เคยปฏิเสธ... ทุกสิ้นเดือนจะไปทานข้าวและช้อปปิ้งกับเพื่อน”

6) การทำกิจกรรมทางศาสนา โดยการไปวัดทำบุญในโอกาสต่าง ๆ การใส่บาตรทุกเช้า ดังที่ TS11 กล่าวว่า “ได้ยกบิณฑบาต (ทุนหัว) เพื่ออธิษฐาน ขอให้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว ผู้มีพระคุณ เจ้ากรรมนายเวร เทวดา ได้รับส่วนบุญ ส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำไว้แล้วนั้นเทอญ ก็มีความสุข”

7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี เช่น งานแต่งงาน งานบวช เทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ ทอดกฐิน เป็นต้น ดังคำกล่าวของ TS07 ที่ว่า “มีความสุขทุกครั้งเมื่อมีการจัดงานประเพณีต่าง ๆ เช่น สงกรานต์ ปีใหม่”

8) การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ ได้แก่ TS15 เนื่องจากเป็นครูสอนภาษาอาหรับ และสอนให้พุดยาก็ ดังนั้นการสอนหนังสือให้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยไม่คิดค่าใช้จ่าย จึงทำให้มีความสุข



ภาพที่ 4.78 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการพบปะพูดคุยกับเพื่อน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน

ผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีวิธีการสร้างความสุข คือ

1) การดูแลตนเองด้านสุขภาพกาย โดยการออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ ดังเช่น TE07 ที่ออกกำลังกายโดยการเดินไปเดินมา จะไปตลาดก็เดินไปเพื่อจะได้มีสุขภาพดี ไม่มีโรคประจำตัว เช่น ความดัน เบาหวาน TE18 “ออกกำลังกายให้เหงื่อออก บำบัดเหงื่อยาง เดินบนเครื่องออกกำลังกายวันละ 2 ชั่วโมง” การดูแลตนเองทางด้านจิตใจ ดังที่ TE12 กล่าวว่า “ความสุขคือความสบายใจของเรา” TE13 กล่าวว่า “ความสุขคือขอให้สบายใจ ไม่มีอะไรมากวนใจ” และ TE16 กล่าวว่า “วิธีหาความสุขคือ ปล่อยสบาย ๆ ไม่เครียด ไม่เก็บมาคิด”

2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำงานอดิเรก ได้แก่ การเดินทางไปเที่ยวที่ต่าง ๆ การดูละคร ดูรายการโทรทัศน์ที่ชอบ ดังที่ TE03 กล่าวว่า “เบื่อ ๆ ก็ดูทีวี ชอบอยู่บ้านดู

ละคร ไม่ค่อยชอบไปข้างนอก” ส่วน TE18 กล่าวว่า “มีความสุขดี ดูหนังเกาหลี ชอบไปดูหนังในโรง เดี่ยวนี้ดูซีรีส์”

3) การทำงาน ดังที่ TE01 ที่สานงอบใบจากขาย กล่าวว่า “มันเคยทำ อยากทำ ต้องมีอะไรทำที่จะผ่านวัน” TE07 กล่าวว่า “ขายดีก็เพลิน ไม่ได้ออกมาขายก็เหงา” ส่วน TE22 กล่าวว่า “ทำบ้านให้สะอาดก็มีความสุข”



ภาพที่ 4.79 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการทำงาน

4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายทอด ภูมิปัญญาให้กับสมาชิกในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ดังเช่น TE08 ที่มาช่วยลูกชายของ หุงข้าวมันมะพร้าว ตำกระเทียม ชักผ้าเช็ดมือ และสอนให้หลานสะไก่ดำล้มตา “ไม่ร่อยไม่เอา”

5) การสังสรรค์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นการมานั่งคุยกัน ดังที่ TE08 กล่าวว่า “ขอบคุณกับเพื่อน ว่างๆ ไปตีไฟ สมليب กบ เล่นกันสนุก ๆ ” TE12 กล่าวว่า “ชอบเข้าร่วมกิจกรรม เช่น อบรม อสม. กลุ่มแม่บ้าน ชอบเรียนรู้ ชอบศึกษา แต่จำไม่ค่อยได้”

6) การทำกิจกรรมทางศาสนา สำหรับผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธก็จะไป วัดทำบุญใส่บาตร นั่งสมาธิ ดังที่ TE08 กล่าวว่า “ใส่บาตร มีพระมาบิณฑบาตหน้าบ้านทุกวัน วัน พระใหญ่ไปวัด โบสถ์” TE12 จะไปวัดทำบุญในวันพระที่ตรงกับเสาร์-อาทิตย์ และช่วงเข้าพรรษาก็ ไปทำวัตรเย็นพร้อมพระ กลางคืนก็สวดมนต์ ชอบทำบุญ เชื่อว่าคงจะมีผลต่อชีวิตเรา เพราะใจเรา บริสุทธิ์ “ตอนนี้ ทำอะไรก็ไม่ได้เท่าทำบุญ”

7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี ได้แก่ การรำวงย้อนยุค การ ช่วยงานเอาแรงกัน เช่น มี่งานบุญ งานบวช ก็จะช่วยเป็นเงินหรือช่วยแรง

8) การถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ให้กับบุคคลอื่น ๆ ดังที่ TE15 ที่ว่า “เด็ก ๆ เขาก็มาถามเกี่ยวกับชุมชน ก็เล่าให้เขาฟัง” และ TE19 กล่าวว่า “อยู่ที่นี้มานาน ใครไปใคร มา ก็มาถามว่า แต่ก่อนเป็นอย่างไรร ก็เล่าให้ฟัง”

ผู้สูงอายุในภาคตะวันตกมีวิธีการสร้างความสุข คือ

1) การดูแลตนเองในเรื่องสุขภาพกายด้วยการออกกำลังกาย ดูแลจิตใจ และการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเช่น การเดินออกกำลังกาย ดังที่ TW03 กล่าวว่า “ออกกำลังกายทุกวัน เดินหน้าบ้าน ถนน เดินไปเดินมา กวาดบ้าน ปลูกต้นไม้” TW06 กล่าวว่า “ใจเราต้องดี ทำอะไรก็มีความสุข ลูกหลานหาให้เรากิน ใจเราดีก็อร่อย ใจไม่ดีก็ไม่อร่อย” การดูแลเรื่องอาหารและสิ่งเสพติด เช่น ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่

2) การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรกตามความชอบและความสนใจของผู้สูงอายุ ได้แก่ การไปต่อนกปรอดหัวจุก นกเขา การดูโทรทัศน์รายการที่ชอบ เช่น ข่าว ฟุตบอล มวย การท่องเที่ยว ดังที่ TW01 กล่าวว่า “แต่เมื่อก่อนชอบเที่ยว ตอนนี้ไม่ค่อยเที่ยวแล้ว ไปมาอิมแล้ว” TW03 กล่าวว่า “อ่านหนังสือแล้ว ไม่มีพิษภัย ได้ความคิดดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง”

3) การทำงานเกี่ยวกับการดูแลบ้าน ดังที่ TW03 กล่าวว่า “ชอบอยู่บ้าน ทำโน่นทำนี่” ทำงานอาสาสมัคร ช่วยเหลือสังคม เช่น เก็บขยะ ดังที่ TW09 กล่าวว่า “การมาทำงานเพื่อสังคมคือสิ่งที่ดีที่สุด” การขายของ การได้ดูแลพ่อแม่ และยังมีงานในลักษณะอื่น ๆ อีก ได้แก่ การปลูกพืช การดูแลสวนผลไม้ ดังที่ TW17 กล่าวว่า “ปลูกผัก รดน้ำ อยู่กับต้นไม้ ก็มี ความสุขดี” การเลี้ยงสัตว์ เช่น เลี้ยงหมู เป็ด เป็นต้น

4) การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ซึ่งกิจกรรมที่ทำร่วมกัน อาจเป็นการที่ผู้สูงอายุอบรมสั่งสอนลูกหลานในครอบครัว ในเรื่องของการประพฤติปฏิบัติอย่างเหมาะสม เมื่อลูกหลานกลับมาเยี่ยมบ้านในเทศกาลต่าง ๆ อย่างพร้อมหน้าพร้อมตา ผู้สูงอายุก็จะจัดเตรียมทำอาหารไว้รับประทานร่วมกัน ดังที่ TW02 เล่าว่า “วันพ่อ ปีใหม่ สงกรานต์ ลูก ๆ หลาน ๆ กลับมาเยี่ยม มาพร้อมหน้าดีใจมาก เมื่อก่อนเตรียมข้าวของทำกับข้าวให้ลูกกิน แต่เดี๋ยวนี้ ทำไมไหว ได้แต่เตรียมของ”



ภาพที่ 4.80 ผู้สูงอายุมีวิธีการสร้างความสุขจากการทำกิจกรรมกับสมาชิกในครอบครัว

5) การสังสรรค์กับผู้อื่น การได้พบปะพูดคุยกัน ดังที่ TW05 กล่าวว่า “ได้พบปะผู้คนมีความสุข ได้พูดคุยกับเพื่อนในตลาด นักท่องเที่ยว ชอบคุยไปทั่ว” ขณะที่ TW18 จะไปร่วมกิจกรรมกับชมรมผู้สูงอายุ “มีชมรมผู้สูงอายุทุกเดือน ไปร่วม ปีใหม่มีจับสลาก เอาของไปกัน 100 บาทขึ้นไป สนุกดี บางทีก็มีออกกำลัง ตรวจสุขภาพ”

6) การทำกิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การตักบาตร ดังที่ TW18 กล่าวว่า “ใส่บาตรเสร็จสบายใจ” การสวดมนต์ การไปวัดทำบุญ รักษาศีล ดังที่ TW11 กล่าวว่า “ไปอยู่ที่วัดสบายใจ ให้อาหารบ้าง จำศีลบ้าง อยู่บ้านพูดมาก ไปอยู่ที่วัดไม่พูด” ส่วน TW15 กล่าวว่า “ความสุขคือการได้มาวัด ได้ตักบาตรทำบุญ”

7) การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี ได้แก่ การได้บวชลูกชาย การทำบุญบ้านวันสงกรานต์เป็นประจำทุกปี การร่วมพิธีในงานทอดกฐินหลวง



ภาพที่ 4.81 ผู้สูงอายุมีวิธีสร้างความสุขจากการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา

สรุป

1. พื้นที่ที่ศึกษาเป็นประเทศสมาชิกอาเซียน 6 ประเทศ คือ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม และไทย โดยมีสิงคโปร์เป็นกรณีศึกษาแนวปฏิบัติที่ดี โดยประเทศที่ศึกษาทั้ง 6 ประเทศดังกล่าว มีอาณาเขตพื้นที่ติดต่อกัน ประชาชนมีการติดต่อแลกเปลี่ยนกันตามแนวชายแดน แม้จะมีภาษาและวัฒนธรรมต่างกัน แต่เป็นศาสนิกชนที่ดี มีสภาพการปกครองและเศรษฐกิจทั้งต่างกันและใกล้เคียงกัน แต่มีความสัมพันธ์ที่ดีด้วยการเป็นชุมชนเศรษฐกิจอาเซียน

2. สภาพผู้สูงอายุอาเซียนใน 7 ประเทศที่ศึกษานั้น มีทั้งเป็นแล้วและกำลังเป็นประเทศผู้สูงอายุ นำโดยสิงคโปร์ตามด้วยไทย เวียดนาม มาเลเซีย กัมพูชา และลาว โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีกิจกรรม มีงานทำ มีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความเชื่อและวัฒนธรรม ตลอดจนมีวิธีแสวงหาความสุขตามอัตภาพแต่พึงพอใจ

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

งานวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน และ 2) เสนอแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ดำเนินการวิจัยโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วน (Rapid Rural Appraisal – RRA) ใช้การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในพื้นที่ 6 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม และไทย รวมจำนวน 239 คน และสิงคโปร์เป็นพื้นที่ที่เลือกเป็นกรณีศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ

1. สรุปผลการวิจัย

1.1 ผลจากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลผู้สูงอายุในอาเซียน คณะผู้วิจัยได้ร่วมกันประชุมเพื่อสรุปผลจากการสัมภาษณ์ พูดคุย สอบถาม การสังเกต รวมทั้งการค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติมทุกครั้งเมื่อได้ข้อมูลของแต่ละประเทศ ได้ข้อสรุปสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในแต่ละประเทศ และได้ข้อคิดที่สะท้อนผลการวิจัยและการปฏิบัติ ดังนี้

1) กัมพูชา

ผลการศึกษาข้อมูลที่จังหวัดเกาะกง ได้แก่ บ้านคลองม่วง บ้านปังกู บ้านคลองหญ้า บ้านหนองกก (บันโตะเสมา) บ้านอบยาม และตลาดเสาธง (ตองตง) ชุมชนที่ศึกษาข้อมูลเป็นชุมชนคนไทยที่อยู่ในพื้นที่ดั้งเดิม โดยเกาะกงเป็นส่วนหนึ่งของจังหวัดตราดในสมัยรัชกาลที่ 1 และในสมัยรัชกาลที่ 5 ไทยเสียดินแดนเสียมราฐ พระตะบอง และศรีโสภณ ให้แก่ประเทศฝรั่งเศสเพื่อแลกกับตราดและเกาะต่าง ๆ ชาวไทยในเกาะกงยังคงมีวิถีชีวิตเช่นเดียวกับคนไทย เลื่อมใสและทำนุบำรุงพระศาสนา ดำรงกิจกรรมตามวัฒนธรรมประเพณีสืบต่อมา มีความผูกพันและมีญาติพี่น้องที่ไปมาหาสู่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ในประเทศไทย ประชาชนจำนวนมากสามารถพูดภาษาไทยได้ และบอกว่าตนเองมีเชื้อสายไทย มีญาติพี่น้องอยู่ในประเทศไทย (จังหวัดตราดและจันทบุรี) มีการไปมาหาสู่กันอยู่เสมอ และยามเจ็บป่วยก็มาหาหมอในโรงพยาบาลในประเทศไทย

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุซึ่งส่วนใหญ่ได้ผ่านประสบการณ์ช่วงสงครามเขมรแดงยืดอกานาจ มีหลายครอบครัวที่ลี้ภัยมาอยู่ที่ค่ายผู้ลี้ภัยในประเทศไทย และกลับคืนภูมิลำเนาเมื่อสิ้นสุดสงคราม และมีหลายคนที่เคยผ่านการสู้รบ การถูกกดขี่และภาวะลำบากยากเข็ญในยาม

สงคราม ดังนั้นข้อสรุปผลการศึกษาก็จะสะท้อนความรู้สึกถึง **ความสุขของผู้สูงอายุกัมพูชา คือ ความรู้สึกเป็นไท เป็นอิสระ (Independence/Freedom) ไม่อยู่ภายใต้การบังคับควบคุม มีที่อยู่เป็นหลักเป็นแหล่ง ปลอดภัย ปราศจากความหวาดกลัวและความหวาดหวั่น**

สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุชาวกัมพูชาที่จังหวัดเกาะกงที่ได้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร พื้นที่อุดมสมบูรณ์ อาชีพดั้งเดิมเป็น “ชาวสวน” ทำนา ทำสวน ประมง เมื่ออายุมากขึ้นยังคงปลูกพืชไร่พืชสวนและเลี้ยงสัตว์ มีรายได้จากพืชผลที่ปลูกไว้ อาชีพค้าขายที่บ้าน และที่ตลาด สาเหตุที่ทำงานเพราะแก้เบื่อ หาเพื่อน วิถีต่อเนื่องจากอาชีพเดิม ทำงานเพื่อหารายได้เลี้ยงชีพและเพื่อให้ได้รับการยอมรับ เมื่อมีงานทำหรือยังทำงานได้ทำให้มีรายได้ ไม่รบกวนลูกหลาน และมีเพื่อน การทำงานจึงหมายถึง “การพึ่งตนเอง” มีอำนาจตัดสินใจ กำหนดวิถีชีวิต และสามารถกำหนดตลาดได้

สภาพวัฒนธรรม พบว่าการตั้งบ้านเรือนของชาวกัมพูชาเชื้อสายไทยตั้งบ้านเรือนกระจายตามกลุ่มเครือญาติ มีสวนผลไม้หรือทุ่งนาล้อมรอบ ส่วนใหญ่เป็นเรือนไม้ใต้ถุนสูง ผู้สูงอายุหลายครัวเรือนเลี้ยงสัตว์และปลูกพืชผักในครัวเรือน แต่ละหม่อมบ้านมีวัดเป็นศูนย์กลางในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา ไปไหว้พระ ทำบุญ ตักบาตร ถวายทาน ทำอาหารถวายพระที่วัดในวันพระ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว และพูดคุยสื่อสารกับลูก ๆ ด้วยภาษาไทย เมื่อออกไปตลาดหรือนอกชุมชนจะใช้ภาษาเขมร คนในชุมชนให้ความสำคัญ ให้ความเคารพนับถือ และยกย่องผู้สูงอายุ มีการขอขมา ขอรพร รดน้ำดำหัว ในเทศกาลสำคัญต่าง ๆ

สภาพความสุข พบว่าผู้สูงอายุชาวกัมพูชามีความสุขจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและศาสนา และการได้รับการดูแลจากคนในครอบครัว ได้อยู่ร่วมกับครอบครัว ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยเฉพาะในงานประเพณีสำคัญต่าง ๆ ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้พบญาติพี่น้องที่อยู่ห่างไกล นอกจากนี้ยังมีความสุขจากการทำงาน มีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว และมีโอกาสได้สังสรรค์กับผู้อื่น พบปะผู้คน อันเนื่องมาจากความรู้สึกเป็น “อิสระ” ปราศจากความหวาดกลัว มีความรู้สึกปลอดภัย สามารถทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว กิจกรรมทางศาสนาและสังคมได้ตามความต้องการ

2) ลาว

ผลการศึกษาข้อมูลตามเส้นทางแขวงหลวงน้ำทา แขวงอุดมไซ และแขวงหลวงพระบาง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทางตอนเหนือของประเทศ มีชนเผ่าที่พบอยู่ในพื้นที่ ได้แก่ ไทดำ ไทแดง ละเมด ราชอาณาจักรลาวอยู่ในอารักขาของฝรั่งเศสจนได้รับเอกราช เมื่อปี พ.ศ. 2497 และยังคงมีสงครามกลางเมือง การสู้รบ และรัฐประหารหลายครั้งจนสถาปนาประเทศเป็น

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว เมื่อปี พ.ศ. 2518 ถึงปัจจุบันปกครองโดยระบอบสังคมนิยมประชาธิปไตย อาชีพหลักของชาวลาวคือการเกษตร มีกลุ่มชาติพันธุ์ 3 กลุ่ม คือ ลาวลุ่ม ลาวเทิง และลาวสูง ศาสนาพุทธแบบเถรวาทที่ชาวลาวส่วนใหญ่นับถือเป็นเสมือนแบบแผนแห่งวัฒนธรรมลาวทั้งในด้านภาษา ศิลปะ วรรณคดี รวมถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่

จากการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศลาว สิ่งที่สะท้อนความรู้สึกถึง**ความสุข**ของผู้สูงอายุลาว คือ **ความรู้สึกพอเพียง มีความเรียบง่าย (Sufficiency/Simplicity) ใช้ชีวิตอย่างสบาย ไม่เร่งรีบ ดำรงชีวิตตามความจำเป็นพื้นฐาน พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ อยู่กับธรรมชาติ**

สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุชาวลาวที่ได้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับลูกหลานในลักษณะครอบครัวขยาย ดังนั้นงานที่ทำจึงเป็นงานบ้าน โดยเฉพาะการดูแลเลี้ยงหลานที่อยู่ในวัยเด็ก ในขณะที่พ่อแม่ของเด็กและผู้ที่อยู่ในวัยแรงงานไปทำงานอื่น ๆ และมีการปลูกผักสวนครัว รวมทั้งการค้าขายของเบ็ดเตล็ด ผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่ทำงานหัตถกรรม เช่น สานข้อง ทำแก้อี้ ไม้กวาด โดยมีคนมารับซื้อสินค้าในหมู่บ้าน ส่วนผู้สูงอายุที่ขายของในตลาด ส่วนใหญ่นำพืชผลทางการเกษตรที่เหลือจากปลูกและเลี้ยงไว้กินไปขาย ทำให้มีรายได้สำหรับใช้จ่าย ฟังตนเองได้ และได้ติดต่อกับพูดคุยกับผู้คน

สภาพวัฒนธรรม พบว่าส่วนใหญ่ปลูกบ้านเรือนติดกันเป็นกลุ่ม เป็นเครือญาติกันให้ความเคารพผู้สูงอายุ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ดังคำกล่าวที่ว่า “คนลาวยังสามัคคีกัน” มีการเอาแรงในการสร้างบ้าน เพาะปลูก เมื่อมีงานบุญประเพณีผู้ชายจะดูแลงานพิธีกรรม ผู้หญิงดูแลเรื่องอาหาร ผู้สูงอายุแต่งกายตามเอกลักษณ์ของชาติพันธุ์ กินข้าวเหนียว เลี้ยงหมู เลี้ยงไก่ ปลูกผักสวนครัวไว้กิน หากมีเหลือจึงนำไปขาย ใช้ภาษาท้องถิ่นตามชาติพันธุ์ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธทำบุญตักบาตร บางกลุ่มมีพิธีกรรมตามความเชื่อ เช่น เฮ็ดขวัญ ให้อาหารบรรพบุรุษ เป็นต้น

สภาพความสุข พบว่าผู้สูงอายุลาวมีความสุขจากการทำงาน ทั้งงานที่เป็นอาชีพ มีรายได้และงานที่ไม่มีรายได้ เช่น เลี้ยงหลาน เพราะไม่ชอบอยู่เฉย ๆ การทำงานทำให้ได้เจอเจอผู้คน ได้พูดคุยสังสรรค์กับเพื่อนโดยเฉพาะงานค้าขาย แม้ว่าจะมีของมาขายไม่มาก แต่ก็มีความสุขด้วยความรู้สึก “พอเพียง” พออยู่ได้ สุขใจที่ได้มาเจอเพื่อน รายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ถูกนำไปใช้จ่ายเพื่อเดินทางไปหาหมอ ไปเที่ยว ซื้อของที่ชอบที่อยากกิน นอกจากนี้ยังมีความสุขจากการได้รับการดูแลจากครอบครัว ได้ทำกิจกรรมร่วมกับลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส

3) มาเลเซีย

การศึกษาข้อมูลในพื้นที่ รัฐเคดาห์ เมืองอลอร์สตาร์ ได้แก่ 1) กำปงสยาม (วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอหระ ตำบลเยอนารี่ อำเภอลือ / บ้านนาคา ตำบลเตอกายคีรี อำเภอลือ ปาดังเตอรัง / บ้านคลองใหม่ ตำบลจิตรา อำเภอลือปาซัง) และ 2) เกะลังกาวิ ซึ่งเป็นพื้นที่ทางตอนเหนือของประเทศ มีเขตติดต่อกับชายแดนประเทศไทย ประชากรมีกลุ่มชาติพันธุ์มาเลย์ จีน อินเดีย และชาวไทยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ดั้งเดิมก่อนการทำสนธิสัญญาระหว่างสยามกับอังกฤษ ที่ไทยต้องการยกเลิกสิทธิสภาพนอกอาณาเขตในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทำให้ไทยต้องยกพื้นที่ 4 รัฐให้แก่อังกฤษ เมื่อปี พ.ศ. 2441 ชุมชนที่มีคนมาเลเซียเชื้อสายไทยจะเรียกว่า กำปงสยาม (Kampung Siam) หรือคนสยาม อาศัยอยู่ในหมู่บ้าน ดำรงชีพด้วยการทำนา ทำสวนยางพารา และอาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเกษตรกรรม คนสยามยังคงนับถือศาสนาพุทธ มีการเผยแผ่ธรรมะ ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา และวัดมีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางแห่งการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภาษา เรียกได้ว่าเป็นศูนย์กลางของชีวิตชุมชนชาวสยาม เป็นที่พบปะสังสรรค์ จัดงานตามประเพณี การเรียนภาษาไทยเพื่อให้อ่านออกเขียนได้ และอื่น ๆ

จากการศึกษาข้อมูลจากผู้สูงอายุในพื้นที่กำปงสยามพบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี เป็นหลักในการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ **ความสุขของผู้สูงอายุมาเลเซีย คือ ความรู้สึกมั่นคง มีสวัสดิการ (Security/Welfare) มีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ มีสวัสดิการสังคม รู้สึกปลอดภัย สงบ เรียบร้อย**

สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุในมาเลเซียส่วนใหญ่ทำงานเกษตรกรรม ปลูกพืชไร่พืชสวน กล้าย ผัก หนาก พืช ทำสวนยางพารา และสวนผลไม้ ทุเรียน มังคุด ผู้สูงอายุหลายคนเลี้ยงหลาน มีความสุขจากการได้ดูแลและอบรมสั่งสอนให้ลูกหลานเป็นคนดี หลายคนทำงานค้าขาย โดยส่วนใหญ่เปิดร้านขายของชำที่บ้าน และปิดร้านในช่วงฤดูเก็บเกี่ยว เพราะครอบครัวมีอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก นอกจากนี้ยังทำงานอาสาสมัครที่วัดและอาสาสมัครให้กับชุมชน

สภาพวัฒนธรรม พบว่าบ้านเรือนส่วนใหญ่ตั้งบริเวณใกล้เคียง สะดวกต่อการไปมาหาสู่กัน พื้นที่อยู่อาศัยล้อมรอบด้วยพื้นที่เกษตรกรรม เช่น สวนยางพารา ทุเรียน สวนผลไม้ ในแต่ละหมู่บ้านจะมีวัดเป็นศูนย์กลางในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สวมใส่เสื้อผ้าสีขาวไปทำบุญที่วัด ให้ความสำคัญและเคร่งครัดในประเพณีวัฒนธรรม ลูกหลานมาร่วมงานบุญประเพณีสำคัญกันพร้อมหน้า พูดคุยสื่อสารกับลูกหลานด้วยภาษาไทยสำเนียงปักข์ใต้ มีการเรียนอ่านเขียนภาษาไทยในวัด

สภาพความสุข พบว่าผู้สูงอายุในมาเลเซียมีความสุขจากการได้รับการดูแลจากครอบครัว มีลูกหลานคอยดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลือในการทำงานหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ลูกหลานเป็นคนดี มีงานทำ ดูแลตนเองได้ ไม่มีเรื่องใดให้เป็นห่วง รวมทั้งการมี

สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ฟังตนเองได้ ผู้สูงอายุชาวมาเลเซียเชื้อสายไทยมีความสุขจากการสวดมนต์ ถือนศีล ทำอาหารถวายพระ ทำให้เกิดความสุขทางจิตใจ และเป็นโอกาสให้ได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ได้พบปะเพื่อนฝูง ซึ่งผู้สูงอายุกล่าวว่ารัฐบาลได้ให้เสรีภาพในการทำกิจกรรมทางพุทธศาสนา และหลายหมู่บ้านได้รับงบประมาณสนับสนุนในการก่อสร้างศาลาทำบุญของชุมชน นอกจากนี้สภาพชุมชนที่สงบสุข ให้ความรู้ลึกซึ้งปลอดภัย ยังเป็นโอกาสให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจได้อย่างเต็มที่ เช่น เดินทางไปทำบุญ คุยกับเพื่อนบ้าน ชายของด้วยความสบายใจ เป็นต้น

4) เมียนมา

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูล คือ เมืองลา เมืองมั่ว และเมืองเชียงตุง โดยเมืองลาก่อนหน้านี้ได้มีการต่อสู้กับรัฐบาลพม่าตามอุดมการณ์ทางการเมืองที่ต้องการแยกตัวจากพม่าเป็นอิสระ ถูกควบคุมและปกครอง จนเมื่อปี พ.ศ. 2532 ได้เจรจาหยุดยิงกับพม่า มีการทำสัญญาจัดให้อยู่ในเขตปกครองพิเศษที่ 4 ซึ่งเมื่อมีสันติภาพจึงมุ่งเน้นพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม มีอาชีพดั้งเดิมด้านการเกษตร ติ่มมิดและดาบ เป็นเมืองที่มีสถานที่ท่องเที่ยว มีการเปิดบ่อนคาสิโนหลายแห่งที่มีนักเล่นจากจีนมาใช้บริการ ทำให้ธุรกิจในเมืองหมุนเวียน ประชากรส่วนมากเป็นชาวไทลื้อ ไตดอย อาข่า ว้า และเมืองมั่ว บ่านกาด เมืองเชียงตุง อยู่ในรัฐฉาน อาณาเขตติดต่อกับอาณาจักรสิบสองปันนาทางตอนใต้ของประเทศจีน มีชุมชนดั้งเดิมเป็นชาวไทซิ่นหรือไทเขิน และมีประชากรจากหลายชาติพันธุ์อาศัยอยู่ร่วมกัน เช่น ไทใหญ่ อาข่า ปะหล่อง ว้า ลาฮู ลีซอ ลัวะ แอน มูเซอ เป็นต้น อาชีพหลักคือการเกษตรแบบยังชีพ ทำไร่ทำนาและค้าขายสินค้าจากงานหัตถกรรม เป็นแบบเศรษฐกิจพึ่งพา และมีตลาดกำหนดวิธีชีวิต ในปัจจุบันพบว่ามียกลงทุนจากต่างชาติเข้ามาใช้พื้นที่ทำกินโดยปลูกพืชเชิงพาณิชย์ ปลูกพืชตามกลไกตลาด (ตลาดเป็นผู้กำหนด) เช่น การปลูกกล้วย แดงโม โดยปลูกบนพื้นที่ขนาดใหญ่ มีระบบการบริหารจัดการอย่างดี ในด้านวัฒนธรรมประเพณีได้รับอิทธิพลมาจากพุทธศาสนา ดังคำกล่าว “มีฮีต 12 คอง 14 ประเพณีกับบ้านกับเมือง จักขาดเสียไม่ได้” ซึ่งประเพณีทั้ง 12 เดือนได้จัดเป็นประจำทุกปีจนหล่อหลอมใช้ในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในเมียนมาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีประสบการณ์ผ่านช่วงที่มีการต่อสู้ การถูกควบคุมและปกครอง ผ่านชีวิตที่ต้องดิ้นรน (Try Hard) ต่อสู้ชีวิต มีความพยายามและสามารถปรับตัวอยู่รอด เมื่อถึงวันนี้และช่วงเวลานี้สรุปได้ว่า **ความสุขของผู้สูงอายุเมียนมา คือ ความรู้ลึกของการอยู่รอดปลอดภัย การดิ้นรน (Safety/Perseverance) มีความมุ่งมั่น พากเพียร เอาชนะอุปสรรค บากบั่น ผ่านชีวิตที่ยากลำบาก**

สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุชาวเมียนมาที่สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ขายพืชผักผลไม้ สมุนไพรต่าง ๆ ซึ่งมีทั้งที่ปลูกเองและไปเก็บหาจากป่า มีทั้งนำไปขายในตลาดและมีคนมารับซื้อถึงบ้าน ทำให้ได้ติดต่อกับผู้คน มีรายได้ พึ่งพาตนเองได้ นอกจากนี้ยังทำงานบ้าน ทำงานจักสานอยู่กับบ้าน และเป็นผู้ดำเนินการทำพิธีกรรมของครอบครัวและชุมชน

สภาพวัฒนธรรม พบว่าที่อยู่อาศัยส่วนใหญ่เป็นเรือนใต้ถุนสูง บ้านเรือนใกล้ชิดกัน มีการแบ่งปันช่วยเหลือกันในชุมชน ลูกหลานส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน ผู้สูงอายุผู้หญิงนิยมนุ่งผ้าซิ่นเกล้าผมมวย บางคนมีผ้าโพกศีรษะ ยังคงปลูกข้าวไว้กิน ผู้ชายทำงานจักสาน ส่วนผู้หญิงทำงานทอผ้า ทำกับข้าว ปลูกผักสวนครัวไว้กิน ใช้ภาษาท้องถิ่นตามชาติพันธุ์ในการสื่อสาร มีอัตลักษณ์มิติต้อนรับผู้มาเยือนด้วยความกระตือรือร้น พูดคุยด้วยรอยยิ้ม ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ชอบไปวัดทำบุญ

สภาพความสุข ผู้สูงอายุเมียนมามีความสุขจากการมีงานทำ มีรายได้ พึ่งพาตนเองได้ และได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะงานค้าขาย ซึ่งสภาพบ้านเมืองที่สงบทำให้ผู้สูงอายุสามารถเดินทางไปขายของได้ ทำให้ได้พบปะผู้คน พูดคุย บอกเล่าเรื่องราวประสบการณ์ความรู้ของตน บ้านเรือนที่ตั้งอยู่ในละแวกเดียวกันและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันในชุมชน เป็นเหตุเป็นตา สอดส่องดูแล ช่วยเหลือกัน ทำให้ผู้สูงอายุอุ่นใจ สามารถเดินไปพูดคุยกับเพื่อนบ้านได้ รู้สึก “ปลอดภัย” มีลูกหลานอยู่ใกล้ชิด ได้รับการดูแลจากครอบครัว ได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน โดยเฉพาะกิจกรรมทางศาสนา ไปวัดทำบุญ และทำตามความเชื่อความศรัทธา

5) เวียดนาม

พื้นที่ในการศึกษาข้อมูลที่เมืองเดียนเบียนฟู จังหวัดเดียนเบียน และกรุงฮานอย โดยเมืองเดียนเบียนฟูตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศเวียดนาม มีชายแดนติดกับประเทศลาว อยู่ห่างจากลาว 25 กิโลเมตร เป็นพื้นที่ที่มีชนเผ่ากลุ่มต่าง ๆ อยู่ถึง 18 กลุ่ม และมีกลุ่มที่ใช้ภาษาไต-ไท จำนวน 8 กลุ่ม ได้แก่ ไทขาว ไทดำ ไทเมือง ไทแดง มีการแต่งกายที่แสดงสัญลักษณ์ตามชนเผ่าต่าง ๆ มีความพยายามที่จะอนุรักษ์ภาษาและวัฒนธรรมประเพณีของชนเผ่าไว้ ลักษณะการตั้งบ้านเรือนมีบ้านที่มั่นคง การตั้งถิ่นฐานแบบกระจุกตัว “Cluster” เป็นชุมชน มีบ้าน “เจ้านาย” เป็นศูนย์กลาง ลักษณะครอบครัวแบบขยายอยู่ร่วมกันหลายชั่ววัยภายในบ้านเดียวกัน การทำมาหากิน อาหารการกินและประเพณีต่าง ๆ ยังคงเห็นการสืบทอดอยู่ รวมทั้งความเชื่อต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ อาชีพที่ทำได้แก่ การเกษตร ทำไร่ไถนา จับสัตว์น้ำ เลี้ยงสัตว์ จักสาน ปั่นผ้าเย็บเสื้อผ้า ทอผ้า ค้าขาย มีการปลูกพืชผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์อยู่ในพื้นที่ทำ “เกษตรแบบยังชีพ” พอเพียง (Sufficiency Economy) วัฒนธรรมที่เห็น ได้แก่ การแต่งกาย ลักษณะบ้านเรือน ประเพณีการต้อนรับแขกผู้มาเยือน ความผูกพันในครอบครัว ภาษาพูด การไหว้ผี รำวง ทำบุญกลางบ้าน และอาหารพื้นถิ่น

นอกจากนี้ในพื้นที่เดียนเบียนฟูยังมีชื่อเสียงจากการเป็นสมรภูมิรบระหว่างฝรั่งเศสกับเวียดนามห์ ได้ชื่อว่า ยุทธการที่เดียนเบียนฟู ที่เวียดนามรบชนะฝรั่งเศสจนนำไปสู่การเปิดเจรจาในปี ค.ศ. 1954 และการต่อสู้เพื่ออิสรภาพที่ยาวนานจนยุติลงในปี ค.ศ. 1975

จากการศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุชาวเวียดนาม พบว่า **ความสุขของผู้สูงอายุชาวเวียดนาม คือ ความรู้สึกพึ่งตนเองได้ จัดการกับตนเองได้ (Self-Reliance/Self-Managed) มีครอบครัวที่ดีและอบอุ่น มีสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่เกื้อกูลกัน ภูมิใจในอัตลักษณ์และการแสดงออก**

สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุชาวเวียดนามที่สัมภาษณ์ส่วนใหญ่อยู่ในหมู่บ้านเกษตรกรรม ทำนา มีที่นาอยู่รอบนอก การเลี้ยงควายเป็นงานของผู้สูงอายุ ส่วนคนหนุ่มสาวทำนาผลิตเพื่อกิน ไม่ขายเพราะราคาไม่ดี บริเวณบ้านมีการปลูกผัก เลี้ยงเป็ด ไก่ หมู มีบ่อปลา เมื่อมีเหลือกินจึงจะนำไปขายที่ตลาด ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชายยังคงจักสาน ไม้ตัดไม้ไผ่ในป่ามาสานช่อง สุ่ม เพื่อขายโดยมีคนมารับซื้อในหมู่บ้าน ทำให้มีรายได้เลี้ยงชีพและใช้จ่ายในครัวเรือนเพิ่มขึ้น

สภาพวัฒนธรรม พบว่าที่อยู่อาศัยเป็นเรือนไม้ถาวรมั่นคง หลังค่อนข้างใหญ่ แต่ละหลังอยู่ติดกัน ภายในบ้านมีการจัดแบ่งพื้นที่ใช้สอย โดยใช้ผ้ามาถึงกันเป็นห้องนอน และมีกะล่อห้องเป็นห้องสำหรับไหว้บรรพบุรุษผู้ล่วงลับตามความเชื่อของชาวไทดำ มีพิธีปาดตุงทุก ๆ 10 วัน เป็นการนำอาหารมาไหว้บรรพบุรุษเพื่อแสดงความกตัญญู และให้ช่วยคุ้มครองลูกหลานในบ้าน ด้านการแต่งกายยังคงสวมเสื้อใส่เสื้อผ้าสีดำ ผู้หญิงเกล้ามวยผม มีการต้อนรับแขกผู้มาเยือนเชิญขึ้นบ้าน ยกน้ำ ยกเก้าอี้มาให้ ทุกบ้านเลี้ยงสุนัข รับประทานผัก ปลา หมู เป็ด ไก่ที่เลี้ยงไว้แสดงถึงความสามารถในการ “พึ่งตนเองได้” (Self – Reliance) ครอบครัวอบอุ่น อยู่กันแบบครอบครัวขยาย มีคนหลายรุ่นอยู่ในบ้านหลังเดียวกัน ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสได้ถ่ายทอดวัฒนธรรมความรู้ เช่น การทอผ้า จักสาน การทำเกษตรกรรม มารยาททางสังคม เป็นต้น

สภาพความสุข พบว่าผู้สูงอายุในเวียดนามมีความสุขจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเอง การพึ่งตนเองได้ เช่น ทำงานได้ มีรายได้เพียงพอสำหรับการใช้จ่าย การมีที่พักอาศัยของตนเอง มีลูกหลานหลานอยู่ใกล้ชิด ทำให้มีโอกาสได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์แก่ลูกหลาน บอกเล่าประสบการณ์ความภาคภูมิใจ และการได้สังสรรค์กับเพื่อนบ้านใกล้เคียง

6) ไทย

พื้นที่เก็บข้อมูลครอบคลุมทั้ง 4 ภูมิภาค คือ ภาคเหนือ จังหวัดอุดรธานี จังหวัดน่าน ภาคใต้ จังหวัดสงขลา ภาคตะวันออก จังหวัดตราด จังหวัดจันทบุรี และภาคตะวันตก จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งพื้นที่เก็บข้อมูลในประเทศไทยได้กระจายตามภูมิภาคต่าง ๆ และเลือกจังหวัดที่มีเขตแดนติดต่อกับประเทศเพื่อนบ้านในอาเซียน อาชีพที่ผู้สูงอายุไทยทำหรือกิจกรรมที่ทำมีทั้งที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่ก่อให้เกิดรายได้ ได้แก่ ทำสวน ปศุสัตว์ ค้าขาย ก่อสร้าง รับดูแลเลี้ยงหลาน ทำงานฝีมือ ทำงานช่วยวัดและงานอาสา ส่วนใหญ่ได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ได้รับการช่วยเหลือดูแลจากลูกหลานและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีการดูแลสุขภาพตัวเอง เข้าร่วมกิจกรรมตามประเพณีซึ่งส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางศาสนา และชอบกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข สนุกสนานเพลิดเพลิน เฮฮากับเพื่อน

ดังนั้น ความสุขของผู้สูงอายุไทย คือ ความรู้สึกผูกพัน สนุก (Engagement/Enjoyment) กับครอบครัวและสังคม ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แทรกความสนุกสนาน สบาย ๆ ได้ปล่อยวางและทำตามใจชอบ

สภาพการทำงาน พบว่าผู้สูงอายุชาวไทยที่สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ขายสินค้าบริโภค จำพวกพืชผักผลไม้จากไร่สวนของตน และทำอาหารขายตามความรู้ความสามารถที่มี เช่น ส้มตำ ขนมจีน ขนมหม้อแกว ข้าวต้มมัด ขนมไข่ ข้าวเกรียบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำงานบ้าน ทำกับข้าวให้ลูกหลาน บางรายช่วยเหลือหลาน รับส่งหลานไปโรงเรียน และทำงานอดิเรก เช่น อ่านหนังสือ เดินออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน เป็นต้น

สภาพวัฒนธรรม พบว่าเป็นชุมชนเกษตรส่วนใหญ่เป็นเรือนไม้ใต้ถุนสูง ตั้งบ้านเรือนเป็นกลุ่มเรียงรายตามถนนหรือริมคลอง มีพื้นที่สำหรับปลูกพืชผักสวนครัวและเลี้ยงเป็ดไก่ในบริเวณบ้าน ส่วนพื้นที่สำหรับปลูกข้าว สวนผลไม้ สวนยางพารา อยู่ห่างออกไป บ้านเรือนของลูกหลานอยู่ในละแวกเดียวกัน ผู้สูงอายุและลูกหลานมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด คนในชุมชนส่วนใหญ่รู้จักกัน เป็นเครือญาติกัน เอื้อเฟื้อแบ่งปัน ช่วยเหลือกันในงานบุญประเพณี ส่วนชุมชนเมือง บ้านเรือนเป็นอาคารสองชั้นก่ออิฐฉาบปูน มีคนต่างถิ่นเข้ามาอาศัยในพื้นที่เพื่อทำงานและเรียนหนังสือ ลูกหลานที่ไปทำงานไกลบ้านใช้โทรศัพท์ในการพูดคุยสอบถามทุกข์สุขของผู้สูงอายุ และส่วนใหญ่จะกลับมาเยี่ยมเยียนในวันสำคัญทางประเพณี เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ อาหารส่วนใหญ่ทำมาจากวัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น ผักพื้นบ้าน น้ำพริกต่าง ๆ การแต่งกายเมื่ออยู่บ้านส่วนใหญ่ผู้ชายนุ่งผ้าขาวม้าสวมเสื้อกล้าม ผู้หญิงนุ่งผ้าถุงสวมเสื้อคอกระเช้า เมื่อออกนอกบ้านทั้งชายและหญิงจะสวมชุดสุภาพ สวมกางเกงเพื่อความคล่องตัว เมื่อไปวัดนิยมนุ่งใส่เสื้อผ้าสีขาว ประดิษฐ์กรรมที่พบส่วนใหญ่เป็นภูมิปัญญาเกี่ยวกับงานช่างและหัตถกรรมจักสาน ในชุมชนสื่อสารกันด้วยภาษาท้องถิ่นและภาษากลาง ผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธจะทำบุญตักบาตร รักษาศีล สวดมนต์ นั่ง

สมาธิ โดยเฉพาะในวันพระจะปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ส่วนผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาคริสต์และอิสลาม จะปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาตามประเพณี กิจกรรมนันทนาการของผู้สูงอายุชายส่วนใหญ่คือ ดูมวยทางโทรทัศน์โดยนิยมไปดูที่บ้านเพื่อนหรือร้านค้า มีการออกกำลังกาย ออกเสียง ทำให้ได้ปลดปล่อยความเครียด นอกจากนี้ยังนิยมดูฟุตบอล ดูข่าว ส่วนผู้สูงอายุหญิงชอบดูลิเกและรำวง ย้อนยุค

สภาพความสุข ผู้สูงอายุไทยมีความสุขจากการได้รับการดูแลจากครอบครัว แม้ลูกหลานแต่งงานมีครอบครัวไปแล้วก็ยังอาศัยอยู่ในละแวกเดียวกัน และคอยดูแลเอาใจใส่ ผู้สูงอายุ หากไปทำงานไกลบ้านก็โทรศัพท์มาพูดคุยสอบถามทุกข์สุข และกลับมาเยี่ยมเยียนพร้อมหน้ากันในวันสำคัญทางประเพณี รวมถึงการที่ลูกหลานเป็นคนดี มีครอบครัวและอาชีพที่มั่นคง ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีงานทำ มีรายได้เพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและช่วยเหลือลูกหลาน มีความสุขจากการรับรู้ว่าคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก ได้รับการยอมรับจากครอบครัว ชุมชน และสังคม มีโอกาสได้แนะนำสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

7) สิงคโปร์

การศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศสิงคโปร์ คณะผู้วิจัยได้กำหนดเป็นกรณีศึกษาโดยศึกษาจากหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ที่ทำงานส่งเสริมเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีขนาดเล็กแต่มีความเจริญก้าวหน้ามาก มีประวัติการก่อตั้งสร้างชาติหลังการประกาศอิสรภาพที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้คนในชาติมีพลังต่อสู้ แข่งขัน มีแผนการพัฒนาประเทศ โดยเน้นการพัฒนาคน อย่างต่อเนื่องระยะยาว เพราะข้อจำกัดด้านทรัพยากรทำให้ต้องให้ความสำคัญกับทรัพยากรมนุษย์ นอกจากนั้นสิงคโปร์เป็นประเทศที่มีผู้คนหลายเชื้อชาติอาศัยอยู่ร่วมกัน มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม จึงต้องสร้างจิตสำนึกเพื่อการอยู่ร่วมกัน สร้างความศรัทธาในชาติและผู้นำ มาถึงปัจจุบันคนในยุคแรกที่ร่วมกันต่อสู้เพื่อสร้างชาติล้วนอยู่ในวัยสูงอายุ เป็นผู้ที่ผ่านช่วงเวลาดังกล่าวมาและได้รับการยกย่องเป็นผู้สูงวัยยุคบุกเบิก (Pioneer Ageing) และเนื่องจากสิงคโปร์มีประชากรสูงอายุถึงร้อยละ 17.9 ทำให้เป็นประเทศที่เป็นสังคมสูงวัย รัฐบาลจึงมีนโยบายส่งเสริมให้การดูแลสุขภาพสวัสดิการต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง โดยด้านกายภาพได้จัดสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ ด้านเศรษฐกิจมีนโยบายการให้คงทำงานหารายได้ตามความเหมาะสมของสภาพวัย ด้านสังคมมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ การอยู่ร่วมกัน และให้คงการเคลื่อนไหว ไม่อยู่นิ่ง จึงพบว่า **ความสุขของผู้สูงอายุสิงคโปร์ คือ ความกระตือรือร้น มีคุณค่า (Enthusiasm/Worthiness) มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การแสวงหา การแข่งขัน และมีการใช้ศักยภาพตามความสามารถ**

สภาพการทำงาน ประเทศสิงคโปร์มีมาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการทำงานของผู้สูงอายุ (Re-Employment Legislation) ขยายการทำงานถึงอายุ 65 ปี ให้การอบรมเสริมความรู้ทักษะใหม่ ๆ กำหนดการจ้างงานแบบยืดหยุ่น ลดเงินสมทบกองทุน อุศุหนุณนายจ้างเพื่อให้พัฒนาระบบ ปรับปรุงงาน สภาพแวดล้อม ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ รวมทั้งจัดแนวทางการส่งเสริมความมั่นคงของรายได้หลังเกษียณ เป็นต้น คนที่มีฐานะจะสามารถเลือกทำงานอาสาสมัครหรือเข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจ โดยมีกลุ่ม องค์กรต่าง ๆ จัดกิจกรรมรองรับ สำหรับผู้สูงอายุที่ยังคงต้องหารายได้เพื่อใช้จ่าย มีการจ้างงาน มีโอกาสให้ทำงาน และมีงานที่เหมาะสมกับวัย

สภาพวัฒนธรรม สิงคโปร์เป็นประเทศที่มีลักษณะพหุวัฒนธรรมหรือมีวัฒนธรรมผสมผสาน มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม เช่น การรับประทานอาหารนานาชาติ การเขียนอักษรจีน จั๊ง โยคะ เป็นต้น

สภาพความสุข ความเป็นอยู่พื้นฐานของผู้สูงอายุในประเทศสิงคโปร์ได้รับการดูแล เช่น ที่อยู่อาศัย มีบ้านที่สะดวก เหมาะสม และปลอดภัย สิ่งสำคัญคือมีการจัดการให้ได้อาศัยอยู่ในละแวกเดียวกับลูกหลาน ญาติ และเพื่อน มีสวัสดิการด้านการดูแลสุขภาพที่เข้าถึงตัว ผู้สูงอายุรายบุคคล ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การจัดสภาพแวดล้อมบริการสาธารณะที่เอื้ออำนวย มีความมั่นคง ปลอดภัย มีรายได้พอเพียงและมีโอกาสหารายได้ มีอิสระให้ทำในสิ่งที่อยากทำ การเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความบันเทิง การเรียนรู้ หรือกิจกรรมอาสาสมัคร

1.2 การเปรียบเทียบผลการศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ด้านการทำงาน ด้านวัฒนธรรม และด้านการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

1) **ด้านการทำงาน** นำเสนอผลการศึกษาในเรื่องประเภทของงาน ความสุขจากการทำงาน และแนวทางการส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุข ดังนี้

ตารางที่ 5.1 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและ “ประเภทของงาน”

(จำนวนคน) ร้อยละ

ประเภทของงาน	ประเทศ						รวม (n _{รวม} =239)
	กัมพูชา (n _C =22)	ลาว (n _L =38)	มาเลเซีย (n _{Ma} =31)	เมียนมา (n _{My} =28)	เวียดนาม (n _V =27)	ไทย (n _T =93)	
1. งานบ้าน งานดูแล							
1.1 ทำงานบ้าน	(6) 27.27	(6) 15.79	(6) 19.35	(2) 7.14	(6) 22.22	(23) 24.73	(49) 20.50
1.2 เลี้ยงหลาน ดูแลญาติผู้ใหญ่	(4) 18.18	(18) 47.37	(9) 29.03	(5) 17.86	(4) 14.81	(14) 15.05	(54) 22.59
2. งานเกษตรกรรม							
2.1 ปลุกผักสวนครัว ทำสวนผัก	(5) 22.73	(15) 39.47	(3) 9.68	(13) 46.43	(6) 22.22	(11) 11.83	(53) 22.18
2.2 ปลุกพืชไร่พืชสวน	(9) 40.91	(6) 15.79	(16) 51.61	(6) 21.43	(4) 14.81	(13) 13.98	(54) 22.59
2.3 ทำนา	–	(9) 23.68	(3) 9.68	(2) 7.14	(5) 18.52	(8) 8.60	(27) 11.30
2.4 เลี้ยงสัตว์	(8) 36.36	(6) 15.79	–	(7) 25.00	(9) 33.33	(6) 6.45	(36) 15.06
3. งานหัตถกรรม							
3.1 งานจักสาน	–	(2) 5.26	–	(1) 3.57	(5) 18.52	–	(8) 3.35
3.2 งานถักทอ	–	(3) 7.89	–	(6) 21.43	(2) 7.41	–	(11) 4.60
3.3 งานประดิษฐ์	–	(2) 5.26	–	(3) 10.71	(2) 7.41	(1) 1.08	(8) 3.35
3.4 งานช่าง	(1) 4.55	–	–	(2) 7.14	–	(5) 5.38	(8) 3.35
4. งานค้าขาย							
4.1 สินค้าบริโภค	(9) 40.91	(10) 26.32	(3) 9.68	(16) 57.14	(9) 33.33	(25) 26.88	(72) 30.13
4.2 สินค้าอุปโภค	(1) 4.55	(12) 31.58	(10) 32.26	(9) 32.14	(8) 29.63	(4) 4.30	(44) 18.41
4.3 สินค้าเบ็ดเตล็ด	(6) 27.27	(4) 10.53	(2) 6.45	(1) 3.57	(2) 7.41	(7) 7.53	(22) 9.21
5. งานอื่น ๆ							
5.1 งานสอนภาษา	(1) 4.55	–	–	(1) 3.57	–	–	(2) 0.84
5.2 งานอาสาสมัคร	(2) 9.09	(1) 2.63	(10) 32.26	(2) 7.14	–	12 (12.90)	(27) 11.30
5.3 งานตีผึ้ง	(2) 9.09	–	–	–	–	–	(2) 0.84
5.4 หมออาสาสมัครไพร	(1) 4.55	–	–	–	–	(1) 1.08	(2) 0.84
5.5 ให้ศีลให้พร	(1) 4.55	–	–	–	–	–	(1) 0.42
5.6 ทำโรงแรม ห้องเช่า	(3) 13.64	–	(1) 3.23	–	–	–	(4) 1.67
5.7 พิธีกรรม	–	(4) 10.53	–	–	(1) 3.70	–	(5) 2.09
5.8 ดูแลตนเองฯ	–	(2) 5.26	–	(4) 14.29	(3) 11.11	(9) 9.68	(18) 7.53
5.9 ผู้นำชุมชน	–	(1) 2.63	(1) 3.23	–	–	–	(2) 0.84
5.10 นักบวช	–	(1) 2.63	(1) 3.23	–	–	–	(2) 0.84
5.11 งานอดิเรก	–	(9) 23.68	(9) 29.03	(14) 50.00	–	(21) 22.58	(53) 22.18
5.12 เฝ้ากุ	–	–	–	(1) 3.57	–	–	(1) 0.42
5.13 มัคคุเทศก์	–	–	–	–	(2) 7.41	–	(2) 0.84
5.14 งานรับจ้าง	(1) 4.55	–	–	–	–	(9) 9.68	(10) 4.18

หมายเหตุ * ผู้สูงอายุ 1 คน ทำงานได้หลายประเภท

** จำนวนรวมและค่าร้อยละ คัดจากจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละประเทศ

จากตารางที่ 5.1 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและประเภทของงาน เมื่อพิจารณารายประเทศพบว่า งานที่ผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชาทำมากที่สุด 3 อันดับ คือ งานเกษตรกรรม ปลูกพืชไร่พืชสวน และงานค้าขาย ขายสินค้าบริโภค มีจำนวนเท่ากันคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 40.91 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศกัมพูชา รองลงมาคือเลี้ยงสัตว์ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 ทำงานบ้านและขายสินค้าเบ็ดเตล็ด มีจำนวนเท่ากันคือ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27 งานที่ผู้สูงอายุในประเทศลาวทำมากที่สุด 3 อันดับ คือ เลี้ยงหลานและดูแลญาติผู้ใหญ่ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 47.37 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศลาว รองลงมาคือปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.47 และขายสินค้าอุปโภค จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 31.58 งานที่ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียทำมากที่สุด 3 อันดับ คือ ปลูกพืชไร่พืชสวน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 51.61 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศมาเลเซีย รองลงมาคือ ขายสินค้าอุปโภค และงานอาสาสมัคร มีจำนวนเท่ากันคือ 10 คน คิดเป็นร้อยละ 32.26 เลี้ยงหลาน ดูแลญาติผู้ใหญ่ และงานอดิเรก มีจำนวนเท่ากันคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 29.03 งานที่ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมาทำมากที่สุด 3 อันดับ คือ ขายสินค้าบริโภค จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเมียนมา รองลงมาคืองานอดิเรก จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 46.43 งานที่ผู้สูงอายุในประเทศเวียดนามทำมากที่สุด 3 อันดับ คือ เลี้ยงสัตว์ และขายสินค้าบริโภค มีจำนวนเท่ากันคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเวียดนาม รองลงมาคือขายสินค้าอุปโภค จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 29.63 ทำงานบ้าน และปลูกผักสวนครัว ทำสวนผัก มีจำนวนเท่ากันคือ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 งานที่ผู้สูงอายุในประเทศไทยทำมากที่สุด 3 อันดับ คือ ขายสินค้าบริโภค จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 26.88 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย รองลงมาคือทำงานบ้าน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 24.73 และงานอดิเรก จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 22.58

เมื่อพิจารณาตามประเภทของงาน พบว่า ประเภทงานบ้านงานดูแล งานที่ผู้สูงอายุอาเซียนทำมากที่สุดคือ งานเลี้ยงหลาน ดูแลญาติผู้ใหญ่ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 22.59 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาคืองานบ้าน จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50 ประเภทงานเกษตรกรรม งานที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุดคือ ปลูกพืชไร่พืชสวน จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 22.59 รองลงมาคือปลูกผักสวนครัว จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 22.18 เลี้ยงสัตว์ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 15.06 และทำนา จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.30 ประเภทงานหัตถกรรม งานที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุดคือ งานถักทอ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.60 รองลงมาคือ งานจักสาน งานประดิษฐ์ และงานช่าง มีจำนวนเท่ากันคือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 3.35 ประเภทงานค้าขาย งานที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุดคือ ขายสินค้าบริโภค จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 30.13

รองลงมาคือ ขายสินค้าอุปโภค จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 18.41 และขายสินค้าเบ็ดเตล็ด จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 9.21 ประเภทงานอื่น ๆ งานที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุดคือ งานอดิเรก จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 22.18 รองลงมาคือ งานอาสาสมัคร จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.30 งานดูแลตนเองให้อยู่เป็นหลักของครอบครัว จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.53 งานรับจ้าง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.18 นอกจากนี้ยังมีงานพิธีกรรม สอนภาษา ตีฟิ่ง หมอยาสมุนไพร ทำโรงแรมหรือห้องเช่า มัคคุเทศก์ นักบวช ผู้ชุมชน เผ่ากู่ และให้ศีลให้พร

โดยภาพรวมพบว่า ประเภทของงานที่ผู้สูงอายุในอาเซียนทำมากที่สุดคือ งานค้าขาย โดยเฉพาะการขายสินค้าบริโภค จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 30.13 รองลงมาคืองานเลี้ยงหลาน ดูแลญาติผู้ใหญ่ และงานปลูกพืชไร่พืชสวน มีจำนวนเท่ากันคือ 54 คน คิดเป็นร้อยละ 22.59

ตารางที่ 5.2 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและ “ความสุขจากการทำงาน”

(จำนวนคน) ร้อยละ

ความสุขจากการทำงาน	ประเทศ						รวม (n _{รวม} =239)
	กัมพูชา (n _c =22)	ลาว (n _L =38)	มาเลเซีย (n _{Ma} =31)	เมียนมา (n _{My} =28)	เวียดนาม (n _V =27)	ไทย (n _T =93)	
1. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship)							
1.1 การได้ทำงาน / ได้อยู่กับลูกหลาน	(8) 36.36	(9) 23.68	(3) 9.68	(16) 57.14	(5) 18.52	(10) 10.75	(51) 21.34
1.2 การได้เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูกหลาน	(4) 18.18	(9) 23.68	(7) 22.58	(3) 10.71	(2) 7.41	(13) 13.98	(38) 15.90
1.3 การได้ติดต่อกับคน มีเพื่อนคุย	(4) 18.18	(20) 52.63	(5) 16.13	(12) 42.86	(5) 18.52	(22) 23.66	(68) 28.45
1.4 การได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา	(2) 9.09	(1) 2.63	(2) 6.45	(1) 3.57	-	(19) 20.43	(25) 10.46
1.5 การได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา	(3) 13.64	-	(4) 12.90	(2) 7.14	(4) 14.81	(4) 4.30	(17) 7.11
2. ผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward)							
2.1 การมีรายได้จากการทำงาน	(9) 40.91	(22) 57.89	(4) 12.90	(7) 25.00	(5) 18.52	(13) 13.98	(60) 25.10
2.2 การได้รับรางวัล / ผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน	(9) 40.91	-	(3) 9.68	(3) 10.71	(3) 11.11	(23) 24.73	(41) 17.15
3. การยอมรับ (Recognition)							
3.1 การพึ่งตนเองได้	(5) 22.73	(14) 36.84	(3) 9.68	(8) 28.57	(2) 7.41	(18) 19.35	(50) 20.92
3.2 การเป็นที่พึ่งของลูกหลาน	-	(3) 7.89	(2) 6.45	(6) 21.43	-	(3) 3.23	(14) 5.86
3.3 การได้รับการนับถือ	(4) 18.18	(2) 5.26	(6) 19.35	-	-	(10) 10.75	(22) 9.21
3.4 การได้รับการยอมรับในฝีมือ	(4) 18.18	(3) 7.89	-	(8) 28.57	(2) 7.41	(8) 8.60	(25) 10.46
4. ความเพลิดเพลิน (Relaxation)							
4.1 การได้เลี้ยงหลาน	(1) 4.55	(1) 2.63	-	(4) 14.29	(1) 3.70	(4) 4.30	(11) 4.60
4.2 การได้ทำงานอยู่ที่บ้าน	(3) 13.64	(1) 2.63	(2) 6.45	(1) 3.57	(2) 7.41	(5) 5.38	(14) 5.86
4.3 การได้เคลื่อนไหว	(5) 22.73	(4) 10.53	(3) 9.68	(2) 7.14	(2) 7.41	(15) 16.13	(31) 12.97
4.4 การได้ทำตามใจปรารถนา	(3) 13.64	-	(1) 3.23	-	-	-	(4) 1.67

หมายเหตุ * ผู้สูงอายุ 1 คน มีความสุขได้หลายประเภท

** จำนวนรวมและค่าร้อยละ คัดจากจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละประเทศ

จากตารางที่ 5.2 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและความสุขจากการทำงาน เมื่อพิจารณารายประเทศ พบว่า ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา 3 อันดับ คือ การมีรายได้ และการได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน มีจำนวนเท่ากันคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 40.91 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศกัมพูชา รองลงมาคือการได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลาน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 36.36 การพึ่งตนเองได้ และการได้เคลื่อนไหว มีจำนวนเท่ากันคือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 22.73 ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศลาว 3 อันดับ คือ การมีรายได้ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.89 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศลาว รองลงมาคือการได้ติดต่อผู้คน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 52.63 และการพึ่งตนเองได้ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย 3 อันดับ คือ การได้เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูกหลาน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 22.58 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศมาเลเซีย รองลงมาคือการได้รับการนับถือ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 19.35 และการได้ติดต่อผู้คน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 16.13 ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา 3 อันดับ คือ การได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลาน จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 รองลงมาคือการได้ติดต่อผู้คน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 การพึ่งตนเองได้ และการได้รับการยอมรับในฝีมือ มีจำนวนเท่ากันคือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม 3 อันดับ คือ การได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลาน การได้ติดต่อผู้คน และการมีรายได้ มีจำนวนเท่ากันคือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 18.52 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเวียดนาม รองลงมาคือการได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.81 และการได้รับรางวัล หรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย 3 อันดับ คือ การได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 24.73 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย รองลงมาคือการได้ติดต่อผู้คน จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 23.66 และการได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 20.43

เมื่อพิจารณาตามประเภทของความสุขจากการทำงาน พบว่า ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) ผู้สูงอายุในอาเซียนมีความสุขจากการได้ติดต่อผู้คนมากที่สุด จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 28.45 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาคือการได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลาน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 21.34 การได้เลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูกหลาน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.90 การได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.46 และการได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.11 ด้านผลตอบแทนหรือรางวัลจากการทำงาน (Reward) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีรายได้มากที่สุด จำนวน 60 คน

คิดเป็นร้อยละ 25.10 รองลงมาคือการได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 17.15 ด้านการยอมรับ (Recognition) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการพึ่งตนเองได้มากที่สุด จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 20.92 รองลงมาคือการได้รับการยอมรับในฝีมือ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 10.46 การได้รับการนับถือ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 9.21 และการเป็นที่พึ่งของลูกหลาน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.86 ด้านความเพลิดเพลินจากการทำงาน (Relaxation) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้เคลื่อนไหวมากที่สุด จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 12.97 รองลงมาคือการได้ทำงานอยู่ที่บ้าน จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.86 การได้เลี้ยงหลาน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.60 และการได้ทำตามใจปรารถนา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.67

โดยภาพรวมพบว่า ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียนที่พบมากที่สุด คือ การได้ติดต่อผู้คน มีเพื่อนคุย จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 28.45 รองลงมาคือการมีรายได้จากการทำงาน จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 25.10 และการได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลาน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 21.34

จากการศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสุขของผู้สูงอายุในประเทศอาเซียนในด้านการทำงาน คณะผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปเป็นแนวทางการส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 5.3 แนวทางการส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุข

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคม
1. ความสัมพันธ์ (Relationship)	1. หาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. ให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน	1. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ทั้งกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน และต่างวัย 2. หาโอกาสให้คนในครอบครัวทุกช่วงวัยทำกิจกรรมร่วมกัน 3. ช่วยจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ	1. เปิดเวทีให้เกิดการพูดคุย เพื่อสร้างกิจกรรมส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุ 2. ส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ 3. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องการสื่อสารและเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำงาน

ตารางที่ 5.3 (ต่อ)

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคม
2. ผลตอบแทน รางวัล (Reward)	- หาโอกาสทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมส่วนรวม - เลือกทำงานตามความชอบ ความถนัด และตามสภาพร่างกายของตน	- สนับสนุนการทำงานของผู้สูงอายุ - ให้กำลังใจและอำนวยความสะดวกในเรื่องต่าง ๆ เพื่อผู้สูงอายุในการทำงาน	- ส่งเสริมให้หน่วยงานองค์กร สถานประกอบการจ้างงานผู้สูงอายุ - ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานโดยออกมาตราการด้านภาษีเพื่อประโยชน์ให้แก่องค์กรที่จ้างงานผู้สูงอายุ - ส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุ โดยเปิดโอกาสให้ทำงานเป็นอาสาสมัคร - มีตลาดรองรับสินค้าที่ผลิตโดยกลุ่มอาชีพผู้สูงอายุ - ยกย่องเชิดชูผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาและทำคุณประโยชน์แก่สังคม
3. การยอมรับ (Recognition)	สืบทอดความรู้ ประสบการณ์ของตน ในลักษณะของผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาแก่คนรุ่นหลัง	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่แสดงถึงบทบาทในการเป็นผู้นำ เป็นผู้อาวุโส และเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในครอบครัว	- ให้การยอมรับผู้สูงอายุในเรื่องประสบการณ์ที่สั่งสมมายาวนาน - สร้างบรรยากาศหรือสภาพการทำงานที่เอื้อให้ผู้สูงอายุ - สนับสนุนการต่อยอดและเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์จากฝีมือผู้สูงอายุ

ตารางที่ 5.3 (ต่อ)

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคมฯ
4. ความเพลิดเพลิน (Relaxation)	1. หาโอกาสทำกิจกรรมที่ตนชอบและสนใจ และเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ 2. มีกิจกรรมที่สร้างความสงบแก่จิตใจพร้อม ๆ กับความเพลิดเพลิน	1. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมที่ผ่อนคลายจิตใจหรือสันทนาการ 2. หาโอกาสร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุด้วย	1. จัดหางานสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมปลอดภัย และควรคำนึงถึงการได้พักผ่อนและเพลิดเพลินระหว่างการทำงาน

2) **ด้านวัฒนธรรม** นำเสนอผลการศึกษาในเรื่องการถ่ายทอดวัฒนธรรม ความสุขจากวัฒนธรรม และแนวทางการส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุข ดังนี้

ตารางที่ 5.4 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและ “การถ่ายทอดวัฒนธรรม”

(จำนวนคน) ร้อยละ

การถ่ายทอดวัฒนธรรม	ประเทศ						รวม (n _{รวม} =239)
	กัมพูชา (n _c =22)	ลาว (n _L =38)	มาเลเซีย (n _{Ma} =31)	เมียนมา (n _{My} =28)	เวียดนาม (n _V =27)	ไทย (n _T =93)	
1. การบอกเล่าให้ฟัง	(6) 27.27	(3) 7.89	(11) 35.48	(4) 14.29	(6) 22.22	(22) 23.66	(52) 21.76
2. การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง	(12) 54.55	(7) 18.42	(2) 6.45	(15) 53.57	(12) 44.44	(16) 17.20	(64) 26.78
3. การทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว	(14) 63.64	(13) 34.21	(15) 48.39	(14) 50.00	(6) 22.22	(15) 16.13	(77) 32.22
4. การปฏิบัติสืบทอดกันมา	(17) 77.27	(30) 78.95	(24) 77.42	(22) 78.57	(8) 29.63	(25) 26.88	(126) 52.72
5. การช่วยงานหรือการฝึกงาน	(3) 13.64	(5) 13.16	–	(6) 21.43	(4) 14.81	(4) 4.30	(22) 9.21
6. การจัดกิจกรรมพิเศษ	(2) 9.09	(5) 13.16	–	(1) 3.57	(4) 14.81	(7) 7.53	(19) 7.95

หมายเหตุ * ผู้สูงอายุ 1 คน ถ่ายทอดวัฒนธรรมได้หลายวิธี

** จำนวนรวมและค่าร้อยละ คัดจากจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละประเทศ

จากตารางที่ 5.4 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและการถ่ายทอดวัฒนธรรม เมื่อพิจารณารายประเทศ พบว่า วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชาใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมมากที่สุด 3 อันดับ คือ การปฏิบัติสืบทอดกันมา จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 77.27 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศกัมพูชา รองลงมาคือการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 63.64 และการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 54.55 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศลาวใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมมากที่สุด 3 อันดับ คือ การปฏิบัติสืบทอดกันมา จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 78.95 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศลาว รองลงมา

คือการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 34.21 และการทำให้
ดูเป็นตัวอย่าง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 18.42 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียใช้ในการ
ถ่ายทอดวัฒนธรรมมากที่สุด 3 อันดับ คือ การปฏิบัติสืบต่อกันมา จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ
77.42 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศมาเลเซีย รองลงมาคือการทำกิจกรรมร่วมกันของคนใน
ครอบครัว จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 48.39 และการบอกเล่าให้ฟัง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อย
ละ 35.48 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมาใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมมากที่สุด 3 อันดับ คือ
การปฏิบัติสืบต่อกันมา จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 78.57 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศ
เมียนมา รองลงมาคือการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 53.57 และการทำ
กิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 วิธีการที่ผู้สูงอายุใน
ประเทศเวียดนามใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมมากที่สุด 3 อันดับ คือ การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง
จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเวียดนาม รองลงมาคือ
การปฏิบัติสืบต่อกันมา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 29.63 การบอกเล่าให้ฟัง และการทำ
กิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว มีจำนวนเท่ากันคือ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 วิธีการที่
ผู้สูงอายุในประเทศไทยใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมมากที่สุด 3 อันดับ คือ การปฏิบัติสืบต่อกันมา
จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 26.88 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย รองลงมาคือการ
บอกเล่าให้ฟัง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 23.66 และการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง จำนวน 16 คน
คิดเป็นร้อยละ 17.20

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่าวิธีการที่ผู้สูงอายุอาเซียนใช้ในการถ่ายทอดวัฒนธรรม
มากที่สุดคือ การปฏิบัติสืบต่อกันมา จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 52.72 ของจำนวนกลุ่ม
ตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาคือการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว จำนวน 77 คน
คิดเป็นร้อยละ 32.22 การทำให้ดูเป็นตัวอย่าง จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 26.78 การบอกเล่า
ให้ฟัง จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 21.76 การช่วยงานหรือการฝึกงาน จำนวน 22 คน คิดเป็น
ร้อยละ 9.21 และการจัดกิจกรรมพิเศษ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.95

ตารางที่ 5.5 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและ “ความสุขจากวัฒนธรรม”

(จำนวนคน) ร้อยละ

ความสุขจากวัฒนธรรม	ประเทศ						รวม (n _{รวม} =239)
	กัมพูชา (n _c =22)	ลาว (n _L =38)	มาเลเซีย (n _{Ma} =31)	เมียนมา (n _{My} =28)	เวียดนาม (n _V =27)	ไทย (n _T =93)	
1. พื้นที่ (Area)							
1.1 ทำให้ลูกหลาน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน	(8) 36.36	(9) 23.68	(7) 22.58	(12) 42.86	(6) 22.22	(20) 21.51	(62) 25.94
1.2 ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน	(11) 50.00	(14) 36.84	(8) 25.81	(11) 39.29	(4) 14.81	(26) 27.96	(74) 30.96
1.3 ทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน	(2) 9.09	(7) 18.42	(15) 48.39	(11) 39.29	–	(3) 3.23	(38) 15.90
1.4 มีอิสระ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย	(3) 13.64	–	–	–	–	–	(3) 1.26
2. ความเชื่อ (Belief)							
2.1 ได้ทำตามความเชื่อ ความศรัทธา	(21) 95.45	(35) 92.11	(21) 67.74	(14) 50.00	(5) 18.52	(38) 40.86	(134) 56.07
2.2 ได้ถ่ายทอดความเชื่อ ความศรัทธา	(2) 9.09	(1) 2.63	(1) 3.23	–	–	–	(4) 1.67
2.3 ได้รับการยอมรับ	–	(4) 10.53	–	–	–	–	(4) 1.67
2.4 มีความหวังในชีวิต	–	–	(2) 6.45	–	–	–	(2) 0.84
2.5 ได้เห็นลูกหลานปฏิบัติตามที่สอน	(1) 4.55	–	–			(4) 4.30	(5) 2.09
3. การสื่อสาร (Communication)							
3.1 ได้สื่อสารเข้าใจกัน	(9) 40.91	(14) 36.84	(8) 25.81	(8) 28.57	–	–	(39) 16.32
3.2 ได้ถ่ายทอดให้คนที่สนใจ	–	–	–	(7) 25.00	(3) 11.11	(11) 11.83	(21) 8.79
3.2 ได้สื่อสารความภูมิใจในวัฒนธรรมของตน	(2) 9.09	(2) 5.26	–	(4) 14.29	–	(4) 4.30	(12) 5.02
4. การพัฒนา (Development)							
4.1 ทำให้พึ่งพาตนเองได้	(2) 9.09	(4) 10.53	(1) 3.23	(4) 14.29	(2) 7.41	(4) 4.30	(17) 7.11
4.2 เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน	(3) 13.64	(1) 2.63	–	(8) 28.57	(2) 7.41	(5) 5.38	(19) 7.95
4.3 ภูมิใจที่ความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับ	(3) 13.64	(1) 2.63	–	(2) 7.14	–	(4) 4.30	(10) 4.18
5. การเสพสุข (Enjoyment)							
5.1 เพลิดเพลิน	(3) 13.64	(1) 2.63	(1) 3.23	(7) 25.00	–	(1) 1.08	(13) 5.44
5.2 สนุกสนาน	–	(4) 10.53	(1) 3.23	(7) 25.00	(1) 3.70	(11) 11.83	(24) 10.04

หมายเหตุ * ผู้สูงอายุ 1 คน มีความสุขจากวัฒนธรรมได้หลายประเภท

** จำนวนรวมและค่าร้อยละ คัดจากจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละประเทศ

จากตารางที่ 5.5 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและความสุขจากวัฒนธรรม เมื่อพิจารณารายประเทศ พบว่า ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา 3 อันดับ คือ การได้ทำตามความเชื่อความศรัทธา จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 95.45 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศกัมพูชา รองลงมาคือทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และได้สื่อสารเข้าใจกัน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 40.91 ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศลาว 3 อันดับ คือ การได้ทำตามความเชื่อความศรัทธา จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 92.11 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศลาว รองลงมาคือทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพากัน และได้สื่อสารเข้าใจกัน มีจำนวนเท่ากันคือ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84

ทำให้ลูกหลาน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 23.68 ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซีย 3 อันดับ คือ การได้ทำตามความเชื่อความศรัทธา จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 67.74 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศมาเลเซีย รองลงมาคือทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 48.39 ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน และได้สื่อสารเข้าใจกัน มีจำนวนเท่ากันคือ 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.81 ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศเมียนมา 3 อันดับ คือ การได้ทำตามความเชื่อความศรัทธา จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเมียนมา รองลงมาคือทำให้ลูกหลาน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน และทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน มีจำนวนเท่ากันคือ 11 คน คิดเป็นร้อยละ 39.29 ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม 3 อันดับ คือ ทำให้ลูกหลาน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 22.22 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเวียดนาม รองลงมาคือ การได้ทำตามความเชื่อความศรัทธา จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 18.52 ทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 14.81 ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในประเทศไทย 3 อันดับ คือ การได้ทำตามความเชื่อความศรัทธา จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 40.86 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย รองลงมาคือทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 27.96 และทำให้ลูกหลาน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 21.51

เมื่อพิจารณาตามประเภทของความสุขจากวัฒนธรรม พบว่า ความสุขจากพื้นที่ (Area) ผู้สูงอายุในอาเซียนมีความสุขจากสภาพการตั้งบ้านเรือนและประเพณีวัฒนธรรมที่ทำให้ลูกหลาน และคนในชุมชนมาพบกันมากที่สุด จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 30.96 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาคือทำให้ลูกหลาน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 25.94 ทำให้คนในชุมชนมีกิจกรรมร่วมกัน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.90 และมีอิสระ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปลอดภัย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.26 ความสุขจากความเชื่อ (Belief) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้ทำตามความเชื่อความศรัทธามากที่สุด จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 56.07 รองลงมาคือได้เห็นลูกหลานปฏิบัติตามที่สอน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.09 ได้ถ่ายทอดความเชื่อความศรัทธา และได้รับการยอมรับ มีจำนวนเท่ากันคือ 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.67 และมีความหวังในชีวิต จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.84 ความสุขจากการสื่อสาร (Communication) ผู้สูงอายุมีความสุขจากการใช้วัฒนธรรมในการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คน ได้สื่อสารเข้าใจกันมากที่สุด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 16.32 รองลงมาคือได้ถ่ายทอดให้คนที่สนใจ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.79 และได้สื่อสารความภูมิใจในวัฒนธรรมของตน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.02 ความสุขจากการพัฒนา (Development) ผู้สูงอายุมีความสุขจาก

การที่ความรู้ความสามารถเป็นประโยชน์ต่อลูกหลานมากที่สุด จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 7.95 รองลงมาคือทำให้พึ่งพาตนเองได้ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 7.11 และภูมิใจที่ความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 4.18 ความสุขจากการเสพสุข (Enjoyment) ผู้สูงอายุมีความสุขจากความสนุกสนานมากที่สุด จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 10.04 และความเพลิดเพลิน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 5.44

โดยภาพรวมพบว่า ความสุขจากวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในอาเซียนที่พบมากที่สุด คือ การได้ทำตามความเชื่อความศรัทธา จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 56.07 รองลงมาคือ ประเพณีวัฒนธรรมทำให้ลูกหลานและคนในชุมชนมาพบกัน จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 30.96 และสภาพการตั้งบ้านเรือนทำให้ลูกหลาน เพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 25.94

จากการศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสุขของผู้สูงอายุในประเทศอาเซียนในด้านวัฒนธรรม คณะผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปเป็นแนวทางการส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 5.6 แนวทางการส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุข

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคม
1. พื้นที่ (Area)	1. วางแผนเกี่ยวกับการจัดบ้านเรือนให้เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขยาย หรืออาศัยในบริเวณเดียวกับเครือญาติ เพื่อให้มีโอกาสได้ใกล้ชิดลูกหลาน ญาติพี่น้อง 2. เข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน เพื่อพบปะสานสัมพันธ์กับลูกหลาน ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน	1. จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ 2. ดูแลเอาใจใส่ด้านความเป็นอยู่ หากไม่ได้อยู่กับผู้สูงอายุควรไปหาสู่เยี่ยมเยียนในเทศกาลสำคัญ หรือโทรศัพท์พูดคุยกับผู้สูงอายุอยู่เสมอ 3. พาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ประเพณีของชุมชน เพื่อให้มีโอกาสได้สานสัมพันธ์กับญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน	1. จัดพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม เช่น ลานวัฒนธรรม ลานออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยคำนึงถึงความสะดวกในการเดินทาง ความเหมาะสม และความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

ตารางที่ 5.6 (ต่อ)

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคมฯ
2. ความเชื่อ (Belief)	1. ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาเพื่อความสุขสงบและเป็นที่พักพิงทางใจ 2. ให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลังในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนาหรือพิธีกรรมตามความเชื่อ 3. มีบทบาทในการ อบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีตามคติความเชื่อของท้องถิ่น	1. อำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา 2. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือพิธีกรรมตามความเชื่อของครอบครัวเพื่อเรียนรู้การปฏิบัติที่ถูกต้อง และสืบทอดวัฒนธรรมให้คงอยู่ 3. เชื้อฟังคำสั่งสอนของผู้สูงอายุ ปฏิบัติตนเป็นคนดี	1. จัดกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม โดยสนับสนุนให้คนทุกวัยมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีในชุมชน 2. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการเป็นผู้นำทำพิธีกรรม หรือให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลัง 3. แสดงออกถึงความเคารพและให้เกียรติผู้สูงอายุ
3. การสื่อสาร (Communication)	1. ภาควุมใจในประสบการณ์ ความรู้ วัฒนธรรมของกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก 2. ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาด้วยความเต็มใจเพื่อให้เป็นประโยชน์แก่คนรุ่นหลัง 3. เรียนรู้และฝึกฝนเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร เพื่อเพิ่มช่องทางการสื่อสารและสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่	1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้บอกเล่าประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ และเรื่องราวเกี่ยวกับชุมชน 2. ให้ความสนใจ เรียนรู้ และสืบทอดความรู้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ หรือรวบรวมความรู้ไว้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อไม่ให้สูญหาย 3. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย บอกเล่าเรื่องราวแก่บุคคลอื่นในโอกาสต่าง ๆ	1. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้บอกเล่าประสบการณ์ของตน และเรื่องราวเกี่ยวกับชุมชนในโอกาสต่าง ๆ 2. ชื่นชม ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สูงอายุ

ตารางที่ 5.6 (ต่อ)

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคม
4. การพัฒนา (Development)	1. เรียนรู้ ฝึกฝน และพัฒนาทักษะความชำนาญของตน	1. ช่วยงานผู้สูงอายุ เรียนรู้ สืบทอดภูมิปัญญา และประยุกต์ต่อยอดให้เหมาะสมกับปัจจุบัน 2. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เผยแพร่ความรู้ ภูมิปัญญา และทักษะทางวัฒนธรรมของตนแก่ผู้สนใจในโอกาสต่าง ๆ	1. ยกย่องผู้สูงอายุที่มีความรู้ความสามารถ เผยแพร่ความรู้ ภูมิปัญญา ผลิตภัณฑ์ ให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถ ถ่ายทอดภูมิปัญญา และพัฒนาทักษะทางวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง
5. การเสพสุข (Enjoyment)	1. ทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อความเพลิดเพลิน หรือเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการทางวัฒนธรรมเพื่อความสนุกสนาน หรือทำกิจกรรมทางศาสนา เพื่อความสุขสงบ 2. ดูแลตนเองให้มีสุขภาพดี เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมตามความสนใจได้	1. ชวนผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับลูกหลาน 2. พาผู้สูงอายุไปชมการแสดงทางศิลปวัฒนธรรมที่ผู้สูงอายุชอบ 3. ให้คำแนะนำผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากการทำกิจกรรม	1. จัดกิจกรรมนันทนาการทางวัฒนธรรม มหรสพ การละเล่น การแสดงพื้นบ้าน เวทีวัฒนธรรมย้อนยุค 2. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกับคนวัยต่าง ๆ 3. เผยแพร่ข่าวสารกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

3) **ด้านการสร้างความสุข** นำเสนอผลการศึกษาในเรื่องสภาพความสุข วิธีการสร้างความสุข และแนวทางส่งเสริมการสร้างความสุข ดังนี้

ตารางที่ 5.7 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและ “สภาพความสุข”

(จำนวนคน) ร้อยละ

สภาพความสุข	ประเทศ						รวม (n _{รวม} =239)
	กัมพูชา (n _c =22)	ลาว (n _L =38)	มาเลเซีย (n _{Ma} =31)	เมียนมา (n _{My} =28)	เวียดนาม (n _V =27)	ไทย (n _T =93)	
1. ความสุขที่เกิดจากตนเอง							
1.1 การพึ่งตนเองได้	(4) 18.18	(13) 34.21	(6) 19.35	(6) 21.43	(7) 25.93	(20) 21.51	(56) 23.43
1.2 การมีสุขภาพแข็งแรง	(1) 4.55	(5) 13.16	(5) 16.13	(7) 25.00	(4) 14.81	(27) 29.03	(49) 20.50
1.3 การมีงานทำ	(7) 31.82	(13) 34.21	(7) 22.58	(19) 67.86	(8) 29.63	(38) 40.86	(92) 38.49
1.4 การมีความมั่นคงปลอดภัย	(1) 4.55	(2) 5.26	(5) 16.13	(5) 17.86	(1) 3.70	(13) 13.98	(27) 11.30
1.5 การไม่มีห่วง	(2) 9.09	(6) 15.79	(8) 25.81	(2) 7.14	(2) 7.41	(21) 22.58	(41) 17.15
1.6 การมีอิสระ	(3) 13.64	(1) 2.63	–	(2) 7.14	(1) 3.70	(11) 11.83	(18) 7.53
1.7 การมีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต	(4) 18.18	(4) 10.53	(3) 9.68	(3) 10.71	(3) 11.11	(7) 7.53	(24) 10.04
1.8 การรับรู้ตัวตนมีคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก	(5) 22.73	(6) 15.79	(2) 6.45	(5) 17.86	(5) 18.52	(37) 39.78	(60) 25.10
1.9 การทำบุญและทำจิตใจให้สงบ	(5) 22.73	(5) 13.16	(3) 9.68	(2) 7.14	–	(27) 29.03	(42) 17.57
2. ความสุขที่เกิดจากครอบครัว							
2.1 การได้รับการดูแลจากครอบครัว	(10) 45.45	(17) 44.74	(12) 38.71	(12) 42.86	(9) 33.33	(51) 54.84	(111) 46.44
2.2 การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรม ร่วมกับครอบครัว	(7) 31.82	(9) 23.68	(11) 35.48	(7) 25.00	(13) 48.15	(35) 37.63	(82) 34.31
2.3 การเป็นที่พึ่งของครอบครัว	(2) 9.09	(10) 26.32	(4) 12.90	(1) 3.57	(3) 11.11	(7) 7.53	(27) 11.30
2.4 การมีลูกหลานที่ดี	(1) 4.55	–	(2) 6.45	–	(2) 7.41	(37) 39.78	(42) 17.57
3. ความสุขที่เกิดจากสังคม							
3.1 การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น	(3) 13.64	(15) 39.47	(6) 19.35	(14) 50.00	(13) 48.15	(24) 25.81	(75) 31.38
3.2 การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม	(16) 72.73	(7) 18.42	(7) 22.58	(9) 32.14	(2) 7.41	(30) 32.26	(71) 29.71
3.3 การได้รับการดูแลจากสังคม	–	–	(4) 12.90	(3) 10.71	–	(14) 15.05	(21) 8.79
3.4 การได้รับการยอมรับจากสังคม	(3) 13.64	(3) 7.89	(2) 6.45	(3) 10.71	(2) 7.41	(16) 17.20	(29) 12.13

หมายเหตุ * ผู้สูงอายุ 1 คน มีสภาพความสุขได้หลายประเภท

** จำนวนรวมและค่าร้อยละ คัดจากจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละประเทศ

จากตารางที่ 5.7 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและสภาพความสุข เมื่อพิจารณารายประเทศ พบว่า สภาพความสุขของผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชา 3 อันดับ คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 72.73 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศกัมพูชา รองลงมาคือการได้รับการดูแลจากครอบครัว จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 45.45 การมีงานทำ และการได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว มีจำนวนเท่ากันคือ 7 คน คิดเป็นร้อยละ 31.82 สภาพความสุขของผู้สูงอายุในประเทศลาว 3 อันดับ คือ การได้รับการดูแลจาก

ครอบครัว จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 44.74 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศลาว รองลงมา คือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.47 การพึ่งตนเองได้ และการมีงาน ทำ มีจำนวนเท่ากันคือ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 34.21 สภาพความสุขของผู้สูงอายุในประเทศ มาเลเซีย 3 อันดับ คือ การได้รับการดูแลจากครอบครัว จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 38.71 ของ จำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศมาเลเซีย รองลงมาคือการได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับ ครอบครัว และการไม่มีห่วง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.81 สภาพความสุขของผู้สูงอายุใน ประเทศเมียนมา 3 อันดับ คือ การมีงานทำ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 67.86 ของจำนวนกลุ่ม ตัวอย่างในประเทศเมียนมา รองลงมาคือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และการได้รับการดูแลจากครอบครัว จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 สภาพความสุข ของผู้สูงอายุในประเทศเวียดนาม 3 อันดับ คือ การได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีจำนวนเท่ากันคือ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 48.15 ของจำนวนกลุ่ม ตัวอย่างในประเทศเวียดนาม รองลงมาคือการมีงานทำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 29.63 และ การพึ่งตนเองได้ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 25.93 สภาพความสุขของผู้สูงอายุในประเทศไทย 3 อันดับ คือ การได้รับการดูแลจากครอบครัว จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 54.84 ของจำนวน กลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย รองลงมาคือการมีงานทำ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 40.86 การ รับรู้ว่าคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก และการมีลูกหลานที่ดี มีจำนวนเท่ากันคือ 37 คน คิดเป็นร้อยละ 39.78

เมื่อพิจารณาตามประเภทของความสุข พบว่า ความสุขที่เกิดจากตนเอง ผู้สูงอายุในอาเซียน มีความสุขจากการมีงานทำมากที่สุด จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 38.49 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด รองลงมาคือการรับรู้ว่าคุณค่า มีประโยชน์ เป็นที่รู้จัก จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 25.10 การพึ่งตนเองได้ จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 23.43 การมีสุขภาพแข็งแรง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 20.50 การทำบุญและทำจิตใจให้สงบ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 17.57 การไม่มี ห่วง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 17.15 การมีความมั่นคงปลอดภัย จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.30 การมีความหวังหรือมีเป้าหมายในชีวิต จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 10.04 และการมีอิสระ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 7.53 ความสุขที่เกิดจากครอบครัว ผู้สูงอายุมีความสุขจากการได้รับการ การดูแลจากครอบครัวมากที่สุด จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 46.44 รองลงมาคือการได้อยู่ร่วมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 34.31 การมีลูกหลานที่ดี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 17.57 และการเป็นที่พึ่งของครอบครัว จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 11.30 ความสุขที่เกิดจากสังคม ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากที่สุด จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 31.38 รองลงมาคือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 29.71 การได้รับการยอมรับจากสังคม จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 12.13 และการได้รับการดูแล จากสังคม จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 8.79

โดยภาพรวมพบว่า สภาพความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียนที่พบมากที่สุด คือ การได้รับการดูแลจากครอบครัว จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 46.44 รองลงมาคือการมีงานทำ จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 38.49 และการได้อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 34.31

ตารางที่ 5.8 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและ “วิธีการสร้างความสุข”

(จำนวนคน) ร้อยละ

วิธีการสร้างความสุข	ประเทศ						รวม (n _{รวม} =239)
	กัมพูชา (n _c =22)	ลาว (n _l =38)	มาเลเซีย (n _{Ma} =31)	เมียนมา (n _{My} =28)	เวียดนาม (n _v =27)	ไทย (n _t =93)	
1. การดูแลตนเอง	(2) 9.09	(2) 5.26	(9) 29.03	(2) 7.14	–	(33) 35.48	(48) 20.08
2. การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก	(5) 22.73	(10) 26.32	(9) 29.03	(4) 14.29	(4) 14.81	(34) 36.56	(66) 27.62
3. การทำงาน	(13) 59.09	(15) 39.47	(7) 22.58	(20) 71.43	(9) 33.33	(50) 53.76	(114) 47.70
4. การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว	(6) 27.27	(14) 36.84	(3) 9.68	(7) 25.00	(5) 18.52	(37) 39.78	(72) 30.13
5. การสังสรรค์กับผู้อื่น	(6) 27.27	(11) 28.95	(12) 38.71	(10) 35.71	(5) 18.52	(39) 41.94	(83) 34.73
6. การทำกิจกรรมทางศาสนา	(15) 68.18	(6) 15.79	(12) 38.71	(9) 32.14	(1) 3.70	(52) 55.91	(95) 39.75
7. การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี	(5) 22.73	(6) 15.79	(5) 16.13	(2) 7.14	(1) 3.70	(19) 20.43	(38) 15.90
8. การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้	(3) 13.64	(1) 2.63	(1) 3.23	(4) 14.29	(5) 18.52	(6) 6.45	(20) 8.37

หมายเหตุ * ผู้สูงอายุ 1 คน มีวิธีการสร้างความสุขได้หลายวิธี

** จำนวนรวมและค่าร้อยละ คิดจากจำนวนรวมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละประเทศ

จากตารางที่ 5.8 จำนวนผู้ให้สัมภาษณ์จำแนกตามประเทศและวิธีการสร้างความสุข เมื่อพิจารณารายประเทศ พบว่า วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศกัมพูชาใช้ในการสร้างความสุขมากที่สุด 3 อันดับ คือ การทำกิจกรรมทางศาสนา จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 68.18 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศกัมพูชา รองลงมาคือการทำงาน จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 59.09 การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว และการสังสรรค์กับผู้อื่น มีจำนวนเท่ากันคือ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 27.27 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศลาวใช้ในการสร้างความสุขมากที่สุด 3 อันดับ คือ การทำงาน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.47 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศลาว รองลงมาคือการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 และการสังสรรค์กับผู้อื่น จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 28.95 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศมาเลเซียใช้ในการสร้างความสุขมากที่สุด 3 อันดับ คือ การสังสรรค์กับผู้อื่น และการทำกิจกรรมทางศาสนา มีจำนวนเท่ากันคือ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 38.71 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศมาเลเซีย รองลงมาคือ การดูแลตนเอง และการทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก มีจำนวนเท่ากันคือ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 29.03 และการทำงาน จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 22.58 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมาใช้ในการสร้างความสุขมากที่สุด 3 อันดับ คือ การทำงาน

จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 71.43 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเมียนมา รองลงมาคือ การสังสรรค์กับผู้อื่น จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71 และการทำกิจกรรมทางศาสนา จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 32.14 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศเวียดนามใช้ในการสร้างความสุขมากที่สุด 3 อันดับ คือ การทำงาน จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศเวียดนาม รองลงมาคือการทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว การสังสรรค์กับผู้อื่น และการได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ มีจำนวนเท่ากันคือ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 18.52 วิธีการที่ผู้สูงอายุในประเทศไทยใช้ในการสร้างความสุขมากที่สุด 3 อันดับ คือ การทำกิจกรรมทางศาสนา จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 55.91 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างในประเทศไทย รองลงมาคือ การทำงาน จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 53.76 และการสังสรรค์กับผู้อื่น จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 41.94

เมื่อพิจารณาตามวิธีการสร้างความสุข พบว่า วิธีการที่ผู้สูงอายุอาเซียนใช้ในการสร้างความสุขมากที่สุดคือ การทำงาน จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 47.70 ของจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด รองลงมาคือการทำกิจกรรมทางศาสนา จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 39.75 การสังสรรค์กับผู้อื่น จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 34.73 การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 30.13 การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 27.62 การดูแลตนเอง จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 20.08 การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 15.90 และการได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 8.37

จากการศึกษาการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและความสุขของผู้สูงอายุในประเทศอาเซียนในด้านการสร้างความสุข คณะผู้วิจัยวิเคราะห์และสรุปเป็นแนวทางส่งเสริมการสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุ ดังนี้

ตารางที่ 5.9 แนวทางส่งเสริมการสร้างความสุข

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคม
1. การวางแผน / เตรียมตัว	1. วางแผนหรือมีเป้าหมายในชีวิต 2. ดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง 3. ดูแลตนเองทางด้านจิตใจ 4. เตรียมตัวเพื่อวัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการดำเนินชีวิต	1. ดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุโดยการใส่ใจในปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ 2. ตระหนักในความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยการให้ความเคารพรักผู้สูงอายุ 3. ช่วยเหลือแนะนำ และ	1. สาธารณชนหรือประชาชนทั่วไปเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ 2. ส่วนราชการมีบทบาทในการส่งเสริมการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ 3. องค์กรเอกชน มีการ

ตารางที่ 5.9 (ต่อ)

ด้าน	ความสุขจากตนเอง	ความสุขจากครอบครัว	ความสุขจากสังคม
		ส่งเสริมผู้สูงอายุในการเรียนรู้และการปรับตัว	ดำเนินงานทางด้านผู้สูงอายุอย่างครบวงจร
2. การทำงาน / กิจกรรม	1. หางานทำ เพื่อเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองยังเป็นคนที่มีประโยชน์ มีคุณค่า 2. ทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัว 3. เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี	1. อยู่ร่วมกันหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ	1. สถาบันศาสนา ซึ่งเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ทำหน้าที่ถ่ายทอดแนวปฏิบัติทางศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ 2. สถาบันการศึกษา เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิต ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเยาวชน 3. ภาคธุรกิจ มีนโยบายจ้างงานผู้สูงอายุ โดยงานที่เหมาะสมกับสมรรถนะและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ
3. การเรียนรู้ / สังสรรค์	1. ใฝ่รู้ เรียนรู้ พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ 2. หากกลุ่มเพื่อนเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันหรือสังสรรค์กันในโอกาสต่าง ๆ	1. ปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัว โดยการเป็นคนที่ดีมีศีลธรรมเชื่อฟังคำสั่งสอน 2. เรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ	1. กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มกิจกรรม หากิจกรรมทำร่วมกันตามความสนใจ รวมทั้งการติดต่อสื่อสารกันโดยผ่านเครือข่ายสังคม

สรุปในภาพรวมพบว่า สภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ความสุขจากการทำงานพบมากที่สุดคือ ด้านการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) คือ ได้ติดต่อผู้คน ได้ทำงานอยู่กับลูกหลาน รองลงมาคือ ด้านการได้รับผลตอบแทนหรือรางวัล

(Reward) เป็นรายได้จากการทำงานหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน ด้านการได้รับการยอมรับ (Recognition) เช่น การฟังตนเองได้ ยอมรับในฝีมือ ได้รับการนับถือ และด้านการได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) จากการได้ทำงานที่สนุกและกิจกรรมอื่น ๆ ตามใจปรารถนา

ความสุขจากวัฒนธรรม ผู้สูงอายุมีความสุขมากที่สุดจากการได้ทำตามความเชื่อ (Belief) ความศรัทธา รองลงมาคือ ด้านพื้นที่ (Area) การได้มาพบปะกันระหว่างลูกหลานและคนในชุมชน การมีเพื่อนบ้านใกล้ชิดกัน ด้านการสื่อสาร (Communication) คือการที่ผู้สูงอายุสามารถสื่อสารกับผู้อื่นให้เข้าใจกันได้ ด้านการพัฒนา (Development) สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อลูกหลาน และด้านการเสพสุข (Enjoyment) เป็นความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน

สภาพความสุข ผู้สูงอายุในอาเซียนมีความสุขที่เกิดจากครอบครัว การได้รับการดูแลหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันมากที่สุด รองลงมาคือความสุขที่เกิดจากตนเอง เช่น การมีงานทำ การรู้ว่าตนเองมีคุณค่า มีประโยชน์ และสามารถฟังตนเองได้ และความสุขที่เกิดจากสังคมคือ การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เป็นต้น

2. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 7 ประเทศในอาเซียน มีประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุ ได้นำผลการวิจัยมาอภิปรายดังนี้

1) ความสุขของผู้สูงอายุจากการมีปฏิสัมพันธ์ มีเพื่อน มีสังคม ทั้งกับครอบครัวลูกหลาน เพื่อนฝูง และคนอื่น ๆ ในสังคม

2.1) ความสุขที่เกิดจากการได้รับการดูแลจากครอบครัว จงจิตต์ ฤทธิรงค์ ศุทธิดา ชนวนวัน และปราโมทย์ ประสาทกุล (2556: 17) กล่าวถึงการดูแลผู้สูงอายุ หลายประเทศในประชาคมอาเซียนมีวัฒนธรรมการเกื้อหนุนทางสังคม โดยลูกหลานเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุ และประเทศกำลังพัฒนาเกือบทุกประเทศในประชาคมอาเซียนยังไม่มีระบบสวัสดิการเพื่อดูแลผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ดังนั้นผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลและเกื้อกูลกันจากสมาชิกในครอบครัวหรือสังคมเป็นหลัก ในงานวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ เช่น C01 กล่าวว่า “มีความสุขดี มีลูกหลานมาเยี่ยม รายได้ปัจจุบันมาจากลูกคนโน้นให้บ้างคนนี้ให้บ้างก็พอใช้” C09 กล่าวว่า “ความสุขคือได้อยู่กับลูกกับหลาน ดีใจลูกยังไม่ทิ้งเรา ซื่อสัตย์ ซื่อผ่านุงมาให้ เราไม่ต้องซื้อเอง” L10 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุข ลูกหลานเยอะ อยู่กับลูกหลาน” L32 กล่าวว่า “ม่วนมาก มีความสุขที่ลูกหลานมาหามาเยี่ยม” L38 กล่าวว่า “ลูกอยากกินอะไรก็จะโทรมาบอก แม่ก็ห่อส่งไปให้ ลูกก็จะซื้อของส่งกลับมาให้แม่” Ma10 กล่าวว่า “สุขใจ เมื่อนึกถึงลูกหลาน ได้อยู่ใกล้ลูกหลาน” My01 กล่าวว่า “มีความสุขเวลาลูกหลานมาเยี่ยมหา อยากได้อะไร

ก็บอกเขา เขามาเยี่ยมก็หามาได้” My07 กล่าวว่า “ความสุข คือ ลูกหลานมาเยี่ยม” My14 กล่าวว่า “ลูกหลานมาเจอกันเยอะดี” V06 กล่าวว่า “ลูกหลานอยู่รอบ ไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนและให้เงินใช้” V08 กล่าวว่า “มีความสุข ลูก ๆ ดูแลดี ลูกหญิงซื้อสร้อย ต่างหู ที่ติดผมให้ ลูก ๆ เลี้ยงอím” V26-27 เล่าว่า ความสุขจากการเป็นโสด คือ การได้พบปะสิ่งแปลกใหม่ ได้เที่ยว ได้เจอผู้คน ได้เห็นวิถีชีวิต ทำให้ไม่เหงา ไม่หงุดหงิด ออกมาทำงานแล้วมีความสุข TN07 กล่าวว่า “ชอบเลี้ยงหลาน เลี้ยงหลานสนุก อยู่กับลูกหลานไม่เครียด สบายใจ เรื่องคนอื่นไม่ต้องไปยุ่ง” และ TN17 “เลี้ยงหลานสนุกสุด ว่าไม่แห้งปากนะ (ต้องพูดต้องบอกทั้งวัน)” TWO4 กล่าวว่า “สอนหลาน ๆ อย่าเล่นการพนัน อะไรไม่ดีไม่ต้องกิน ไม่ต้องทำ นี่ไม่กินเหล้ามา 60 กว่าปีแล้ว... เวลาสอนเราต้องทำให้ดู”

1.2) ความสุขจากการมีปฏิสัมพันธ์ มีเพื่อน มีสังคม ผลการวิจัยระยะยาวของโรเบิร์ต วาลดิงเจอร์ (Waldinger, R., 2016: online) ที่พบว่าความสัมพันธ์ที่ดีจะทำให้เรามีความสุขและมีสุขภาพที่ดี โดยสรุปลักษณะความสัมพันธ์ที่ดีคือ 1) การติดต่อสื่อสารกันเป็นเรื่องที่ดีความเหงาจะฆ่าเรา Connection is really good for us, loneliness kills 2) สื่อสารอย่างมีคุณภาพไม่ใช่เน้นปริมาณ Quality not Quantity และ 3) มิตรภาพที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้สุขภาพกายเราดีแต่ทำให้สมองดีด้วย Good relationships don't just protect our bodies they protect our brains ผู้สูงอายุมีข้อคิดและมุมมองที่สะท้อนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เช่น C18 กล่าวว่า “อยู่บ้านรำคาญ อยู่ที่นี่ดีกว่าอยู่บ้าน มีคนทักทายเห็นหน้าเห็นตา” L06, L07, L08 บอกว่า ชอบมาขายของเพราะได้คุยกับเพื่อนและกินข้าวด้วยกัน ดังคำกล่าว “กินไป คุยไป แซ่บ” “ขายของม่วน ได้ซื้อของกิน อยู่เฮือนเหงา” L16 เล่าว่า “งานมัดแขน งานบุญ งานเลี้ยงผี ทำให้ครอบครัว ชุมชนสามัคคีกัน มาสู่กัน กินข้าวร่วมกัน ลูกหลานมาพร้อมหน้า สนุกดี” L10 กล่าวว่า “งานปีใหม่ทำบุญกินเกี๊ยง จะล้มหลุม ลูกหลานมารวมตัวกัน สนุกสนานร่วมกัน ร่วมกันรำวง ร้องเพลง” Ma19 กล่าวว่า “ว่าง ๆ ก็ออกมานั่งคุยกับเพื่อนบ้าน คุยกันเรื่องทั่ว ๆ ไป แล้วแต่ นอนเปลได้ร่มไม้คุยกันเย็นดี” Ma26-29 เล่าว่า “ชอบออกมาพบปะเพื่อน ๆ ได้พูดคุยกับผู้คน โดยเฉพาะออกมาวัดร่วมงานบุญ” My08 กล่าวว่า “ทำอะไรก็ทำด้วยกันตลอด คุยกับลูกหลานทุกวัน ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง” My27 ชอบทำกิจกรรมที่ได้ช่วยเหลือผู้ที่เดือดร้อน กล่าวว่า “มีความสุขที่ได้ทำงานช่วยเหลือคน” V11 บอกว่า “ความสุขคือการออกมาขายของที่ตลาด มีคนมาพูดคุย ทักทาย มาซื้อของ” V26 ชอบพูดคุยและพบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ ใช้ Social Network เพื่อติดต่อกับคนอื่น ๆ TS13 เล่าว่า “มีความสุขที่ได้ไปทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ได้พูดคุยกับเพื่อน ขอสำคัญได้ไปเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ” TE15 “ความสุขคือต้องการเพื่อนคุย ขาดไม่ได้ไม่ได้ไม่เป็นไร มีลูกค้ำมานั่งคุย”

2) ความสุขของผู้สูงอายุจากการมีงานทำ สามารถพึ่งพาตนเองได้ การได้ทำงานเป็นความพึงพอใจในชีวิต ทั้งเป็นงานที่ก่อให้เกิดรายได้ หรือไม่เกิดรายได้ มีผลต่อการเลี้ยงชีพ ความพึงพอใจ การสืบทอดหรือตามหน้าที่ โดยที่การทำงานทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) การได้รับการยอมรับ (Recognition) และการได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) ผลการวิจัยพบว่า สภาพความสุขในการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียนที่พบมากที่สุดแทบทุกประเทศคือ การได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) มีเพื่อนคุยหรือการได้ทำงานที่บ้านที่ได้อยู่กับลูกหลานเพราะลักษณะงานที่ทำเป็นงานที่ไม่หนัก เป็นงานค้าขายสินค้าอยู่ที่บ้าน ที่ตลาด งานเลี้ยงหลาน และงานเกษตรกรรมปลูกพืชผัก ปรีชา อุปโยคิน อภิสม อินทราวัฒน์ ทรงสรรค์ อุดมศิลป์ และรักชนก เจนวรากล (2548) กล่าวว่า บทบาทของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีความประสงค์ที่จะช่วยบุตรหลานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เท่าที่สามารถจะทำได้ บางครอบครัวถึงแม้จะมีผู้รับผิดชอบอยู่แล้วก็ตาม แต่ผู้สูงอายุยังพยายามคงบทบาทอยู่เช่นเดิม ด้วยความรู้สึกรักอยากช่วยแบ่งเบาภาระของบุตร ศศิพัฒน์ ยอดเพชร เล็ก สมบัติ และระพีพรรณ คำหอม (2541) กล่าวถึง บทบาทของผู้สูงอายุ เช่น เลี้ยงหลาน ประกอบอาหาร ซักผ้า กวาดบ้านถูบ้าน และเฝ้าบ้านเมื่อสมาชิกในครอบครัวออกไปประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนน้อย ผู้สูงอายุยังคงรับผิดชอบภาระงานต่าง ๆ เพื่อพยายามคงบทบาทของตนอยู่เช่นเดิมไว้ ส่วนผู้สูงอายุที่อยู่ในชนบทจะมีบทบาทในครอบครัวทุกด้านคือ นอกจากมีบทบาทในการรับภารกิจต่าง ๆ ในบ้านแล้ว ยังมีบทบาทในการหารายได้และประกอบอาชีพอีกด้วย ผู้สูงอายุมีข้อคิดและมุมมองที่สะท้อนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เช่น C05 กล่าวว่า “สบายใจ จะทำอะไรก็ทำได้” C17 กล่าวว่า “ชอบขายของ มาทุกวัน อยู่บ้าน เบื่อ ขายหมดบ้างไม่หมดบ้าง” LO4 ที่ว่า “ชอบทำงาน ยังแข็งแรงไปไหนมาไหนได้ ทำงานได้ อยู่หนึ่ง ๆ แล้วเบื่อ ออกไปทำงานหนึ่งวัน ไม่เบื่อ ได้เงินมาใช้จ่าย” L21 กล่าวว่า “เรายังทำงานดูแลตัวเองได้ ไปไหนมาไหนได้” My02 กล่าวว่า “ได้ลงมือทำงานหลาย ๆ อย่างด้วยตัวเอง มีความสุข ได้ปลูกบ้านอยู่เองและปลูกให้คนอื่น เขามาจ้างก็ทำ” My20 กล่าวว่า “ดูแลตัวเองให้ดี สุขภาพแข็งแรง ก็มีความสุข ไปออกกำลังกายกับน้องสาวทุกวัน” VO5 กล่าวว่า “นั่งกะเทาะเปลือกมะเก่าก็เพลินดี ทำทั้งวัน” VO8 กล่าวว่า “ยังทำงานไหวทำให้มีความสุข” TN05 กล่าวว่า “ชอบเลี้ยงวัวเพราะมีอิสระ ไปเรื่อย ๆ ได้เงินด้วย เลี้ยงไปขายไป” และ TN14 กล่าวว่า “ทำงานมีความสุขเพราะได้เงิน มีงานเข้ามา ทำดี ๆ ก็ได้เงินดี” TS12 กล่าวถึงผลผลิตจากการปลูกบัวขายว่า “มีความสุขเมื่อผลผลิตได้ดี”

3) ความสุขของผู้สูงอายุจากการได้รับความเข้าใจ เห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ ยกย่องจากครอบครัว ชุมชน และสังคม ศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2542) กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีคุณภาพว่า ครอบครัวลักษณะผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) โดยเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตใน

สังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความพึงพอใจและความปรารถนาของตัวกับการเป็นผู้สูงอายุที่มีผลิตภาพ (Productive Ageing) เป็นความสามารถในการพึ่งพาตนเองเท่าที่จะทำได้ของผู้สูงอายุ และการใช้ความสามารถส่วนตัวในทางสร้างสรรค์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และบุคคลอื่นในสังคม ผู้สูงอายุมีข้อคิดและมุมมองที่สะท้อนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เช่น C03 กล่าวว่า “คนที่นี้เรียกว่าแม่แก่ และให้ความเคารพนับถือเป็นอย่างมาก เพราะมีอายุมากที่สุดในชุมชน มีความสุขมากตอนที่หลานชายมาลาไปบวช ที่ผ่านมามีแต่ลูกหลานของคนอื่นมาลาบวช รอจนหลานแท้ ๆ บวช ดีใจมาก” ในขณะที่ C12 ซึ่งได้รับการนับถือ กล่าวว่า “เป็นไวยาวัจกรเพราะชาวบ้านเลื่อม ทำแล้วมีความสุข เคยเป็นกำนัน และเคยบวชมา 10 กว่าปี เป็นเจ้าอาวาส ชาวบ้านเรียกว่าอาจารย์” L17 สามารถทำพิธีเกี่ยวกับผีได้ ก็จะมีคนในชุมชนมาขอให้ไปทำพิธีกรรมต่าง ๆ กล่าวว่า “ทำตามหน้าที่ที่ลูกหลาน คนในชุมชนหวังได้ เป็นที่พึ่งทางใจ” L36 กล่าวว่า “เมื่อก่อนบวชเป็นพระ ชาวบ้านเรียกว่าอาจารย์บุญทัน” Mo24 กล่าวว่า “ลูกบ้านอยากให้เป็นผู้ใหญ่บ้านต่ออีกสมัย คนให้การยอมรับ เราต้องเสียสละ จะลาออกเขาก็ไม่ให้ออก” V06 บอกว่าภูมิใจที่ตนเองเป็นหมอไล่ผี ทั้งหมู่บ้านมีหมอไล่ผีเพียง 2 คน นอกจากนี้ยังเคยเป็นทหาร และเคยเป็นครูสอนภาษาลาว My07 เล่าว่าสมัยหนุ่มๆตนรับงานก่อสร้าง พวกกันไปกับลูกชาย ทุกวันนี้ลูกชายทำงานก่อสร้างเป็นอาชีพ “ก่อสร้างสืบทอดอาชีพมาจากพ่อเฒ่า สอนให้ลูกหลานทำต่อ ลูกหลานไปทำงานเมืองไทย” V04 ที่เคยเป็นทหารรับใช้ชาติ และเป็นสมาชิกพรรคการเมืองจะได้รับการยอมรับจากสังคมโดยการมอบเกียรติบัตรให้ V06 เป็นหมอไล่ผี ได้รับการยอมรับจากคนในชุมชน เพราะทั้งหมู่บ้านมีหมอไล่ผีเพียง 2 คน TS03 กล่าวว่า “ลูกศิษย์มีการศึกษาสูง ๆ และกลับมาเยี่ยมเยียนเสมอ” TE06 กล่าวว่า “ภูมิใจเขานับถือกันทั่วบ้าน ไปดูสืบ้าย เขามาให้ถึงบ้าน” TE18 กล่าวว่า “ภูมิใจเราไม่โกง ไม่เอาเปรียบใคร เดินไปไหนหลังตรงได้ สบตาคนได้... ในตลาดก็ลูกศิษย์ทั้งนั้น เวลาเขามาทัก เขามาไหว้ ที่จำไม่ได้ก็เกรงใจเขา บอกไปว่า ขอขอบคุณนะที่ทักครู” TW10 มีความสุขที่มีคนรู้จัก มีชื่อเสียง ดังที่กล่าวอย่างภูมิใจว่า “ขนมจีนเจ้าอร่อยที่สุดในอำเภอ ที่วิมาถาย ทำหลายเจ้า ร้านป่าหยิน หัวสะพานไม้ฝั่งมอญ”

4) ความสุขของผู้สูงอายุจากการมีกิจกรรม ที่ก่อให้เกิด ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน จากการนำเสนอของฮาวิกเฮิร์ต (Havighurst, R., 1963) กล่าวว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมหรือมีภารกิจปฏิบัติสม่ำเสมอ มีบุคลิกภาพกระฉับกระเฉง จะทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตและปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทภารกิจหน้าที่ใด ๆ ผู้สูงอายุที่สามารถรักษาระดับกิจกรรมของตนไว้ตามบทบาทและสถานภาพ จะรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าเป็นที่ยอมรับของสังคม ทำให้มีความสุขและมีความพึงพอใจในชีวิต ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล (2558) ศึกษาแบบแผนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย เพื่อพัฒนาแบบแผนการพัฒนาทักษะการเรียนรู้

สร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย พบว่า การเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุ เป็นการเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมที่สนุกสนาน เป็นประโยชน์ สอดคล้องกับความต้องการและภาวะสภาพของผู้สูงอายุ โดยความสามารถที่เชื่อมโยงผลการเรียนรู้การใช้ชีวิตให้มีความสุข ประกอบด้วยด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ด้านอาชีพ และด้านวัฒนธรรม ผู้สูงอายุมีข้อคิดและมุมมองที่สะท้อนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เช่น C10 กล่าวว่า ความสุขคือได้ทำสิ่งที่ชอบ “ได้ทำที่ใจชอบ ทำอาหารก็มีความสุข เลี้ยงหลาน ดูทีวี คุยกับเพื่อนบ้านที่บ้าน” C05 กล่าวว่า “ทำนั่นนั่นแกเปื้อ ตื่นมาทำกับข้าวใส่บาตรทุกวัน ดูแปลงผัก เก็บไข่ไก่ ไปสวน เช็ดถูบ้าน เลี้ยงหลาน... ทำงานเพลินทั้งวัน” C21 กล่าวว่า วิธีแกเปื้อแกเหงา “จะอยู่บ้านนอนดูโทรทัศน์ ดูมวย ดูหนังอิงกิน” L05 กล่าวว่า “การได้มาตลาด มาพบเจอผู้คน เปื้อ ๆ ขวนลูกค้า คนมาเที่ยวตลาดคุย” L15 กล่าวว่า “ชายของก็ดี ม่วน นิ่งร่ม ๆ เฮ็ดไฮเฮ็ดนา มั่นฮ่อน” L25 เล่าว่า “ตอนสงกรานต์หนุ่มบ้านอื่นมากันหลาย เล่นกันสนุก มีเครื่องเสียง ฟ้อนแล้วกิน กินเหล้า กินเปียร์กัน คนลาวเขาสามีคึกกัน ไม่แข่งขัน” Mo04 กล่าวถึงวิถีคลายเครียดที่ทำแล้วสบายใจคือ “การได้ออกมาเจอเพื่อน สูบยาเส้น เคี้ยวเมี่ยง ฟังวิทยุเพลงลูกทุ่ง” Mo25 กล่าวว่า “ไปคุยกับเพื่อนบ้านที่ร้านกาแฟ บางวันไป 2 รอบ ใครว่างก็ไปเจอกัน เดินออกกำลังกายในสนามหมู่บ้าน บ้านจัดสรรมีสวนสาธารณะ เครื่องออกกำลังกายที่รัฐมาสร้าง” My03 กล่าวว่า “ปลูกผักก็ได้เงิน เลี้ยงหลานก็เพลิน” My05 มีความสุขจากการได้ทำงานอยู่ที่บ้าน ทำงานสบาย ไม่ต้องตากแดด ไม่ต้องเหนื่อย กล่าวว่า “ม่วน ทำแล้วเพลิน อยู่ในร่ม สบายตัว สบายใจ” V13 เล่าว่า “ชอบร้อง... ไม่ชอบร้องเพลง ร้องไม่เพราะ แต่ชอบฟังคนอื่นร้อง” V21 กล่าวว่า “ชอบसानโคมอยู่ที่บ้าน อยู่ในร่ม ไม่เหนื่อย ไม่ต้องอยู่ในนา ในนาแดดร้อน เสี่ยงควายก็ไปตัดหญ้ามาให้ควายกินที่บ้าน” TN22 เล่าว่า “ชอบร้องเพลง ชอบเล่นสละล้อซอซึง เล่นยามว่างยามเหงา เรียนมาจากศิลปินแห่งชาติ เรียนเพราะรัก แต่ไม่ทำเป็นอาชีพ เรียนกับลูกชาย เอามาสอนนักเรียนในโรงเรียน” และ “ชอบรำ ทุกงาน งานบวช งานแห่” TE02 กล่าวว่า “รำวงย้อนยุค ลีเก ไปแล้วมีความสุขเพราะชอบไปนั่งคุย สนุกสนาน ชอบเต้น ใครจะมองช่างมัน เวลาเต้นหายปวดเข่า

5) ความสุขของผู้สูงอายุที่เกิดจากการได้ทำตามความเชื่อ ความศรัทธา ผลการศึกษาพบมากสุดในทุกประเทศคือเรื่องที่ได้ทำตามความเชื่อ ความศรัทธา ศติพัฒน์ ยอดเพชร (2552) กล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวกับความสุข ได้แก่ ชะตาชีวิตหรือวาสนา และความเชื่อเรื่องเวรกรรม องค์ประกอบของชีวิตที่มีความสุข ได้แก่ การมีสุขภาพดี พอกอยู่พอกิน ได้ทำบุญ ช่วยเหลือผู้อื่น และอยู่ในที่ดี รวมทั้งการปฏิบัติตนเพื่อให้ชีวิตมีความสุข ได้แก่ การรักษาสภาพ การทำบุญปฏิบัติธรรม การทำตามความคาดหวังในสังคม และมีความสุขทางบริบทสังคมวัฒนธรรมคือ ระบบเครือญาติใกล้ชิดกัน ระบบสังคมครอบครัวอบอุ่นให้คุณค่าเชิงบวก ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อความสุขของผู้สูงอายุไทยได้แก่ การไม่เป็นหนี้ การมีสุขภาพดี การอยู่ในชุมชนที่ดี มีความไว้วางใจใจกัน

เกื้อกูลช่วยเหลือกัน ไม่รู้สึกกังวลต่อความปลอดภัย และความรู้สึกพอเพียง Duangnapar Prasertmuang (2014: Online) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การสร้างความสุขของผู้สูงอายุในบุญประเพณี 12 เดือนตามแนวทางนิเวศวิทยาวัฒนธรรมของกลุ่มคนตระกูลภาษามอญ-เขมรในราชอาณาจักรไทยและราชอาณาจักรกัมพูชา ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในบุญประเพณี 12 เดือน ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในงานบุญ การได้ปฏิสัมพันธ์กับผู้คน เกิดประสบการณ์ที่ดีร่วมกัน เกิดการเรียนรู้จากข้อมูลหรือข่าวสารที่ได้รับจากงานบุญ งานบุญทุกคนจะเป็นผู้ให้ เป็นทานบารมี ซึ่งเป็นการตอกย้ำความมั่นใจว่าอนาคตชาติหน้าจะต้องมีความสุขกว่าชาตินี้ ผู้สูงอายุมีข้อคิดและมุมมองที่สะท้อนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เช่น C01 กล่าวว่า “มีความสุขดี ทำอะไรก็มีความสุข ได้สวดมนต์” C04 จะนำอาหารไปถวายพระทุกวัน บางวันก็ให้หลานไปแทน และฟังเทศน์บ้าง การทำกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณี และการได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ ในขณะที่ C05 กล่าวว่า “พอใจที่ทำทุกอย่างได้เอง...ได้ใส่บาตร” L30 จะไปวัดทุกวันพระ บางครั้งไม่ใช้วันพระก็ไปด้วย ช่วงเช้าพรรษาจะไปวัดครั้งละ 3-4 วัน โดยกล่าวว่า “มีความสุขทางธรรมะ” L38 จะตักบาตรทุกวัน และเคยมีอาจารย์มาสอนสมาธิและการปฏิบัติธรรม “ปฏิบัติตามท่านบอก ทำตามแล้วจิตใจเบิกบาน มีความสุข” Mo03 กล่าวว่า “ทุกวันนี้มีความสุข เวลานั้นถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง... สวดมนต์แล้วสบายใจ” Mo04 กล่าวว่า ความสุขคือ “ได้ไปวัดทำบุญ เอาของมากินร่วมกัน นั่งสมาธิ สวดมนต์เข้าเย็น แผ่เมตตาออกมาเจอเพื่อน” My01 กล่าวว่า “ได้ไปวัดทำบุญอยู่ สบายใจดี ยังมีข้าวมาหุงไปทำบุญที่วัด ได้เตรียมของ” My15 กล่าวว่า “ชอบไปทำบุญที่วัด ทำแล้วสบายใจ ไปกับน้องสาวจูงมือกันไปวัด” V27 กล่าวว่า “ตนนับถือศาสนาพุทธ ใช้แนวคิดของศาสนาพุทธ (ในการดำเนินชีวิต) ไม่ต้องไปคิดอะไร ทำใจให้สบาย ๆ มีความสุข พอใจกับทุกอย่างที่ทำให้สบายใจ” TE12 มีความสุขที่ได้ทำบุญ “ทำอะไรก็ไม่ได้ดีเท่าทำบุญ” TW03 กล่าวว่า “วันพระชอบไปวัด เดินไปเอง อยู่ศีลทุกวันพระ ใส่บาตรทุกวัน ชอบทำบุญ... ได้บวชลูกและเรียกคนอื่น ๆ มาบวชด้วย ได้ 13 รูป ลูกคนอื่นบวชเราได้บุญด้วยครึ่งหนึ่ง”

6) ความสุขของผู้สูงอายุจากการมีมุมมองที่ดีต่อการใช้ชีวิต การมีมุมมองที่ดีหรือมุมมองเชิงบวกของผู้สูงอายุสะท้อนถึงความเข้าใจในในชีวิตที่ผ่านมาจากประสบการณ์และการเรียนรู้ที่จะทำให้สามารถดำเนินชีวิตในช่วงสูงวัยได้อย่างมีความสุข งานเขียนของ เดวิด ลอคเกอร์ (Loker, David, 2016: online) เกี่ยวกับ 10 วิธีที่จะทำให้การใช้ชีวิตมีความหมาย (10 ways to Live a More Meaningful Life) ได้แก่ 1) รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่สำคัญ (Know What's Important) 2) ทำตามสิ่งที่ใจปรารถนา (Pursue Your Passion) 3) ค้นหาเป้าหมายของชีวิต (Discover Your Life's Purpose) 4) รู้จักตนเอง (Be Self-Aware) 5) มีจุดสนใจ (Focus) 6) นึกถึงคนมากกว่าสิ่งของ (People More Than Things) 7) ใช้ชีวิตแบบมีความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น (Live With Compassion) 8) หาทางที่จะ

ตอบแทนผู้อื่น (Find a Way to Give Back) 9) อยู่อย่างสมถะ (Simplify Your Life) และ 10) มีเป้าหมายในแต่ละวัน (Set Daily Goals) ผู้สูงอายุมีข้อคิดและมุมมองที่สะท้อนการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข เช่น C12 มีความสุขที่ได้ร่วมรื้อฟื้นประเพณีต่าง ๆ ขึ้นมาใหม่ “พอใจที่ยังมีประเพณีทำบุญ เราพร้อมรื้อฟื้น เช่น การทำบุญหน้าแล้ง 8 ค่ำ 15 ค่ำ ก็ทำสำเร็จขึ้นมา” C14 กล่าวว่า “ความสุขเกิดจากการนำความรู้ความคิดจากไทยไปปรับใช้ในเกาะกง” C20 ปรับวิธีคิดให้คิดบวก เมื่อมีหนี้สินจากการกู้เงินมาก่อสร้างโรงแรมก็คิดว่า “มีขนาดนี้จะไปเครียดทำไม มีหนี้ก็คืนเขาไป ไม่ติดหนี้เขาคือไม่รวย” ขณะที่ C21 ยินดีถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ผู้ที่สนใจ กล่าวว่า “ก่งมีตำราโบราณ ไม่เสียดายถ้ามีคนอยากเรียน แต่ต้องเป็นคนที่ใจซื่อตรง ตอนนี้อย่างไรมีคนสืบทอด... บางคนมาเรียนนิดเดียวแล้วเที่ยวคุย” L14 กล่าวว่า “อยู่ที่นี้ดีกว่าอยู่ที่เก่า มีน้ำ มีไฟใช้ มีถนน รัฐทำให้ทำให้สะดวกสบาย... ผู้สาวไปหาปลา (ห้วยอยู่ไม่ไกล) ผู้ชายไปขับรถ” ขณะที่ L30 ซึ่งกินเจทุกวัน อธิษฐานขอเจ้าแม่กวนอิมให้หายจากโรคกระดูกเสื่อมที่ทำให้เดินไม่ได้ ก็หาย และกล่าวว่า “ภูมิใจที่ได้พบกับธรรมชาติ” Ma05 กล่าวว่า “ที่นี่ปลอดภัย ชายของเสร็จก็เอาผ้าคลุมไว้ รุ่งขึ้นก็มาขายต่อของไม่หาย” Ma25 กล่าวว่า “มีการไปมาหาสู่ญาติที่เมืองไทย มีการรักษาขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมอย่างเหนียวแน่น สอนให้เด็กเคารพผู้ใหญ่ รักษาวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่ต่อไป” My15 ดูแลตนเองเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงโดยการเดินออกกำลังกายรอบบึงกับน้องสาวทุกวัน “การดูแลตัวเองทำให้ดูดี ถ้าดูแลตัวเองใส่ใจตัวเองก็จะมีความสุข” My21 ที่มีความตั้งใจที่จะฟื้นฟูและถ่ายทอดภาษาไตและวัฒนธรรมไทยใหญ่ ขณะที่ V06 และ V07 การที่มีลูกหลานเรียนเก่งได้รับประกาศรางวัลเรียนดีเป็นความภาคภูมิใจและเป็นความหวังของผู้สูงอายุที่จะให้เห็นลูกหลานมีอนาคตที่ดี TS07 กล่าวว่า “เป็นคนทำงานทั้งวัน ไม่มีวันหยุด ชอบมากในการออกกำลังกาย ต้องขี้อายทุกวัน วันละ 2 ชั่วโมง” TE09 กล่าวว่า “ลูกเป็นหมออนามัย... ลูกคอยดูแล ให้ยาทุกวัน ตอนนี้อยู่สบายดีแล้ว สุขแล้ว ขออย่าให้ป่วย” TE11 กล่าวว่า “อาชีพศึกษานิเทศก์ของเราทำให้เราทำอย่างนี้ได้ เอาประสบการณ์มาใช้” TW09 กล่าวว่า “ภูมิใจ ได้ดูแลสุขภาพตัวเองและคนในชุมชน เคยได้รางวัล อสม.ดีเด่น ระดับอำเภอปี 2544...ความสุขคือการช่วยสังคม การมาทำงานเพื่อสังคมคือสิ่งที่ดีที่สุด”

สรุปผลการศึกษาทั้งหมด หากนำมาเปรียบเทียบกับทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ตามแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow) ที่แบ่งเป็น 5 ชั้นเรียงตามลำดับดังนี้ 1) ความต้องการทางกาย (Physiological Needs) คือความต้องการพื้นฐานในการดำรงชีวิต 2) ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) คือความต้องการที่จะมีชีวิตที่มั่นคงปลอดภัย 3) ความต้องการความรักและการเป็นที่ยอมรับ (Love and Belonging needs) 4) ความต้องการความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Esteem needs) และ 5) ความต้องการในการเข้าใจและรู้จักตนเอง

(Self-Actualization) จะพบได้ว่าความสุขจากการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียนมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดของมาสโลว์ ดังนี้

ความต้องการพื้นฐานของชีวิต ผู้สูงอายุในประเทศเมียนมาและลาวมีความสุขจากการมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง สามารถหาพืชผัก อาหารได้จากป่า จากธรรมชาติ พอกินพออิ่ม ผู้สูงอายุในกัมพูชามีความสุขจากการมีที่ดินทำกิน ได้กลับไปอยู่ที่บ้านเรือนของตนเองหลังสงคราม ผู้สูงอายุในเวียดนามก็เช่นกันมีความสุขจากการได้อยู่ในบ้านที่อบอุ่น มีที่ดินทำกินตามสมควร เลี้ยงสัตว์ และทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามความสามารถ

ความมั่นคง ผู้สูงอายุในหลายประเทศได้ผ่านช่วงเวลาที่มีความไม่สงบในประเทศ มีการสู้รบและภัยสงคราม ความสุขคือความรู้สึกมีอิสระ (กัมพูชา) ปลอดภัยจากการสู้รบทางการเมือง (เมียนมา) และรู้สึกปลอดภัย มั่นคงเพราะมีระบบสวัสดิการที่ดี มีการดูแลสุขภาพและเบี้ยยังชีพ (ไทยและมาเลเซีย)

ความรักและการเป็นที่ยอมรับ ผู้สูงอายุที่มีความสุขส่วนใหญ่ในทุกประเทศ ได้รับความรักและเอาใจใส่จากครอบครัว มีเพื่อน และมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนในชุมชน สังคมให้การยอมรับ ได้ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ไปขายของกับเพื่อน ๆ ไปวัด เข้าร่วมในชมรมชี่จ๊กรยาน มีการพบปะสังสรรค์กันเป็นประจำ

ความเชื่อมั่นในตนเองจากการได้รับการยกย่องในความสำเร็จ ความสุขจากการที่ยังคงมีกิจกรรมทำ มีงานทำ ได้ใช้ความสามารถ การที่ผู้สูงอายุยังคงทำงาน มีบทบาท หน้าที่ ได้รับความรับผิดชอบในงานใดงานหนึ่งเป็นความสุขที่รู้ว่าตนเองยังคงมีคุณค่า ได้ช่วยเหลือผู้อื่น และทำตัวให้เป็นประโยชน์ รวมถึงการได้รับยกย่อง กล่าวถึงความดีงามและความสำเร็จในอดีตด้วยเช่นกัน ซึ่งทำให้เกิดความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเอง

การเข้าใจและรู้จักตนเอง เป็นความรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง ผู้สูงอายุได้อยู่อย่างมีความหมาย ได้ใช้ชีวิตในการทำกิจกรรมช่วยเหลือหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เช่น การจัดเวรกันไปทำอาหารถวายพระ การเป็นมัคนายก การเป็นหมอยาสมุนไพรช่วยรักษาโรคให้ผู้คน รวมถึงการรู้จักใช้ชีวิตที่สงบ ปล่อยวาง พึ่งพาและดูแลตนเองให้อยู่ได้อย่างสง่างาม

สรุป การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียนขึ้นอยู่กับวิถีชีวิต วัฒนธรรมประเพณี ถิ่นที่อยู่ และประสบการณ์ชีวิตที่มีความเหมือนและความต่างในรายละเอียดเล็ก ๆ ซึ่งสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกที่เป็นสุขออกมา

บทที่ 6

แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

จากผลการศึกษาสภาพการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ทั้งในด้านการทำงาน ด้านวัฒนธรรม และด้านการสร้างความสุข ทำให้สามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์และสรุป เสนอเป็นแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุ ในอาเซียนในเชิงบูรณาการไปสู่องค์รวมของ “ชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุข” ด้วย 7 ผลึกความสุข ที่ตกจาก 7 ประเทศ รวมกับ 3 วงจรความสุขที่ได้จากการศึกษา ทำให้วิเคราะห์ได้ 6 องค์ประกอบ ชีวิต และสังเคราะห์ได้เป็น 6 แนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ทั้ง 3 มิติความสุข ซึ่งทั้งหมด นำไปสู่องค์รวม 1 จุดหมายชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุข ทั้งนี้ได้นำเสนอด้วยคำหรือวลีที่ช่วยในการจำ (Mnemonic)

7 ผลึกความสุขจาก 7 ประเทศ (7 Crystals of Happiness from 7 Nations)

ความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการตกผลึกจากมุมมองความสุข ซึ่งสรุปจากทัศนคติและ ความรู้สึกของผู้สูงอายุในอาเซียนแต่ละประเทศที่มีสภาพการใช้ชีวิตในบริบทที่ทั้งคล้ายคลึงและ แตกต่างกันนั้น มีสาระสำคัญดังนี้

1) ประเทศกัมพูชา ความสุขของผู้สูงอายุกัมพูชาคือ ความรู้สึกเป็นไท/เป็นอิสระ (Independence/Freedom) ไม่อยู่ภายใต้การบังคับควบคุม มีที่อยู่เป็นหลักเป็นแหล่ง ปลอดภัย ปราศจากความหวาดกลัวและความหิวโหย

2) ประเทศลาว ความสุขของผู้สูงอายุลาวคือ ความรู้สึกพอเพียง/เรียบง่าย (Sufficiency/ Simplicity) ใช้ชีวิตอย่างสบาย ไม่เร่งรีบ ดำรงชีวิตตามความจำเป็นพื้นฐาน พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ อยู่กับธรรมชาติ

3) ประเทศมาเลเซีย ความสุขของผู้สูงอายุมาเลเซียคือ ความรู้สึกมั่นคง/มีสวัสดิการ (Security/Welfare) มีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ มีสวัสดิการสังคม รู้สึกปลอดภัย สงบ เรียบร้อย

4) ประเทศเมียนมา ความสุขของผู้สูงอายุเมียนมาคือ ความรู้สึกของการอยู่รอด ปลอดภัย/การดิ้นรน (Safety/Perseverance) มีความมุ่งมั่น พากเพียร เอาชนะอุปสรรค บากบั่น ผ่านชีวิตที่ยากลำบาก

5) ประเทศเวียดนาม ความสุขของผู้สูงอายุเวียดนามคือ ความรู้สึกพึ่งตนเองได้/จัดการ กับตนเองได้ (Self-Reliance/Self-Managed) มีครอบครัวที่ดีและอบอุ่น มีสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่เกื้อกูลกัน ภูมิใจในอัตลักษณ์และการแสดงออก

6) ประเทศไทย ความสุขของผู้สูงอายุไทยคือ ความรู้สึกผูกพัน/สนุก (Engagement/Enjoyment) กับครอบครัวและสังคม ได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แทรกความสนุกสนาน สบาย ๆ ได้ปล่อยวางและทำตามใจชอบ

7) ประเทศสิงคโปร์ ความสุขของผู้สูงอายุสิงคโปร์คือ ความกระตือรือร้น/มีคุณค่า (Enthusiasm/Worthiness) มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การแสวงหา การแข่งขัน และมีการใช้ศักยภาพตามความสามารถ

3 วงจรความสุข (3 Cycles of Happiness)

จาก 7 ผลึกความสุขจาก 7 ประเทศที่ได้ศึกษาใน 3 ด้าน คือ ด้านการทำงาน ด้านวัฒนธรรม และด้านการสร้างความสุข ทำให้เกิดเป็นวงจรความสุข 3 วงจรที่สัมพันธ์เกี่ยวพันกันดังนี้

1) ความสุขจากการทำงาน (Happiness through Work) หมายถึง ภาวะทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิตอันเป็นผลมาจากการทำงานหรือกิจกรรมที่มีผลต่อการเลี้ยงชีพ ความพึงพอใจ การสืบทอด หรือการทำตามหน้าที่ ทั้งที่ก่อให้เกิดรายได้หรือไม่เกิดรายได้ ความสุขจากการทำงานโดยสรุปเกิดจาก การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) การได้รับการตอบแทนหรือรางวัล (Reward) การได้รับการยอมรับ (Recognition) และการได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation)

2) ความสุขจากวัฒนธรรม (Happiness in Culture) หมายถึง ภาวะทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิต อันเป็นผลมาจากการดำรงชีวิตของคนในชุมชนที่เกิดขึ้นจากมรดกทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่ได้ปฏิบัติและสืบทอดต่อเนื่องกันมา ความสุขจากวัฒนธรรมโดยสรุปเกิดจาก การใช้พื้นที่ (Area) ความเชื่อ (Belief) การสื่อสาร (Communication) การพัฒนา (Development) และการเสพสุข (Enjoyment)

3) ความสุขจากการใช้ชีวิต (Happiness from Living) หมายถึง ภาวะทางจิตใจ อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และความพึงพอใจในชีวิต อันเป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตของตนในครอบครัวและสังคม ความสุขจากการใช้ชีวิตโดยสรุปเป็นความสุขที่เกิดจากตนเอง (Self) ครอบครัว (Family) และสังคม (Society)

วงจรความสุขทั้ง 3 นี้ ปรากฏให้เห็นชัดเจนในกลุ่มผู้สูงอายุที่ศึกษา เป็นวงจรที่มีลักษณะเป็นพลวัต มีความสัมพันธ์กัน มีความเกี่ยวพันกัน ทำให้การใช้ชีวิตของผู้สูงอายุมีความหมาย และมีความสุขตามฐานานุรูป

6 องค์ประกอบชีวิต (6 Components of Life: S-IS-SEE)

ผลจาก 3 วงจรความสุข ทำให้สามารถวิเคราะห์องค์ประกอบชีวิตของผู้สูงอายุในอาเซียนที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขได้เป็น 6 องค์ประกอบสำคัญ (S-IS-SEE) คือ

- 1) ความมั่นคง (Security) ความมั่นคงเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่ความมั่งคั่งขององค์ประกอบอื่น ๆ เช่น ความเป็นอิสระ
- 2) ความเป็นอิสระ (Independence) ความเป็นอิสระทำให้มีอำนาจคิด ตัดสินใจ ลงมือทำ และสร้างสรรค์การดำรงชีวิตที่นำไปสู่การพึ่งตนเอง
- 3) การพึ่งตนเอง (Self-reliance) การพึ่งตนเองเป็นความสามารถในการพัฒนาสู่ความมั่งคั่งต่าง ๆ ทางความคิด จิตใจ เช่น ให้อำนาจความพอเพียง
- 4) ความพอเพียง (Sufficiency) ความพอเพียงให้อำนาจประมาณตน เห็นความสำคัญของผู้อื่นและส่วนรวม นำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีเมตตาต่อกัน มีความเพลิดเพลิน สนุกสนาน
- 5) ความสนุก (Enjoyment) ความสนุกเกิดจากความพึงพอใจในชีวิตกับการได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งภายในครอบครัวและทางสังคม
- 6) ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) ความกระตือรือร้นเป็นความมีชีวิตชีวา

ความซบเซาจะทำให้มนุษย์หยุดการมีชีวิตในวัยฉกรรจ์ลง รู้สึกขาดความมั่นคง มีอิสระแต่กลับรู้สึกว่างเปล่า หนักใจที่จะต้องอยู่กับตนเองและช่วยตนเอง รู้สึกชีวิตขาดบางอย่างไป ไม่พอเพียง ไม่มีความสุขกับชีวิต เหมือนไฟชีวิตมอดลง ทำให้ขาดความมีชีวิตชีวา ใช้ชีวิตไร้ค่า ไม่มีความหมาย ทำให้จิตใจเศร้าหมอง ร่างกายเสื่อมโทรม โรคภัยไข้เจ็บตามมา ดังนั้นการคงรักษาความสามารถของชีวิตให้กระฉับกระเฉง กระตือรือร้น มีชีวิตชีวา ยังคงความสามารถทำได้ และได้ทำอย่างต่อเนื่อง จึงนำไปสู่ชีวิตที่มีคุณค่า ความหมาย และความสุข

6 แนวทางการใช้ชีวิต (6 Approaches to Live Life: SMILEY)

จาก 6 องค์ประกอบชีวิตของผู้สูงอายุในอาเซียนที่ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ทำให้สังเคราะห์ได้ข้อเสนอเป็นแนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุ (SMILEY) ดังนี้

- 1) การใช้ชีวิตเรียบง่าย (Simple Life) ผู้สูงอายุได้ผ่านโลกผ่านชีวิต ได้บรรลุถึงจุดที่อะไรก็ไม่สำคัญเท่าสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ การใช้ชีวิตที่เรียบง่ายจึงเป็นคำตอบของจุดเริ่มต้นในการพึ่งตนเอง ทำอะไรให้กับตัวเองได้

2) การทำกิจตามความเชื่อ (Merit Making) การได้ประกอบกิจกรรมตามความเชื่อ ศาสนาและประเพณีนิยมต่าง ๆ นั้น ทำให้เกิดความสุขสบายใจแก่ผู้สูงอายุที่ได้มีส่วนร่วม กับ ญาติมิตร ชุมชน และสังคม ในการกระทำและการแสดงออกต่าง ๆ ตามที่ชอบ

3) การแสดงออกต่อกันทางสังคม (Interacting Socially) การมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด การแสดงออกต่อกันอย่างมีคุณภาพระหว่างญาติมิตรและสังคม ทำให้ชีวิตมีความหมายมากขึ้น

4) การมีอารมณ์ขันและความภูมิใจ (Laughing and being Appreciated) การยิ้ม การ หัวเราะ เป็นรูปธรรมหนึ่งของความสุขซึ่งแสดงออกมา บวกกับความภูมิใจและความชื่นชมที่ ผู้สูงอายุได้รับจากผู้คน ครอบครัว และสังคม จึงเป็นอีกหนึ่งแนวทางการใช้ชีวิตที่มีความหมาย

5) การออกกำลังกายกับการทำงานสมควร (Exercising and Working properly) การออกกำลังกายและการทำงานให้เหมาะสมกับอายุ เป็นส่วนสำคัญที่เสริมสร้างสุขภาพทางกายที่ส่งผล ไปถึงสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ

6) การมองชีวิตอย่างสดใส (Young at Heart) ผู้สูงอายุที่มองโลกอย่างสดใสด้วยมุมมอง ของหนุ่มสาว ทำให้มีชีวิตที่ดี ทำให้ชีวิตมีความหวัง มีเป้าหมาย ที่สำคัญคือ ความมีชีวิตชีวา

แนวทางการใช้ชีวิตทั้ง 6 ประการของผู้สูงอายุนี้นี้ มีความเรียบง่าย เชื่อถือได้ ศรัทธา การกระทำดีต่อกัน ความสุขความภูมิใจ สุขภาพ การทำงาน และการมีทัศนคติต่อโลกต่อชีวิต

3 มิติความสุข (3 Dimensions of Happiness)

ความสุขของผู้สูงอายุเป็นภาวะที่เป็นไปตามธรรมชาติ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มากระทบ เช่น เวลา สถานที่ ช่วงวัย ความพึงพอใจ และความเป็นปัจเจก เป็นต้น ภาวะความสุขอาจอยู่ชั่วขณะหรืออยู่ ยาวนานนั้น อาจจำแนกได้เป็น 3 มิติ (3 Dimensions of Happiness) ดังนี้

1) สุขในตน (The Pleasant Life) เป็นชีวิตที่เบิกบาน เป็นความสุขความเบิกบาน (Pleasure) ที่เกิดขึ้น งามกายในตัวของสูงอายุเอง ที่รู้สึกมีอิสระ ไม่มีห่วง ช่วยตนเองได้ มั่นคง ปลอดภัย มีงานหรือกิจกรรมทำ ได้ทำในสิ่งที่ตนปรารถนา มีความหวังหรือเป้าหมายในชีวิต มีจิตใจที่สงบเย็น และมีทักษะในการใช้ชีวิต เป็นชีวิตที่ “เป็นอยู่อย่างพอเพียง” (Live Sufficiently)

2) สุขนอกตน (The Good Life) เป็นชีวิตที่ดี เป็นความสุขความดีงามที่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้อื่น (Engagement) ครอบครัว เพื่อน กลุ่ม และสังคม ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ได้รับการยอมรับ นับถือ สวัสดิการจากสังคม และความสะดวกสบายตามอัตภาพ และสามารถออกแบบวิถีชีวิต ทำ กิจกรรมตามต้องการ เป็นชีวิตที่ “เป็นอยู่อย่างเรียบง่าย” (Live Simply)

3) สุขเหนือตน (The Meaningful Life) เป็นชีวิตที่มีความหมาย เป็นความสุขความยินดี มีความหมายที่ได้รับใช้ บริการ (Service) ผู้อื่น ได้ทำประโยชน์ ช่วยเหลือผู้อื่นตามความเชื่อ ศาสนา หรือรับใช้สังคมส่วนรวม (Serve above Self) ทำให้มีความเชื่อมั่น ภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าชีวิต

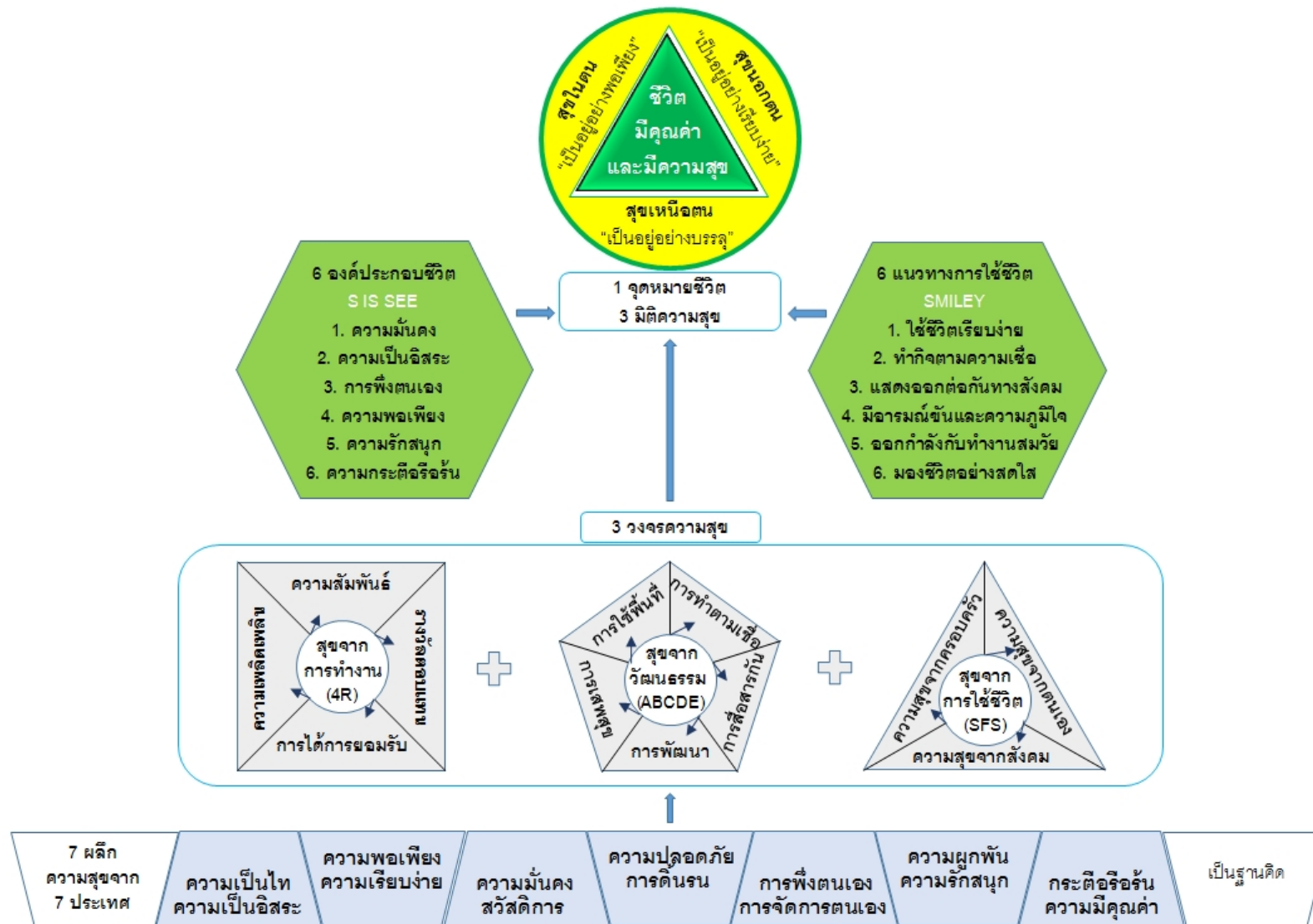
มีคุณค่า มีความหมายต่อตนเองและผู้อื่น เป็นที่ยกย่องนับถือยิ่งขึ้น เป็นเป้าหมายสูงสุด เป็นชีวิตที่ “เป็นอยู่อย่างบรรลุ” (Live Successfully)

ความสุข 3 มิตินี้อาจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แปรเปลี่ยนกลับไปมาได้ตามประสบการณ์ ตามสิ่งที่มากระทบการดำเนินชีวิตเป็นครั้งคราว ชั่วขณะ ตามวิถีทาง

1 จุดหมายชีวิต (1 Aim of Life)

จาก 7 ผลึกความสุขจาก 7 ประเทศ ทำให้ได้ 3 วงจรความสุข ซึ่งนำไปสู่ 6 องค์ประกอบ ชีวิตที่ทำให้ได้ 6 แนวทางการใช้ชีวิต เพื่อมุ่งไปหา 3 มิติความสุขที่ประกอบเป็น 1 จุดหมายชีวิต คือ ชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุข

ชีวิตที่มีคุณค่าและมีความสุข (Fruitful and Happy Life) เป็นชีวิตที่เริ่มด้วยความพึงพอใจในสภาพที่เป็นอยู่และที่ได้ทำประโยชน์ ตลอดจนได้ดูแลตนเองทางร่างกาย อารมณ์ และจิตวิญญาณ จึงเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ อุดมสมบูรณ์ ดังพฤษภาที่ออกดอกออกผล สืบขยายพืชพันธุ์ ยังประโยชน์แก่สรรพชีวิตในโลก จึงเป็นชีวิตที่ดีงาม มีความลุ่มลึก และมีคุณภาพ มีเป้าหมาย มีสมรรถนะ มีประโยชน์ และมีความสุขความเบิกบานในการใช้ชีวิต



แผนภาพที่ 6.1 รูปแบบการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข

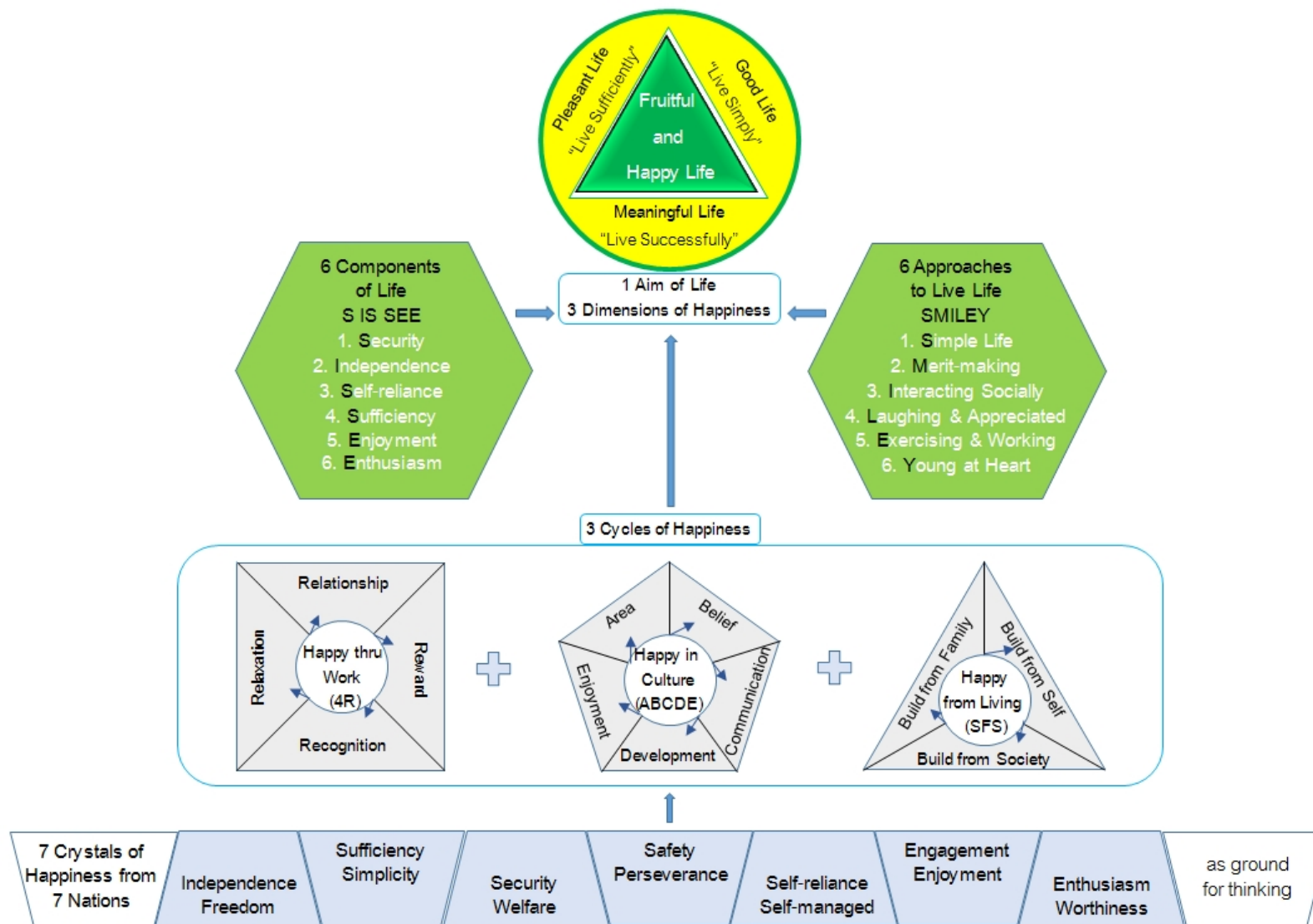


Diagram No. 6.1 Model of a Fruitful and Happy Life

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้สูงอายุ

1. ควรดูแลตนเองให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพจิตดี เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมตามความสนใจได้ มีการเตรียมตัวเพื่อวัยสูงอายุในด้านต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการดำเนินชีวิต ควรใฝ่รู้ เรียนรู้ พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ
2. ควรมีการวางแผนหรือมีเป้าหมายในชีวิต หางานทำ เพื่อเกิดการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองยังเป็นคนที่มียุทธศาสตร์ มีคุณค่า หาโอกาสทำกิจกรรมที่ตนชอบและสนใจ และเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ทำกิจกรรมที่สร้างความสงบแก่จิตใจพร้อม ๆ กับความเพลิดเพลิน
3. ควรเรียนรู้และฝึกฝนพัฒนาทักษะความชำนาญของตน เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร เพื่อเพิ่มช่องทางการสื่อสารและสามารถใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่
4. ควรเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรมประเพณี เพื่อความสุขสงบและเป็นที่พึ่งทางใจ รวมทั้งให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลังในการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา หรือพิธีกรรมตามความเชื่อ อบรมสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนดีตามคติความเชื่อของท้องถิ่น
5. ควรให้ความสำคัญกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การทำกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน หรือสังสรรค์กันในโอกาสต่าง ๆ เพื่อจะได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงานอาสาสมัครเพื่อสังคมส่วนรวม โดยเลือกทำงานตามความชอบ ความถนัด และตามสภาพร่างกายของตน
6. ควรสืบทอดความรู้ ประสบการณ์ของตน ในลักษณะของผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาแก่คนรุ่นหลัง
7. ควรเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและชาญฉลาด

ครอบครัว

1. ควรดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุโดยการใส่ใจในปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ให้คำแนะนำผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง เรียนรู้ที่จะเข้าใจธรรมชาติของผู้สูงอายุ เรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุ
2. ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุทำงานหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน ทั้งกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน และต่างวัย กิจกรรมที่ผ่อนคลายจิตใจหรือสนุกสนาน และสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนทำกิจกรรมร่วมกัน พาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน การไปปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา
3. ควรให้กำลังใจและช่วยจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในเรื่องต่าง ๆ เพื่อผู้สูงอายุในการทำงาน ดูแลเอาใจใส่ด้านความเป็นอยู่ หากไม่ได้อยู่กับผู้สูงอายุควรไปมาหาสู่ เยี่ยมเยียนในเทศกาลสำคัญ หรือโทรศัพท์พูดคุยกับผู้สูงอายุอยู่เสมอ

4. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่แสดงถึงบทบาทในการเป็นผู้นำ เป็นผู้อาวุโส และเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในครอบครัว เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้บอกเล่าประสบการณ์ ความภาคภูมิใจ และเรื่องราวเกี่ยวกับครอบครัวและชุมชน

5. ควรจัดหางานสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสม ปลอดภัย และควรคำนึงถึงการได้พักผ่อน และผลิตผลระหว่างการทำงาน

6. ควรจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านและบริเวณบ้านให้มีความเหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ จัดบ้านเรือนให้เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวขยาย หรืออาศัยในบริเวณเดียวกับเครือญาติ เพื่อให้มีโอกาสได้ใกล้ชิดลูกหลาน ญาติพี่น้อง

7. ควรให้ความสำคัญ เชื้อฟังคำสั่งสอนของผู้สูงอายุ ปฏิบัติตนเป็นคนดี ให้ความเคารพรักผู้สูงอายุ ให้ความสนใจ เรียนรู้ และสืบทอดความรู้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ หรือรวบรวมความรู้ไว้ในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อไม่ให้สูญหาย

ชุมชน/สังคม หน่วยงาน และสื่อมวลชน

1. ควรส่งเสริมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เปิดเวทีให้เกิดการพูดคุย จัดพื้นที่สำหรับทำกิจกรรม เช่น ลานวัฒนธรรม ลานออกกำลังกาย จัดกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม เป็นการเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างบรรยากาศหรือสภาพการทำงานที่เอื้อให้ผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความสะดวกในการเดินทาง ความเหมาะสม และความปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

2. ควรให้ผู้สูงอายุหากิจกรรมทำร่วมกันตามความสนใจ รวมทั้งการติดต่อสื่อสารกัน โดยผ่านเครือข่ายสังคม

3. ควรสนับสนุนการต่อยอดและเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์จากฝีมือผู้สูงอายุ และมีตลาดรองรับสินค้าที่ผลิตโดยกลุ่มอาชีพผู้สูงอายุ

4. ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการเป็นผู้นำทำพิธีกรรม หรือให้คำแนะนำแก่คนรุ่นหลัง เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้บอกเล่าประสบการณ์ของตนและเรื่องราวเกี่ยวกับชุมชนในโอกาสต่าง ๆ ชื่นชม ให้กำลังใจ และให้คำแนะนำเพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สูงอายุ

5. ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องการสื่อสารและเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือในการทำงาน

6. ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้มีประสบการณ์ชีวิต ถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเยาวชน

7. ควรส่งเสริมให้หน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการจ้างงานผู้สูงอายุ โดยอาจออกมาตราการด้านภาษีเอื้อประโยชน์ให้แก่องค์กรที่จ้างงานผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ทำงานเป็นอาสาสมัคร

8. ควรให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุ แสดงออกถึงความเคารพและให้เกียรติผู้สูงอายุให้ การยกย่องเชิดชูผู้สูงอายุที่มีความรู้ ภูมิปัญญาและทำคุณประโยชน์แก่สังคม ให้เป็นที่รู้จักอย่าง แพร่หลาย และต่อเนื่อง

9. องค์กรท้องถิ่นควรมีบทบาทในการส่งเสริมการสร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ มีการ ดำเนินงานทางด้านผู้สูงอายุอย่างครบวงจร

10. สื่อมวลชนควรมีบทบาทในการช่วยสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งสร้างความตระหนักเรื่องความเอื้ออาทรสาธารณะต่อผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายสำหรับประชาคมอาเซียน

1. ให้ความสำคัญกับการขับเคลื่อนงานผู้สูงอายุในประชาคมอาเซียน เมืองค์กรและกลไก ระดับประชาคมอาเซียนรับผิดชอบในการกำหนดแผนงาน โครงการ และการขับเคลื่อนงานให้เป็น รูปธรรม

2. สนับสนุนการสร้างเครือข่ายงานด้านผู้สูงอายุในประเทศสมาชิกอาเซียน ให้เชื่อมต่อกับองค์กรและกลไกระดับประชาคมอาเซียน เพื่อความร่วมมือ ประสานงาน เกื้อกูล และ แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ผลงาน และประสบการณ์การทำงานด้านผู้สูงอายุ

3. ส่งเสริมโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในการใช้ ชีวิตอย่างชาญฉลาดและมีคุณภาพ ตลอดจนมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการมีบทบาท การมีสังคม การแสดงออก การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้สูงอายุกับคนในครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และสังคม ตลอดจนเครือข่ายผู้สูงอายุต่าง ๆ

4. ขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุมีงานทำอย่างต่อเนื่องตามกำลังความสามารถ ทั้งงานที่มี รายได้หรืองานเพื่อสังคม

5. ให้ความร่วมมือกับทุกหน่วยงาน องค์กร ในการสร้างกิจกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพ ชีวิต ความเป็นอยู่ที่ดี และความสุขของผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการถ่ายทอดภูมิปัญญา ค่านิยม และวัฒนธรรมจากผู้สูงอายุ อาเซียน

2. ควรมีการวิจัยเพื่อหาแนวทางการสร้างโอกาสการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่าง คงความสามารถของผู้สูงอายุ

3. ควรมีการศึกษาสภาพความต้องการและวิธีส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้รู้เท่าทันและสามารถสื่อสารได้ในสังคมดิจิทัล

4. ควรมีการศึกษาวิธีการใช้ชีวิตเพื่ออยู่อย่างมีความหมายและใช้ความสามารถตามศักยภาพของผู้สูงอายุ
5. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติต่อผู้สูงอายุเพื่อหาแนวทางส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคมต่างวัย/ระหว่างวัย
6. ควรมีการศึกษาแนวทางการสร้างเครือข่ายเพื่อทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุในอาเซียน
7. ควรมีการวิจัยเพื่อหามาตรการส่งเสริมการทำงานที่เหมาะสมและมั่นคงสำหรับผู้สูงอายุทั้งแรงงานในระบบและแรงงานนอกระบบ
8. ควรศึกษาการทำแผนยุทธศาสตร์เพื่อการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในแต่ละประเทศ
9. ควรมีการวิจัยและพัฒนาเพื่อประยุกต์ใช้แนวคิดตามข้อเสนอแนะกับผู้สูงอายุในแต่ละประเทศในอาเซียน
10. ควรมีการวิจัยบริบทการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในแต่ละประเทศที่มีระดับการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมแตกต่างกัน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กรมการกงสุล. (2550). **สารแนวก่อนเดินทาง มาเลเซีย (รัฐปีนัง รัฐเคดาห์ รัฐเปอรลิส).** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 22 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.consular.go.th/main/contents/files/tips-20120713-095413-825131.pdf>

กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2559). **แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564).** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 3 พฤษภาคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.dop.go.th/upload/laws/law_th_20152309144546_1.pdf

กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, สำนักอาเซียน, ส่วนบริหารงานทวิภาคี. (2557). **ราชอาณาจักรกัมพูชา.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.thaifta.com/thaifta/portals/0/ctrprof_khdec57full.pdf

กรมเจรจาการค้าระหว่างประเทศ, สำนักอาเซียน. (2551). **ข้อมูลพื้นฐานสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.siamaec.com/aec/info-laos.pdf>

กรมพัฒนาธุรกิจการค้า กระทรวงพาณิชย์. (2558). **รายงานสรุปผลการศึกษาสภาพเศรษฐกิจการค้า การลงทุน ตามเส้นทางโลจิสติกส์การค้า R10 ณ จังหวัดตราด ราชอาณาจักรกัมพูชา และสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 8 มิถุนายน 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.dbd.go.th/ewt_dl_link.php?nid=11693

กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2555). **คู่มือความสุข 5 มิติ สำหรับผู้สูงอายุ.** นนทบุรี: ปิยะอนด์ พับลิชชิง จำกัด.

กรรณิกา เจริญลักษณ์. (2545). **บทบาทผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้ให้การสนับสนุนแก่สังคม: ศึกษาเฉพาะกรณี ชุมชนผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร.** วิทยานิพนธ์ปริญญา สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชน กองส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน กรมส่งเสริมการเกษตร. (2559). **บ้านน้ำเขียว เที่ยวครั้งเดียวไม่อึด.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://agrotourism.doae.go.th/data/dasta/บ้านน้ำเขียว%20จ.ตราด.pdf>

ไกรสิทธิ์ นฤชตพิชัย. (2552). “ทำอย่างไรจึงจะสุขอย่างยั่งยืน.” **มติชนออนไลน์**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 24 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1258958429&grpid=no

ขนิษฐา กาญจนรังสีนนท์. (2547). **เครื่องมือส่งเสริมการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาชุมชน**. กรุงเทพฯ: บางกอกบลิ๊อค.

ขนิษฐา คันธะวิชัย. (2557). **เวียดนาม**. ชุด The ASEAN Way. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). **แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.

คณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน, สำนักงาน. (2559). **นครหลวง แขวง และเมืองสำคัญของลาว**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 22 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.boi.go.th/thai/clmv/Back_up/2010_laos/2010_laos_4_10.html

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล. (2557). **รูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้สร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย, รายงานการวิจัย**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.

จงจิตต์ ฤทธิรงค์ ศุทธิดา ชวนวัน และปราโมทย์ ประสาทกุล. (2556). “การสูงวัยของประชากรในประชาคมอาเซียน.” **ประชากรและสังคมในอาเซียน: ความท้าทายและโอกาส**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

จับตาอาเซียน. (2557). **สิงคโปร์ขยายอายุจ้างงานหลังเกษียณเป็น 67 ปี**. โครงการจับตาอาเซียน (ASEAN Watch) คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 14 กันยายน 2559. เข้าถึงได้จาก <http://aseanwatch.org/2014/10/03/สิงคโปร์ขยายอายุจ้างงาน/>.

จับตาเอเชียตะวันออกเฉียง. (2558 ก). **ข้อมูลประเทศและเขตเศรษฐกิจในภูมิภาค “ราชอาณาจักรกัมพูชา”**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.eastasiawatch.in.th/information.php?id=1>

_____. (2558 ข). **ข้อมูลประเทศและเขตเศรษฐกิจในภูมิภาค “สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว”**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.eastasiawatch.in.th/information.php?id=13>

จับตาเอเชียตะวันออกเฉียง. (2558 ค). **ข้อมูลประเทศและเขตเศรษฐกิจในภูมิภาค “มาเลเซีย”**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.eastasiawatch.in.th/information.php?id=12>

_____. (2558 ง). **ข้อมูลประเทศและเขตเศรษฐกิจในภูมิภาค “สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์”**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.eastasiawatch.in.th/information.php?id=9>

_____. (2558 จ). **ข้อมูลประเทศและเขตเศรษฐกิจในภูมิภาค “สาธารณรัฐสิงคโปร์”**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.eastasiawatch.in.th/information.php?id=15>

_____. (2558 ฉ). **ข้อมูลประเทศและเขตเศรษฐกิจในภูมิภาค “ราชอาณาจักรไทย”**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.eastasiawatch.in.th/information.php?id=7>

_____. (2559). **นโยบายสวัสดิการสังคมของสิงคโปร์**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 17 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.eastasiawatch.in.th/article.php?id=20>

จิตนภา นิมจินดา. (2555). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยคริสเตียน.

จิตวิวัฒน์, แผนงานพัฒนาจิตเพื่อสุขภาพ มูลนิธิสืดศรี-สฤษดิ์วงศ์ (มสส). (2559). “ความสุขจากความสัมพันธ์ กระบวนการสร้างวัฒนธรรมของการอยู่ร่วมกันในสังคม”. **จิตวิวัฒน์**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 มิถุนายน 2559. เข้าถึงได้จาก http://jitwiwat.blogspot.com/2016/04/blog-post_22.html

จิราพร เกศพิชญวัฒนา, จันทรเพ็ญ แสงจันทร์ฉาย, ยุพิน อังสุโรจน์ และ Ingersoll-Dayton. (2543). “ความพึงพอใจของผู้สูงอายุไทย: การศึกษาเชิงคุณภาพ.” **วารสารพญาวินยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ**. 1, 3 (กรกฎาคม – กันยายน 2543): 21-28.

เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2558). “การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุ.” **สุขภาวะผู้สูงอายุ**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 23 เมษายน 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_4.html

- ฐานิดา บุญวรรณ. (2559). **การพลัดถิ่นของคนเชื้อสายไทยจากเกาะกงสู่ประเทศไทยในยุค
เขมรแดง.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.samkokview.com/main/index.php/2012-02-05-14-25-15/ประวัติศาสตร์เอเชีย/214-ไทยเกาะกง-2>
- เดลินิวส์. (2558). **จัดดัชนีความสุขคนทั่วโลก ไทยอันดับ 34 – สวิสอันดับ 1.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 24 เมษายน 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.dailynews.co.th/foreign/316583>
- ทรงฤทธิ์ โพนเงิน. (2553). **ลาวในเริ่มปฏิบัติการปรองดองลาวนอก.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 7 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.oknation.net/blog/mekong/2010/09/23/entry-1>
- ที่ว่าการอำเภอสะเตา. (2559). **ประวัติความเป็นมาอำเภอสะเตา.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.sadaosk.go.th/index.php?options=information>
- ที่ว่าการอำเภอหาดใหญ่. (2559). **ประวัติความเป็นมาอำเภอหาดใหญ่.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.hatyaik.go.th/index.php?options=information&id=1>
- เทศบาลตำบลวังกะ. (2557). **สภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานของเทศบาลตำบลวังกะ.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 2 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.wangka.go.th/index.php/2014-10-25-09-51-36>
- ไทยตำบล. (2559 ก). **ข้อมูลตำบลท่ามะเฟือง.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaitambon.com/tambon/530707>
- _____. (2559 ข). **ข้อมูลตำบลน่าน้อย.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaitambon.com/tambon/550401>
- ธนภัทร์ สุทธิ. (2550). **การดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลด่านซ้าย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย.** สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และฮานานมุฮิบบะตุตติณ นอจิ สุขไสว. (2558). “ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม.” **วารสารปัญญาภิวัฒน์.** 7, 1 (มกราคม – เมษายน 2558): 242-254.

ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย, ส่วนวิเคราะห์เศรษฐกิจ ฝ่ายวิชาการ. (2549).

นิคมอุตสาหกรรมเกาะกง... จุดประกายการค้าชายแดนไทย-กัมพูชา. (ออนไลน์).

เข้าถึงเมื่อ 8 มิถุนายน 2558 เข้าถึงได้จาก www.exim.go.th/doc/research/targeted_country/6525.pdf

ธนศ กองประเสริฐ. (5 พฤศจิกายน 2555). **ประเทศไทยบนเส้นทางสู่สังคมผู้สูงอายุ (2).**

(ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 17 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.thaiworld.org/th/thailand_monitor/answer.php?question_id=1193

นิคม ชาวเรือ. (2555). **ครอบครัวอาเซียน.** กรุงเทพฯ: นกยูง.

นิตาพรรณ สุพรรณเสนีย์, 2555). “ครั้งหนึ่งใน... เชียงตุง-เมืองลา.” **วารสารดำรงราชานุภาพ.**

12, 44 (กรกฎาคม – กันยายน 2555): 78

นิติ นวรัตน์. (2558). **เที่ยวเมืองลา.** ใน ไทยรัฐออนไลน์. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2559.

เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/543131>

เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ**

ตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ปรีชา อุปโยคิน อภิสม อินทรลาวัณย์ ทรงสรรค์ อุดมศิลป์ และรักชนก เจนวรากุล. (2548). **การ**

รับรู้และการเข้าถึงสื่อสาธารณสุขในจังหวัดเชียงราย. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

พรทิพย์ เกตุรานนท์. (2558). “การสร้างความสุขในผู้สูงอายุ.” **สุขภาวะผู้สูงอายุ.** (ออนไลน์).

เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_9.html

เพ็ญผกา กาญจนภาส. (2541). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการ**

ส่งเสริมสุขภาพในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ อำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- ภาสกร คำภูแสน. (2552). **แนวทางการจัดการภูมิทัศน์วัฒนธรรม: กรณีศึกษาชุมชนริมน้ำจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี**. รายงานการค้นคว้าอิสระหลักสูตรปริญญาภูมิสถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภูมิสถาปัตยกรรม มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มงคล วิศิษฐ์สตั้มภ. (2558). **เดียนเบียนฟู**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 8 กันยายน 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.academia.edu/13929155/เดียน_เบียน_ฟู_Dien_Bien_Phu
- มัทนา พนานิรามัย. (2546). “หลักประกันของผู้สูงอายุไทย: บทเรียนจาก 5 ประเทศในเอเชีย.” **วารสารเศรษฐศาสตร์ธรรมศาสตร์**. 21, 1(มีนาคม 2546): 124-156. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 7 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://econ.tu.ac.th/journal/Material/Previous/Y21N1P124.pdf>
- ยงยุทธ บุราสิทธิ์. (2552). “บทบาทของจังหวัดและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการสร้างความสัมพันธ์ชายแดนไทย-กัมพูชา.” **วารสารภาษาและวัฒนธรรม**. 28, 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2552): 89-115. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 7 มิถุนายน 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.lc.mahidol.ac.th/lcjournal/FullPaper/JLC28-2-Yongyuth-BR.pdf>
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). **มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ = New Concept of Older Persons: The Psycho-Social and Health Perspective**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ระบบสถิติทางการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2559 ก). **รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้าน ประจำปี พ.ศ. 2558 (ตำบลท่ามะเฟือง)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showZoneData.php?rcode=5307&statType=1&year=58>
- _____. (2559 ข). **รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้าน ประจำปี พ.ศ. 2558 (ตำบลนาบ้อย)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showZoneData.php?rcode=5504&statType=1&year=58>
- _____. (2559 ค). **รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้าน ประจำปี พ.ศ. 2558 (อำเภอสะเดา)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showZoneData.php?rcode=9010&statType=1&year=58>

ระบบสถิติทางการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2559 ง). **รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้าน ประจำปี พ.ศ. 2558 (อำเภอหาดใหญ่)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/views/showZoneData.php?rcode=9011&statType=1&year=58>

_____. (2559 จ). **รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้าน ประจำปี พ.ศ. 2558 (ตำบลหนองลู)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php

ระพีพรรณ คำหอม. (2547). **ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท**, รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: บางกอกบล๊อค.

รัชณี เบญจฉนัง. (2537). **ปัจจัยบางประการที่เกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตของสตรีโสด**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ: นามมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

ราชบัณฑิตยสภา, สำนักงาน. (2558). **สารานุกรมประวัติศาสตร์ประเทศเพื่อนบ้านในอาเซียน ฉบับราชบัณฑิตยสภา**. กรุงเทพฯ: สำนักงานราชบัณฑิตยสภา.

เรวดี เพชรศิริลักษณ์ และคณะ. (2550). “ความสุขและวิธีการสร้างเสริมสุขภาพ: ความต้องการที่แตกต่างกันระหว่างคนสามวัยในครอบครัวไทย, รายงานการวิจัย.” **วารสารพยาบาล**. 56, 1-2 (มกราคม – มิถุนายน 2550). (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 7 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.thainurse.org/new/attachments/article/163/sheet8.pdf>

ลัดดาวร ดวงบุปผา. (2557). **กระบวนการมีส่วนร่วมในการจัดการท่องเที่ยวชุมชนบ้านย้อยเมืองแวง แขวงอุดมไชย สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

เล็ก สมบัติ ศศิพัฒน์ ยอดเพชร และธนิกานต์ ศักดาพร. (2554). **ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพกับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย**. สำนักงานมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

วนิดา ทองปลั่ง. (2546). **ปัจจัยที่ส่งผลพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

วรรณวิสาข์ ไชยโย. (2555). “ทรงคนะเรื่องความสุขในผู้สูงอายุ กรณีศึกษาบ้านวัยทองนิเวศน์.” **วารสารมนุษยศาสตร์สาร**. 13, 1 (มกราคม-มิถุนายน 2555): 16-29. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 7 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://ojs.human.cmu.ac.th/index.php/human/article/viewFile/39/32>

วรเวศม์ สุวรรณระดา และรักชนก คชานุบาล. (2557). **โครงการ การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน, รายงานการศึกษาลบแบบสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วันชัย ตันติวิทยาพิทักษ์. (2548). “ประกายความคิดสู่ความอยู่เย็นเป็นสุข.” **หนังสือประกอบงานเวทีสมัชชาสุขภาพแห่งชาติว่าด้วย “ความอยู่เย็นเป็นสุข”**. นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.

วันดี โกะกุล. (2549). “นโยบายและมาตรการทางกฎหมายคุ้มครองผู้สูงอายุในต่างประเทศ”. **เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี 2549**. จัดโดยสมาคมพฤฒาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ.

วันวลิต ธารไทรทอง. (2559). **เวียดนาม: ยุคหลังการปฏิรูปเศรษฐกิจ ดอยเหม้ย (Doi Moi)**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.siamintelligence.com/vietnam-after-doi-moi-policy-on-economic-revolutions-post/>

วิทมา ธรรมเจริญ. (2555). **อิทธิพลของปัจจัยภายในภายนอกและปัจจัยภายในที่มีต่อความสุขของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสถิติประยุกต์ คณะสถิติประยุกต์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

วิทยากร เชียงกูร. (2548). **จิตวิทยาในการสร้างความสุข**. กรุงเทพฯ: สายธาร.

_____. (2550). **ความรัก การสร้างสรรค์ และความสุข**. กรุงเทพฯ: สายธาร.

ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). **การประเมินผลความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในตำบลบางไทรป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2542). “แนวคิดด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ.” เอกสารการประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ “ผู้สูงอายุด้วยคุณภาพ”. จัดโดยคณะกรรมการดำเนินการจัดกิจกรรมปีสากลว่าด้วยผู้สูงอายุด้านวิชาการ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2544). **สวัสดิการผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2552). **ตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนในชนบทไทย**. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร เล็ก สมบัติ และระพีพรรณ คำหอม. (2541). **รายงานการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสถาบันครอบครัว: ปัจจัยสำคัญในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ**. กรุงเทพฯ: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต กมลชนก ขำสุวรรณ. (2556). “ใครคือผู้ด้อยโอกาสคนต่อไป? ผลกระทบจากการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน พ.ศ. 2558.” ใน สุชาติ ทวีสิทธิ์ มาลี สันสุวรรณ และ ศุทธิดา ชนวนวัน, บรรณาธิการ. **ประชากรและสังคมในอาเซียน: ความท้าทายและโอกาส**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. หน้า 207–220.

ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2557). **เก็บตกมาแล้วจากการประชุมวิชาการ เรื่อง Regional Workshop and Comparative Study of Social Pensions in the ASEAN**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 9 สิงหาคม 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.oppo.opp.go.th/info/articles_siriwan150757.pdf

ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตะวันออก. (2543). **รายงานการติดตามสำรวจข้อมูลผู้ด้อยโอกาสในเขตภาคตะวันออก (เด็กด้อยโอกาส คนพิการ ผู้สูงอายุ สตรีกลุ่มเสี่ยง)**. ระยอง: ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตะวันออก.

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอาเซียน, กรมประชาสัมพันธ์. (2557). **สิงคโปร์ขึ้นภาษีบาปเพิ่มเพื่อช่วยเหลือคนชรา**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 17 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.asean thai.net/ewt_news.php?nid=3438&filename=index

_____. (2558 ก). **เขตการปกครองเมืองสิงคโปร์**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.asean thai.net/ewt_news.php?nid=3060&filename=aseanknowledge

ศูนย์ข้อมูลข่าวสารอาเซียน, กรมประชาสัมพันธ์. (2558 ข). **ลักษณะประชากรสิงคโปร์.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 20 มกราคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.asean thai.net/ewt_news.php?nid=3147&filename=index

ศูนย์ปฏิบัติการเศรษฐกิจการเกษตร, สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร, กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2556). **การศึกษาวิเคราะห์ศักยภาพการเกษตรของประเทศไทยเปรียบเทียบกับสมาชิกอาเซียน กรณีศึกษา กัมพูชา ลาว และเมียนมา.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 14 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www3.oae.go.th/aeoc/wp-content/uploads/aec/doc/AEC56.pdf>

สงขลาพอเพียง: เครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพจังหวัดสงขลา. (2559). **อำเภอหาดใหญ่.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 21 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.songkhlahealth.org/paper/1182>

สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ เวียงจันทน์. (2559 ก). **ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแขวงอุดมไชย.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 22 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก vientiane.thaiembassy.org/th/about/provinces.php?ID=267

_____. (2559 ข). **ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับแขวงหลวงพระบาง.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 22 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.thaisavannakhet.com/images/about/Lpq-details.pdf>

สถาบันระหว่างประเทศเพื่อการค้าและการพัฒนา. (2559). **แขวงหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 22 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.itd.or.th/wp-content/uploads/2015/05/ITD_Nan_Laung_present_3.pdf

สถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล. (2556). **รายงานการสังเคราะห์ข้อมูลจากเวทีวิชาการ เรื่อง มโนทัศน์ใหม่นิยามผู้สูงอายุ และการขยายอายุเกษียณ.** กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานเทศบาลตำบลน่าน้อย. (2559). **พื้นที่เขตเทศบาล.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://www.nanoilocal.com/local.php>

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2554). **การบรรยายทางวิชาการเพื่อสร้างความตระหนักเรื่อง การก้าวสู่ประชาคมอาเซียน.** กรุงเทพฯ: พิมพ์ดีการพิมพ์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). **รายงานผลเบื้องต้น การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

_____. (2558). **สรุปผลที่สำคัญ การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557**. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

สำนักนายกรัฐมนตรี. (2550). **รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550**. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 124, ตอนที่ 47 ก (24 สิงหาคม). เข้าถึงเมื่อ 10 มิถุนายน 2556. เข้าถึงได้จาก <http://www.mua.go.th/users/he-commission/doc/law/Constitution2550.pdf>

สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2550). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.

สิรินธร แสงฉั่ว. (2553). **ความสุขในการทำงานของบุคลากรเชิงสร้างสรรค์: กรณีศึกษาอุตสาหกรรมเชิงสร้างสรรค์กลุ่มสื่อและกลุ่มงานสร้างสรรค์เพื่อการใช้งาน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาศาสตร์พยาบาลมนุษยและองค์การ คณะพัฒนาศาสตร์มนุษย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.

สุกัญญา วชิรเพชรปราชญ์. (2553). “บทบาทผู้สูงอายุที่อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขในชุมชนกิ่งเมืองจังหวัดนครราชสีมา.” **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา**. 16, 1 (มกราคม-มิถุนายน 2553): 50-59. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 7 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://thailand.digitaljournals.org/index.php/JBCNN/article/view/18959>

สุจิตต์ลักษณ์ ดีผดุง และประภาศรี คำสะอาด. (2545). **รายงานการวิจัย ชุมชนมอญบ้านวังกะอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี: ความเป็นมาและการปรับเปลี่ยน**. สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

_____. (2550). “ที่นี่...ที่บ้านวังกะ ผังวัดวังก่ สังขละบุรี.” **วารสารภาษาและวัฒนธรรม**. 26, 1-2(มกราคม-ธันวาคม 2550): 50-74.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. (2545). **ผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานการทบทวนองค์ความรู้และสถานการณ์ในปัจจุบันตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

สุพัตรา ธารานุกูล. (2544). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สุภาภรณ์ คำเรืองฤทธิ์. (25 มกราคม 2556). **สถานการณ์และนโยบายประชากรสูงอายุของประเทศเวียดนาม.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้จาก http://www.thaiworld.org/th/thailand_monitor/answer.php?question_id=1235

สุภาสเมต ยุนยะสิทธิ์. (2556). “คนสยามของมาเลเซีย: ความเชื่อมโยงของสองแผ่นดิน.” ใน สุชาติ ทวีสิทธิ์ มาลี สันภูวรรณ และศุทธิดา ชนวนัน, บรรณาธิการ. **ประชากรและสังคม 2556: ประชากรและสังคมในอาเซียน ความท้าทายและโอกาส.** นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุรกุล เจนอบรม. (2541). **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย.** กรุงเทพฯ: นิชนแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.

สุรีย์ ชลเกตุ. (2540). **ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี.** วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง มหาวิทยาลัยศิลปากร.

สุวิไล เปรมศรีรัตน์. (2541). **สารานุกรมกลุ่มชาติพันธุ์: ขมุ.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://lib.payap.ac.th/webin/ntic/K%20mu.htm>

เสาวลักษณ์ กิตติประภัสร์. (2553). **ตัวชี้วัดความสุข.** นำเสนอในการประชุมวิชาการประจำปี ครั้งที่ 3 ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล วันที่ 3 ธันวาคม 2553 ณ โรงแรมรามารการ์เด็น กรุงเทพฯ.

แสงเดือน มุสิกกรรมณี. (2545). **ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโครงการสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

ห้องสมุดประชาชนอำเภอนาน้อย. (2559). **พระธาตุพลูแซ่.** (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก <http://202.143.131.220/lib06/?name=news2&file=readnews&id=33>

- องค์การบริหารส่วนตำบลท่ามะเฟือง. (2559). **ข้อมูลพื้นฐานตำบลท่ามะเฟือง**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 18 มีนาคม 2559. เข้าถึงได้จาก http://www.tamafuang.go.th/information.php?n_id=2&action=view
- องค์การบริหารส่วนตำบลหนองลู จังหวัดกาญจนบุรี. (2559). **ข้อมูลพื้นฐาน**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 ธันวาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.hnongloo.org/about.html>
- องค์ความรู้ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน, Thai-AEC.com. (2558 ก). **ข้อมูลพื้นฐานสหภาพพม่า**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.siamaec.com/aec/info-myan.pdf>
- _____. (2558 ข). **ข้อมูลพื้นฐานสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.siamaec.com/aec/info-viet.pdf>
- อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล. (2558). “พลเมืองเกาะกง” และ “ปัจเจกชนโครมคาถา”: **วรรณกรรมพุทธศาสนากับการแสดงความเป็นไทยพลัดถิ่นของชาวเมืองเกาะกง**. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 5 มิถุนายน 2558. เข้าถึงได้จาก <http://ejournals.swu.ac.th/index.php/JOS/article/viewFile/3835/3824>
- อรุณี บุญอุรพิธิญญ. (2542). **ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ ศูนย์บริการสาธารณสุข ภาค 2 กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภาษาอังกฤษ

- Brulde, B. (2007). “Happiness Theory of the Good Life.” **Journal of Happiness Studies**. 8(1): 15–49.
- City Population. (2016a). **Cambodia**. [Online]. Accessed August 9, 2016. Available from: <http://www.citypopulation.de/Cambodia-Cities.html?admid=6677>
- _____. (2016b). **LOAS: Loas People’s Democratic Republic**. [Online]. Accessed August 9, 2016. Available from: <http://www.citypopulation.de/loas.html>
- _____. (2016c). **Malaysia**. [Online]. Accessed August 9, 2016. Available from: <http://www.citypopulation.de/Malaysia-UA.html?admid=61>

- City Population. (2016d). **Myanmar**. [Online]. Accessed August 9, 2016. Available from: <http://www.citypopulation.de/Myanmar-Cities.html>
- _____. (2016e). **Vietnam**. [Online]. Accessed August 9, 2016. Available from: <http://www.citypopulation.de/Vietnam.html>
- Department of Social Welfare, Ministry of Social Welfare, Relief and Resettlement. (2016). **Elderly Care Services**. [Online]. June 14, 2016. Available from: <http://www.dsw.gov.mm/en/content/elderly-care-services>
- Diener, E. (2000). "Subjective Well-being the Science of Happiness and a proposal for a National Index." **Journal of American Psychologist**. 55, 1(January 2000): 34–43. [Online]. Accessed November 5, 2014. Available from: psycnet.apa.org/journals/amp/55/1/34/.
- Happiness International. (2016). **WE PROMISE: An Applied Theory of Happiness**. [Online]. Accessed July 21, 2016. Available from: <http://happinessinternational.org/we-promise-an-applied-theory-of-happiness/#sthash.qXu0qleW.v6wEX9C9.dpbs>
- Havighurst, Robert J. (1963). "Successful Aging." In R. William, C. Tibbits, & W. Donahue (Eds.), **Processes of Aging (Vol.1)**. New York: Atherton Press.
- Helliwell, John F., Richard Layard, and Jeffrey Sachs, eds. (2015). **World Happiness Report 2015**. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Kol Hero, Som Monorum, Kong Narith, and Khim Sosamrach. (2014). **Cambodia Country Report**. The 12th ASEAN & Japan High Level Officials Meeting on Caring Societies and Human Resource Development "Social Participation and Contribution of Elderly" 21–23 October 2014, Tokyo, Japan. Ministry of Social Affairs, Veterans and Youth Rehabilitation, Ministry of Health, and Ministry of Labour and Vocational Training. [Online]. Accessed March 19, 2015. Available from: http://www.mhlw.go.jp/bunya/kokusaigyomu/asean/2014/dl/Cambodia_CountryReport.pdf
- Loker, David. (2016). 10 ways to Live a More Meaningful Life. [Online]. Accessed August 9, 2016. Available from: <http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/10-ways-to-live-a-more-meaningful-life.html>

- Maslow, A. W. (1970). **Motivation and Personality**. New York: Harper & Row.
- Ministry of Community Development and Sports. (1999). **Report of the Interministerial Committee on the Ageing Population**. Singapore.
- Ministry of Health Labour and Welfare. (2016). The Republic of the Union of Myanmar Country Report on The 11th ASEAN & Japan High Level Officials Meeting (HLOM) on Caring Societies. [Online]. Accessed March 19, 2015. Available from: http://www.mhlw.go.jp/bunya/kokusaigyomu/asean/2013/dl/Myanmar_CountryReport.pdf
- Ministry of Labour and Social Welfare, and National Committee of Elderly. (2005). **Decree on the Approval and Declaration of Application of the Nation Policy towards the Elderly in the Lao PDR**. [Online]. Accessed March 19, 2015. Available from: http://ageingasia.org/wp-content/uploads/2015/07/National-Policy-on-Ageing_Lao-2004.pdf
- Neugarten, Bernice L., Havighurst, Robert J., and Tobin, Sheldon S. (1961). "The Measurement of Life Satisfaction." **Journal of Gerontology**. (16): 134-143.
- Population Reference Bureau. (2015). **2015 World Population Data Sheet**. [Online]. Accessed March 19, 2015. Available from http://www.prb.org/pdf15/2015-world-population-data-sheet_eng.pdf
- Powell, D. H. (1983). **Understanding Human Adjustment: Normal Adaptation through the Life Cycle**. Boston: Little Brown.
- Prasertmuang, Duangnapar. (2014). "The Happiness of the Elderly in Twelve Monthly Merits Making Tradition of Mon-Khmer Language Family in the Kingdom of Thailand and the Kingdom of Cambodia. **Journal of People and Society in Local Culture**. 5 (1): 1-14. [Online]. Accessed August 3, 2015. Available from: http://journal.srru.ac.th/wpcontent/uploads/2014/09/10K-THE_HAPPINESS_2014_3005571.pdf
- United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2015). **World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables**. [Online]. Accessed March 19, 2015. Available from: http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf

Waldinger, Robert. (2016). "What makes a good life? Lesson from the longest study on happiness." **Harvard Study of Adult Development**. [Online]. Accessed August 9, 2016. Available from: <http://robertwaldinger.com>

World Health Organization: WHO. (1996). **Constitution of the World Health Organization**. [Online]. Accessed October 5, 2015. Available from: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

_____. (2002). **Active Ageing: A Policy Framework**. Geneva: World Health Organization.

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก เอกสารรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทางด้านสังคมศาสตร์
และมนุษยศาสตร์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร
- ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุอาเซียน (Interviewing Schedule for
ASEAN ELDERS)
- ภาคผนวก ค แนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้
ชีวิตของผู้สูงอายุ (Guideline for Case Study)
- ภาคผนวก ง ผู้ให้ข้อมูล

ภาคผนวก ก

เอกสารรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทางด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร



เอกสารรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทางด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร

ชื่อชุดโครงการวิจัย : การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน
ประกอบด้วยโครงการวิจัยย่อย จำนวน 3 เรื่อง

1. เรื่อง “การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน”
2. เรื่อง “การศึกษาแนวทางส่งเสริมการถ่ายทอดวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในอาเซียน”
3. เรื่อง “การศึกษาแนวทางส่งเสริมการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน”

ชื่อหัวหน้าชุดโครงการวิจัย/สังกัด : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ คณะศึกษาศาสตร์
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัยย่อย/สังกัด : อาจารย์ ดร.จิตตรา มาคะผล คณะศึกษาศาสตร์
อาจารย์พรณภัทร ปลั่งศรีเจริญสุข คณะศึกษาศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นวลฉวี ประเสริฐสุข คณะศึกษาศาสตร์

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ เป็นโครงการวิจัยได้มาตรฐานทางวิชาการ ไม่ขัดต่อหลักจริยธรรมสากล และเป็นไปตามคำประกาศเฮลซิงกิ

ลงชื่อ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริศร์ เทียนประเสริฐ)

ประธานคณะกรรมการ

จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้านสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร

วันที่รับรอง วัน 20 / เดือน ตุลาคม / ปี 2558

วันสิ้นสุดการรับรอง วัน 19 / เดือน ตุลาคม / ปี 2559

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์สำหรับผู้สูงอายุอาเซียน (Interviewing Schedule for ASEAN ELDERS)



แบบสัมภาษณ์ สำหรับ ผู้สูงอายุอาเซียน
Interviewing Schedule for **ASEAN ELDERS**



ชื่อผู้สัมภาษณ์ (Interviewers) 1.
2.
3.

☐ Cambodia ☐ Laos ☐ Malaysia ☐ Myanmar ☐ Vietnam ☐ Thailand

วันที่สัมภาษณ์ (Date of Interview)

สถานที่สัมภาษณ์ (Place of Interview)

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ (Name of Interviewee).....

เพศ (Gender)อายุ (Age).....ปี

❶ สภาพการทำงาน (WORK CONDITIONS)

1. ปัจจุบันทำงานอะไร What are you doing today?
2. เมื่อก่อนทำงานอะไร What did you do before?
3. ทำไมจึงทำงานนี้ Why do you do this work?

❷ รายละเอียดเกี่ยวกับงาน (WORK DETAILS)

4. งานที่ทำทำวันละกี่ชั่วโมง ทำทุกวัน มีวันหยุดหรือไม่
How many hours do you work? Do you work every day? No holiday?
5. ได้ค่าจ้าง / ค่าตอบแทนอย่างไร How much do you gain from this work?
6. ได้อะไรจากงานนี้ What do you get from this work?

❸ ความสุขจากการทำงาน (HAPPINESS FROM WORK)

7. ชอบงานที่ทำนี้หรือไม่ Do you really like this work?
8. มีความสุขกับงานนี้หรือไม่ Are you happy with this work?

❹ สภาพวัฒนธรรม (CULTURAL CONDITIONS)

9. ชีวิตของคนในชุมชนนี้เป็นอย่างไร / วัฒนธรรมของชุมชนที่นี่มีอะไรบ้าง
How are the people in this community doing with their live? / What is the culture of this community?
10. สังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปมากหรือไม่ How much does society change nowadays?
11. วัฒนธรรมประเพณี (ดั้งเดิม) เปลี่ยนไปหรือไม่ Do culture and tradition change?

❺ การถ่ายทอดวัฒนธรรม (CULTURE TRANSFER)

12. คนรุ่นใหม่ / ลูกหลานเป็นอย่างไร ยังปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีหรือไม่
Do our children/new generation still observe our culture and tradition?
13. ทำอย่างไรให้คนรุ่นใหม่ / ลูกหลานรักษาวัฒนธรรมประเพณีไว้
How to encourage our children keep the culture and tradition?

14. อยากบอก อยากสอนคนรุ่นใหม่ / ลูกหลานว่าอะไร

What do you want to tell, to teach our children?

15. เราต้องปรับตัวเข้ากับสังคมและคนรุ่นใหม่หรือไม่ อย่างไร

How do we adjust ourselves to the present situation?

๖ ความสุขกับวัฒนธรรม (HAPPINESS AND CULTURE)

16. ความสุขเกี่ยวกับวัฒนธรรมมีเรื่องอะไรบ้าง

What are the happiness concerning cultural activities?

๗ การสร้างความสุข (HAPPINESS MAKING)

17. ทุกวันนี้มีความสุขไหม ความสุขคืออะไร Are you happy today?

18. ทำอย่างไรให้มีความสุข How to be happy?

19. อยากให้ครอบครัว / ชุมชน ช่วยกันสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุอย่างไร

How do you want your family and community make happiness to others?

๘ ความพอใจในตนเอง (SELF-ACTUALIZATION)

20. ทุกวันนี้พอใจ ภูมิใจอะไรในตนเอง (การเป็นผู้สูงอายุ สภาพความเป็นอยู่ สุขภาพ ฯลฯ)

Are you proud with yourself as an elder? Are you satisfied with yourself as an elder?

บันทึกจากการสังเกต (MEMO FROM OBSERVATION)

1. สภาพตัวผู้สูงอายุ The elder's physical condition.

2. ความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ The elder's liveliness.

3. สภาพที่อยู่อาศัย/สภาพแวดล้อม The surrounding condition of the elder.

4. สังคม/ผู้อื่นยอมรับและใส่ใจในผู้สูงอายุ

The acceptance and concern (of community and other people) to the elder.

5. ข้อสังเกตอื่น ๆ (Others)

.....

.....

.....

.....

“ขอรอยยิ้มอย่างมีความสุข และถ่ายภาพเพื่อบันทึกความประทับใจ”

“May I see your happy smile, please?”

ภาคผนวก ค

แนวทางการศึกษากรณีหน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ
(Guideline for Case Study)

1. การก่อตั้งองค์กร (Founding of Organization)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปรัชญาและแนวคิดเกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมผู้สูงอายุ (Vision, Mission and Values of the Organization)

.....

.....

.....

.....

.....

3. ภารกิจและลักษณะการดำเนินงาน (Services, Tasks and Works of the Organization)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ผลการดำเนินงาน (Achievements)

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

ผู้ให้ข้อมูล*

“รอยยิ้มและนิยามแห่งความสุขของผู้สูงอายุอาเซียน”

“Smile and Sign of Happiness of Older People In ASEAN”

1. ประเทศกัมพูชา (Cambodia – C)					
C01		“ทำอะไรก็มีความสุข” สาลี (คงสาลี) ไทยเจริญ (ช.78 ปี) บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง	C02		“ก็ไม่ลำบาก ก็ไม่สบายเกิน” จ๊ะ (โฉมจ๊ะ) ไทยเจริญ (ญ.70 ปี) บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง
C03		“ชอบคนเยอะ ๆ ดีใจ” รูน โป่ง (ญ.91 ปี) บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง	C04		“ได้ทำอะไรตามใจปรารถนา” กิมเฮียง (ญ.67 ปี) บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง
C05		“อิสระ ไม่มีเพื่อนคุยก็ทำนุ่นนี่” สาคร เขียวขจี (ญ.75 ปี) บ้านปังกู จังหวัดเกาะกง	C06		“โทรคุยกับลูก... สบายใจ” จรรย์ (จ๋อน) เขียวขจี (ช.75 ปี) บ้านปังกู จังหวัดเกาะกง
C07		“ลูกโทรมาคุย... ชอบ” ก้า เขียวขจี (ญ.66 ปี) บ้านปังกู จังหวัดเกาะกง	C08		“เหนื่อย... แต่มีความสุข” ไธด กิมเซียง (ญ.69 ปี) บ้านตาโต จังหวัดเกาะกง
C09		“สุขสบายใจ... ใกล้หลาน” ช่อ (วนช่อ) อำไพ (ญ.80 ปี) บ้านคลองหญ้า จังหวัดเกาะกง	C10		“ชีวิตทุกวันนี้คือความสุข” นวล ลำเพย (ญ.55 ปี) บ้านคลองหญ้า จังหวัดเกาะกง

* ผู้ให้ข้อมูลยินดีให้เผยแพร่ชื่อ ภาพถ่าย ที่อยู่ และคำพูด

C11		“ไม่ต้องเร่ร่อนไปไหน” มาลิน อินทโชติ (ช.55 ปี) บ้านคลองหญ้า จังหวัดเกาะกง	C12		“เขาให้เราทำ อะไรก็พิน” หย่อง แสงจันทร์ (ช.68 ปี) บ้านคลองหญ้า จังหวัดเกาะกง
C13		“ไม่มีห่วงอะไร” น้อย หอยสังข์ (ญ.67 ปี) บ้านคลองหญ้า จังหวัดเกาะกง	C14		“ได้นำความรู้มาใช้ในเกาะกง” วิเชียร สุขสถิตย์ (จิ๋วชย) (ช.72 ปี) บ้านเกาะกง จังหวัดเกาะกง
C15		“ลูกซื้อมอเตอร์ไซด์มาส่งที่วัด” วงศ์พา (ญ.62 ปี) ตลาดเสาธง จังหวัดเกาะกง	C16		“ลูกพาไปเที่ยว... สนุก” อินป่าว (ญ.65 ปี) ตลาดเสาธง จังหวัดเกาะกง
C17		“ชอบมาขายของ มีเงินใช้เอง” สุกน (ญ.63 ปี) ตลาดเสาธง จังหวัดเกาะกง	C18		“สมองทำงานทุกวัน... ไม่แก่” สะ วงศ์สกุล (ญ.67 ปี) ตลาดเสาธง จังหวัดเกาะกง
C19		“ทุกวันนี้ลูกเก่งกว่าเราอีก” ทุม ชัดแก้ว (ช.69 ปี) บ้านหนองกก จังหวัดเกาะกง	C20		“ลูกคนจน ได้เท่านี้ก็ภูมิใจแล้ว” ดีด ชัดแก้ว (ญ.62 ปี) บ้านหนองกก จังหวัดเกาะกง
C21		“รักษาแล้วได้บุญ สบายใจ” นง อินทเกษตร (ช.78 ปี) บ้านอบยาม จังหวัดเกาะกง	C22		“ทำมาหากินได้ก็ภูมิใจ” กันยา (ญ.64 ปี) บ้านอบยาม จังหวัดเกาะกง

2. ประเทศลาว (Laos – L)				
L01		“สุขไม่ต้องสร้าง เกิดขึ้นเอง” ว่าง (ญ.57 ปี) บ้านน้ำแซว เมืองน้ำทา	L02	 “เลี้ยงหลานก็สุขดี” คะนอม (ช.76 ปี) บ้านน้ำแซว เมืองน้ำทา
L03		“ขายของได้เจอผู้คน มีรายได้” แทแด (ญ.78 ปี) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา	L04	 “ไม่อยู่เฉย เวลาทำงานก็ทำ” จันทิ (ญ.60 ปี) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา
L05		“ยังทำงานได้อยู่” ลุงชายผ้า (ช.70 ปี) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา	L06	 “เลี้ยงหลาน เอ็ดสวน ขายของ กินเหล้า ม่วน” ทอง (ญ.64 ปี) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา
L07		“ขายของ ได้ตั้งค์ไว้หาหมอ ซื้อของกิน อยู่เฮือนเหงา” บุญ (ญ.70 ปี) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา	L08	 “อิหยังก็มักไม้ด... กินไป ดุยไป ม่วน แซบ” แปง (ญ.80 ปี) ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา
L09		“ไปดูคอนเสิร์ต ม่วนหลาย” คำเอื้อย (ญ.55 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา	L10	 “ลูกหลานเป็นคนดี ตระกูลของเราเป็นคนดี” ทองดี (ช.75 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา
L11		“อยู่บ้านเลี้ยงสัตว์ ปลูกผัก” แซว (ญ.65 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา	L12	 “อยู่กับลูกหลานสบายใจ มีกินมีอยู่” แสงใหญ่ (ช.65 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา

L13		“มีอันกินอันอยู่ ไม่มีเจ็บไข้ ” ชาย (ญ.65 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา	L14		“ไม่ทำไม่ได้ ทำแล้วมีความสุข” แสง (ช.58 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา
L15		“ชายของดีก็มีวัน นั่งร่ม ๆ เฮ็ดไฮ่เฮ็ดนามันฮ้อน” บุญไร (ญ.65 ปี) บ้านหลัก 32 เมืองไซ	L16		“งานเลี้ยงผีทำให้ครอบครัว ชุมชน พร้อมหน้ากัน สนุกดี” จันทิ (ญ.65 ปี) บ้านหลัก 32 เมืองไซ
L17		“ชอบทำ ไม่ชอบอยู่เมือง” ลวด (ช.70 ปี) บ้านหลัก 32 เมืองไซ	L18		“ลูกไม่เลี้ยงตายไปแล้ว ลูกดี ยังดูแล” พัด (ญ.65 ปี) บ้านหลัก 32 เมืองไซ
L19		“ทำ (สวิง) ให้ลูกหลานใช้ ตายไปจะได้นึกถึง” เม่ง (ญ.65 ปี) บ้านหลัก 32 เมืองไซ	L20		“ถ่ายรูปแล้วได้เงินมัย?” สุข (ญ.95 ปี) บ้านหลัก 32 เมืองไซ
L21		“ได้มาอยู่รวมกัน ได้คุยกัน เจอหน้ากัน ไหว้ผีก็สบายใจ” หมั่น (ญ.60 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก	L22		“ดีใจได้มาเจอกัน มาฮวมกัน” พ่อเผ่าอารมณ์ดี (ช.61 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก
L23		“ช่วยลูกทำไร่ เหนื่อยก็พัก” แม่เผ่าอารมณ์ดี (ญ.61 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก	L24		“มักเป้งหนังเรื่อง เป้งทางทีวี” คง (ญ.70 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก
L25		“อยู่ไกลก็เหมือนใกล้ ได้ยิน เสียงจากโทรศัพท์ ก็ชื่นใจ” น้อย บุญมี (ญ.76 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก	L26		“พอใจในความสามารถ (ของตน) ที่คนอื่นทำไม่ได้” เจือ (ช.120 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก

L27		“ได้ทำบุญให้พ่อแม่” คำฟู สุริวงศ์ (ช.78 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน่าน	L28		“ไม่ต้องทำงาน ลูกหลานทำแทน” แวน (ญ.66 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน่าน
L29		“ม่วนแท้ ขายของมีความสุข” ทอง (ช.75 ปี) บ้านห้วยหก เมืองน่าน	L30		“ภูมิใจที่ได้พบธรรมะที่ชอบ” จันทร์เพ็ญ คุณพระจันทร์ศรี (ญ.68 ปี) บ้านช่างฆ้อง เมืองหลวงพระบาง
L31		“บ่เสียจึกกิบ ลูกหลานให้กิน” แก้ว วรรณะสี (ญ.80 ปี) บ้านช่างฆ้อง เมืองหลวงพระบาง	L32		“ไปทำงานบ่เจ็บ ถ้าบ่ทำงานเจ็บนุ่นเจ็บนี้” บาง โพธิ์รัตน์ (ญ.89 ปี) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง
L33		“ทำนา เลี้ยงไก่ เข้าป่าหาของกินตามประสา” สมดี (ช.62 ปี) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง	L34		“ลูกหลานอยากกินอะไร ก็ทำเยอะ ๆ แล้วชวนมากิน” คำ (ญ.59 ปี) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง
L35		“สบายอยู่ คู่กันอยู่นี้แหละ” เชียงตัน (ช.85 ปี) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง	L36		“ลูกหาให้กิน อยู่บ้านสบายใจ เบิ่งมวย” บุญทัน (ช.84 ปี) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง
L37		“เวลาลูกไปทำงาน ก็ช่วยเหลือหลาน” แพง (แพงใหญ่) (ญ.65 ปี) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง	L38		“ครอบครัวมาโหมกัน ก็มีความสุข” แพง (น้อย) (ญ.61 ปี) บ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง

3. ประเทศมาเลเซีย (Malaysia – Ma)

Ma01		“ทำงานได้ รายได้ดี มีเพื่อนฝูง สุขภาพแข็งแรง” อาภรณ์ นพรัตน์ (ช.60 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา	Ma02		“พอใจแล้ว ทำบุญมาเยอะ จะตายก็ตายได้ทุกเมื่อ” ทองชื่น เจริญมัน (ญ.79 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา
Ma03		“ลูกไม่ดี๊อ เชื้อพัง แม่ก็มีความสุข” เพ็ง เพชรธณี (ญ.72 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา	Ma04		“มีเหตุพิศดารพิศ โทรมหาลูกได้ คิดถึงเมืองไทยก็เปิดทีวี” สุทัศน์ (ญ.55 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา
Ma05		“มีงานทำ อยู่ที่ปลอดภัย ได้อยู่กับครอบครัว” สุนันท์ (ญ.55 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา	Ma06		“ไปวัด สวดมนต์ เป็นหัวหน้า กลุ่มทำอาหารเลี้ยงพระ” ถิ่น แก้วมณี (ช.63 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา
Ma07		“มีกิน มีใช้ ไม่มีหนี้” วรรณดา ขวัญทองยิ้ม (ญ.56 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์	Ma08		“ลูกไม่ดี๊อไม่ชนก็ดีแล้ว” หนูพริ้ม ตรีแก้ว (ญ. 61 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์
Ma09		“เป็นวัยใกล้ฝั่งแล้ว... ไม่มีอะไรให้คิดมาก” ประดิษฐ์ เรียมจันทร์ (ช.66 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์	Ma10		“ชายของก็สวดอธิปิโสในใจ เป็นการดับบาตรในใจ” พร้อม ศิริเทพ (ญ.65 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์
Ma11		“ซื้อขอปเปอร์เที่ยวมันสบาย ได้เห็นสิ่งแปลก ได้มีเพื่อน” บุญฮั่ง ดิสวรรณ (ช.60 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์	Ma12		“ถอนหญ้า ปลุกผัก แก้เหงา” สาว (ญ.73 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์

Ma13		“นั่งมอง นั่งฟัง ญาติ ๆ เพื่อนบ้านคุยกัน” จำ (ญ.60 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์	Ma14		“กินได้ นอนได้ สบายใจแล้ว” ชัย (ช.66 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์
Ma15		“ทำบุญสบายใจ ไม่มีทุกข์ใจ” ถนอม (ญ.63 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์	Ma16		“อยู่ในเมืองอะไรก็ต้องซื้อเบี้ย ทั้งนั้น อยู่ที่นี่สบายใจ” ลี (ญ.67 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์
Ma17		“ทำตัวให้สบายใจ ไม่เครียด ไม่คิดมากก็มีความสุข” เล็ง (ญ.65 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์	Ma18		“รักหลาน ชีร์ถเครื่อง ส่งหลานไปโรงเรียน” จัน (ช.60 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์
Ma19		“นอนเปลได้ตื่นไม้คุยกันเย็นดี” ลุงสมุนไพร (ช.59 ปี) บ้านนาคา อลอร์สตาร์	Ma20		“อยู่บ้าน แก่แล้วไม่ทำแล้ว ลูก ซื้อมาให้กิน” ชดช้อย (ญ.72 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา
Ma21		“เสร็จจากงานชอบไปวัด ไปคุยกับพระ” เสนอ (ช.68 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา	Ma22		“มีกิน มีใช้ มีที่อยู่ ลูกหลานให้กินก็สบายใจ” หลืออาเซ็น (ช.69 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา
Ma23		“ชีร์ถเครื่องส่งหลาน กระเป่าเบาแต่มีความสุข” บุญเลิศ อุไรรัตน์ (ช.70 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา	Ma24		“การนอนได้หลับสนิท ไม่ต้องคิดอะไร” เฉลิม อินทชาติ (ช.62 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา

Ma25		“สุขที่สุดเมื่อลูกหลานมาเยี่ยม” ประวัติ มณีพงศ์ (ช.68 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา	Ma26		“ทุกวันนี้สบายใจ งานบุญ อะไร ลูกหลานก็มากันครบ” ประเสริฐ (ช.60 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา
Ma27		“ได้มาเจอเจอเจอ ภูมิใจ เรายังรักษาวัฒนธรรมไว้ได้” ลุงชว่ยวัด (ช.73 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา	Ma28		“ได้ช่วยวัดเวลามีงานบุญ” จ๋ม (ช.80 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา
Ma29		“ได้พบปะเพื่อน ได้คุยกับผู้คน” สวัสดิ์ (ช.75 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา	Ma30		“ลูกหลานดูแล พามาเจอเจอ” เฟื่อง (ช.82 ปี) บ้านคลองใหม่ ต.จิตรา
Ma31		“สุขจากข้างในจิตใจ มีสุขพันทุกข์” แม่ชีเสนาะ ประสงค์สิน (ญ.68 ปี) วัดหลวงพ่อดุณปริสุทธะ เกาะลังการี			

4. ประเทศเมียนมา (Myanmar – My)					
My01		“ไปไหนมาไหนได้ ชีวิตดีขึ้น ไม่ลำบากเหมือนแต่ก่อน” เหล่ลอ (ญ.77 ปี) เมืองมั่ว	My02		“วันพระก็ไปทำบุญ จุดเทียน มีความสุข” หลงตาน (ช.78 ปี) เมืองมั่ว
My03		“ภูมิใจที่หาเงินเองได้” เหย่ย (ญ.60 ปี) เมืองมั่ว	My04		“ปลูกผักก็ได้เงิน” แก้ว (ช.67 ปี) เมืองมั่ว
My05		“เลี้ยงหลานก็เพลิน” อิน (ญ.68 ปี) เมืองมั่ว	My06		“ลูกหลานดูแล ได้อยู่กับลูกหลาน” เฮยสาว (ญ.60 ปี) ตลาดเช้าเมืองลา
My07		“ความสุขคือได้อยู่บ้าน สบายใจ มีงานที่ไม่เหนื่อย” จ้ง (ช.67 ปี) บ้านกาด เมืองมั่ว	My08		“ชอบเที่ยวบ้านเพื่อน” อิน หลอง (ญ.71 ปี) บ้านกาด เมืองมั่ว
My09		“ความสุข คือ ได้ทำงาน” โนน (ช.68 ปี) บ้านกาด เมืองมั่ว	My10		“ความสุขคือได้พบปะคุยกัน” หลา (ญ.62 ปี) บ้านกาด เมืองมั่ว
My11		“เวลาขายของ ได้คุยกับคนมาซื้อ” แปง (ญ.68 ปี) บ้านกาด เมืองมั่ว	My12		“ได้ขายของใกล้บ้าน... สะดวก” แสง (ญ.68 ปี) บ้านกาด เมืองมั่ว

My13		“ได้คุยกันสนุก” จ้อย (ญ.67 ปี) บ้านกาด เมืองม้ง	My14		“ทอดผ้าแล้วสบายใจ เปื้อนก็ทอ ขายหมดก็ทอใหม่” เถา (ญ.67 ปี) บ้านกาด เมืองม้ง
My15		“สุขที่ได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คนอื่นฟัง” ตามน (ญ.76 ปี) กาดเชียงตุง เมืองเชียงตุง	My16		“ได้มาคุยกับพี่ กับเพื่อนในตลาด” เสา (ญ.66 ปี) กาดเชียงตุง เมืองเชียงตุง
My17		“มาก็เจอลูกหลานขายของ” เหล่ว (ญ.67 ปี) กาดเชียงตุง เมืองเชียงตุง	My18		“Peace in your heart, live with family.” จ้ายหลงซู (ช.74 ปี) กาดเชียงตุง เมืองเชียงตุง
My19		“ขายดีก็สนุก ไม่เหงา ขายไม่ดี เปื้อน ก็ไปเที่ยว” นน (ญ.62 ปี) กาดเชียงตุง เมืองเชียงตุง	My20		“ขายได้ก็สุขแล้ว” คำ (ญ.78 ปี) กาดเชียงตุง เมืองเชียงตุง
My21		“สุขที่ได้ช่วยสอนลูกหลาน อยู่กับเด็ก ๆ ก็สบายใจ” จันท์ สุริยะ (ช.62 ปี) TAI National School เมืองเชียงตุง	My22		“ชอบให้คนมาบ้าน” คาม (ญ.110 ปี) บ้านแอ่น (Enn) เมืองเชียงตุง
My23		“เราทอ เขามาดู เราชอบ” เฮีย (ญ.64 ปี) บ้านแอ่น (Enn) เมืองเชียงตุง	My24		“มีโทรทัศน์ให้ดู ไม่เหงา” ปะอี (ญ.100 ปี) บ้านแอ่น (Enn) เมืองเชียงตุง

My25		“ไปคุยบ้านโน้นบ้านนี้” พ่อเผ่า (ช.84 ปี) บ้านแอนด์ (Enn) เมืองเชียงตุง	My26		“วันพระก็ไปวัด ไปถือศีล” หละ (ญ.70 ปี) บ้านแอนด์ (Enn) เมืองเชียงตุง
My27		“ทำทุกอย่างให้มีความสุข ทำให้ดีที่สุด” Agarina (ญ.80 ปี) Immaculate Conception Church	My28		“สุขที่เห็นคนมาเยี่ยมสุสาน” เจ้าอยู่เมือง (ช.80 ปี) กูเจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง

5. ประเทศเวียดนาม (V – Vietnam)				
V01		“พาควายไปกินหญ้า ปลูกผัก เลี้ยงปลา” เต๋อ (ญ.64 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน	V02	 “ดูแลเรือน เลี้ยงเป็ด ไก่ หมู ได้ถนุบ้าน” ไฮ (ญ.70 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน
V03		“สมัยก่อนตำหูก เข็นฝ้าย ทอผ้าเอง” โรย (ญ.80 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน	V04	 “เคยเป็นทหาร อยู่ลาว 10 ปี รบกับอเมริกา” ลุน (ช.80 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน
V05		“นั่งกะเทาะเปลือกมะเก่า ก็เพลินดี ทำทุกวัน” เฮียน (ญ.65 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน	V06	 “เป็นหมอไล่ผี สองคนในหมู่บ้าน” รูน (ช.86 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน
V07		“ลูกชายซื้อทีวีมาให้... ภูมิใจหลานได้รางวัลเรียนดี” มวน (ญ.76 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน	V08	 “ลูกเลี้ยงอึม” เคะ (ญ.80 ปี) บ้านแบง จังหวัดเตียนเบียน
V09		“มาขายของที่ตลาด ได้คุยกับน้องชาย” จุง (ช.67 ปี) ตลาดเมืองแกง จังหวัดเตียนเบียน	V10	 “คนเฒ่าเหี่ยวแล้ว ถ่าย (รูป) ไปทำไม” แอ่ง (ญ.70 ปี) ตลาดเมืองแกง จังหวัดเตียนเบียน
V11		“ทำนา เลี้ยงไหม ปลูกผักมาขายที่ตลาด” จิง (ญ.60 ปี) ตลาดเมืองแกง จังหวัดเตียนเบียน	V12	 “ได้แต่งตัวสวย ๆ มาขายของ และพูดคุยที่ตลาด” ง่วน (ญ.65 ปี) ตลาดเมืองแกง จังหวัดเตียนเบียน

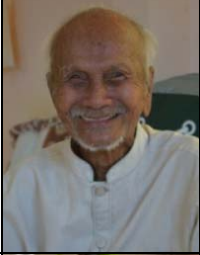
V13		“ปลูกข้าวไว้กิน ขายของได้เงินไว้ใช้จ่าย” หลุน (ญ.56 ปี) ตลาดเมืองแกง จังหวัดเดียนเบียน	V14		“ซื้อมอเตอร์ไซด์มาขายของ... กลางวันขี่กลับไปกินข้าวบ้าน” แอง (ญ.55 ปี) ตลาดเมืองแกง จังหวัดเดียนเบียน
V15		“อายุ 14 เดือนไปส่งเสบียงให้ ทหารเวียด (ในลาว)” เสียง (ญ.55 ปี) ตลาดเมืองแกง จังหวัดเดียนเบียน	V16		“บ้านสร้างเอง ผู้ชายทำอะไรทำนา จักสาน” หล่อวันซด (ช.80 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน
V17		“ดูแลเรือน ทำกับข้าว ผ้าเย็บเอง” หล่อทีแหล (ญ.80 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน	V18		“ช่วยงานเล็ก ๆ น้อย ๆ จักสานบ้าง มีคนรับไปขาย” ลัม (ช.67 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน
V19		“สอนลูกหลานทำอะไรทำนา เย็บผ้า... ทำให้ดู สอนให้ทำ” อ้อม (ญ.72 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน	V20		“ทำนาไม่ไหว เลี้ยงเป็ด ไก่... มาเยี่ยมลูกหลาน” จ๊อด (ญ.80 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน
V21		“ไปตัดไม้ไผ่บนภูเขา สานโคมขาย” หล้า (ช.60 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน	V22		“ขายเหล้า เคี้ยวเอง เอากากไปเลี้ยงหมู” อาน ยัง (ช.63 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน
V23		“มีนา 5 บัน เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงควาย” เทิ่ง (ญ.60 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน	V24		“ไม่ทำอะไร เบ่งตีปี (TV) ม่วน ข้าวสุกก็น” เอม (ญ.95 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน

V25		“ปลูกเรือนเอง แต่ก่อนมุ่ง หญ้า ลูกชายมาต่อเติมใหม่” ปู่ (ช.80 ปี) บ้านเม่น จังหวัดเดียนเบียน	V26		“เอาออกม้ายาก เหมือนถูก สัมภาษณ์ ต้องมีกองทุนดำ” Vu Tan Hung (ช.60 ปี) กรุงฮานอย
V27		“ไม่ต้องไปคิดอะไร พอใจกับ ทุกอย่างที่ทำให้สบายใจ” อิง แซ่ฮ่า (ช.73 ปี) อำเภอสาละงู จังหวัดกว๋างบิงห์			

6. ประเทศไทย (Thailand – T)				
TN01		“เล่นกับหลานบ้าง เป็นความสุขส่วนตัว” สุบิน โตโสภา (ช.61 ปี) บ้านหาดทับยา จังหวัดอุดรธานี	TN02	 “ดูมวยบ้านเพื่อน ดูคนเดียวไม่สนุก” จำนงค์ พุนสะอาด (ช.70 ปี) บ้านหาดทับยา จังหวัดอุดรธานี
TN03		“กินเหล้าก็บ้า สวดมนต์ดีกว่า มีความสุข” ดำรง กันมั่ง (ญ.62 ปี) บ้านหาดทับยา จังหวัดอุดรธานี	TN04	 “ช่วยกันอยู่แล้ว คนแถวนี้” ปราณี อินมาสม (ญ.66 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี
TN05		“เวลาใครว่าก็ให้ว่าไป ไม่จำ เราไม่เถียงเดียวก็เจียบเอง” โอ อินมาสม (ช.67 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี	TN06	 “กินกับนอน ไม่สนใจใคร” ประเสริฐ อินมาสม (ญ.60 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี
TN07		“เลี้ยงหลานสนุก เรื่องคนอื่นไม่ต้องไปยุ่ง” บุญธรรม ทับอิม (ญ.60 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี	TN08	 “ไม่เป็นหนี้ก็สุขใจ นึกจะไปไหนก็ได้” ถวิล โพธิ์แถม (ช.73 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี
TN09		“มีเงินให้ลูกหลานยืม ชอบกินผักน้ำพริก ปลาข้าวลับ” ประทีน มูลนิม (ช.63 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี	TN10	 “พึ่งพระมาแล้วมีกำลังใจ อยู่ได้เพราะพระ” ทวี ก้อนหนู (ญ.61 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี
TN11		“ไม่กินก็หาว ยัดลงไปก็หาย” (กินมากมีสุข) เคื่อง กวีแสง (ญ.75 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี	TN12	 “ไม่เคยทุกข์ใจ อยู่กับลูกหลานก็สบายใจ” ชม ขอมผล (ญ.67 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรธานี

TN13		“สอนลูกหลาน ทำให้ดูเป็นตัวอย่าง” ชั้น ทองซ้อ (ช.68 ปี) บ้านหาดทับยา จังหวัดอุดรดิตถ์	TN14		“อยากเห็นหลานเรียนจบ เรียนสูง ๆ ตายายช่วยเต็มที่” พวง ช้างเนียม (ช.62 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรดิตถ์
TN15		“ภูมิใจที่ได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ทำแล้วอึดอัดอึดใจ” เพียร บุญมา (ญ.60 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรดิตถ์	TN16		“ลูกโทรมาหา ตัวไม่มา ได้ยินเสียงก็ชื่นใจแล้ว” จำเนียร มุลนิล (ญ.73 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรดิตถ์
TN17		“ไม่กินหวานตาย ยัดเข้าไป ก็หายหวาน” (กินหมากมีสุข) สมจิต ศรีธงชัย (ญ.74 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรดิตถ์	TN18		“ความสุข คือ ได้ไปไร่ไปนา เห็นรวงข้าวแล้วมีความสุข” ประนอม จันสิริสุข (ญ.62 ปี) บ้านหาดทับยา จังหวัดอุดรดิตถ์
TN19		“ชอบทำนา ต้องไปทุกวัน ไปดูข้าว เห็นข้าวดีก็ชื่นใจ” ลำตวน (ญ.61 ปี) บ้านหาดทับยา จังหวัดอุดรดิตถ์	TN20		“แจ่มมาก็ล้างตัว ออกมานั่งหน้าบ้าน” มณฑา ขุดลี (ญ.69 ปี) บ้านโคกหม้อ จังหวัดอุดรดิตถ์
TN21		“เมื่อก่อนจน สร้างหลัก สร้างฐานได้ด้วยตัวเอง” มุกดา กำธรกุล (ญ.77 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน	TN22		“เรามาแต่ตัว ก็ไปแต่ตัว อย่าทะเลาะทะเลาะกัน” บุญมี สิงห์ไชย (ญ.72 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน
TN23		“สอนลูก ๆ ว่า ประเพณีให้ทำสืบไว้” เต็มดวง แก้วราเขียว (ญ.79 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน	TN24		“ผ้าถุงสวย เอามาฝากเพื่อนที่ ไม่ได้ไปเที่ยว” ศรีเปียน ปิยศทิพย์ (ญ.73 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน

TN25		“ลูก ๆ มาเยี่ยม... หลาน ๆ มากี่ให้เงินหลาน” สาคร ปิยศทิพย์ (ญ.77 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน	TN26		“ความสุขคือได้ลูกดี ภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือสังคม” สุขุม กำธรกุล (ช.78 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน
TN27		“ลูกหลานสบายหมด เราไม่ทุกข์” ปิ่น (ญ.80 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน	TN28		“ลูกหลานในชุมชน เราดูแล ทำคลอดให้ ฉีดยาให้” บรรเจิด สิงหราไชย (ช.69 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน
TN29		“(เฝ้าร้านของชำ) รู้กันม่วน ไม่มีคนคุยกันจน” สมบูรณ์ วิรุฬรัตน์ (ญ.76 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน	TN30		“ลูกโทรมาก็มีความสุข... ไม่สบายใจก็มาคุยกับเพื่อน” สายพิน เดชะ (ญ.67 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน
TN31		“ภูมิใจที่สุดในชีวิต ได้รับใช้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” สัมพันธ์ พิณแก้ว (ช.66 ปี) บ้านดอนไชย จังหวัดน่าน	TN32		“คนสูงอายุไม่มีงานจะเครียด คิดนู่นคิดนี่” จำลอง วงษานุรักษ์ (ช.76 ปี) ร้านลมเย็น จังหวัดอุดรธานี
TS01		“ได้ช่วยแบ่งเบาภาระลูก” ยัง สุขเอียด (ช.78 ปี) บ้านพังลา จังหวัดสงขลา	TS02		“เพื่อนทำขาย เราทำแจก” พั้ว สุขเอียด (ญ.80 ปี) บ้านพังลา จังหวัดสงขลา
TS03		“ทุกวันนี้มีความสุข จากการทำความดี” เครือมาศ บุญเจริญ (ญ.85 ปี) บ้านคลองรำ จังหวัดสงขลา	TS04		“อยู่เฉย ๆ ชัดใจมาก ชอบทำงาน ไม่ชอบอยู่เฉย” บ๋อม บุญวรรณโณ (ญ.82 ปี) บ้านหน้าควน จังหวัดสงขลา

TS05		“สบายใจมาก เพราะลูกอยู่ด้วยตลอดเวลา” อิม โพชะเรือง (ญ.86 ปี) บ้านหน้าควน จังหวัดสงขลา	TS06		“ภูมิใจในตัวลูกหลาน จบปริญญาตรี ดอกเตอร์” เลียง บุญวรรณโณ (ญ.88 ปี) บ้านหน้าควน จังหวัดสงขลา
TS07		“ภูมิใจได้ช่วยตำรวจ จับโจรปล้นธนาคาร” เปียน ทวีรัตน์ (ช.92 ปี) บ้านปลักธง จังหวัดสงขลา	TS08		“เพื่อแม่เพื่อนฝูงก็มีความสุข ถ้าไม่มีน้ำตาล มดก็ไม่มา” สมบัติ บุญเสนาทรัพย์ (ช.72 ปี) บ้านไทยอาคาร จังหวัดสงขลา
TS09		“กอด จูบ หอมแก้มหลาน หลานก็อาย แต่ก็มีความสุข” ถนน นุตะธีระ (ญ.81 ปี) บ้านปูลณัฏฐ์ จังหวัดสงขลา	TS10		“เล่นไลน์กับหลาน มีความสุข” เรณู พิสุทธิพันธุ์ (ญ.78 ปี) บ้านสามแยกคอกหงส์ จังหวัดสงขลา
TS11		“ได้ช่วยชาวบ้านที่เดือดร้อน ภูมิใจที่อยู่มาถึง 92 ปี” เอี่ยม ทวีรัตน์ (ช.92 ปี) บ้านคลองเรียน จังหวัดสงขลา	TS12		“ขายดอกบัวทุกวันพระ มีความสุขเมื่อผลผลิตได้ดี” เจื้อย หนูประดิษฐ์ (ญ.77 ปี) บ้านคลองหะ จังหวัดสงขลา
TS13		“ได้เป็นนางงามเขียนหมาก อันดับสอง งานลอยกระทง” กันยา ยอดแก้ว (ญ.68 ปี) บ้านหน้าควน จังหวัดสงขลา	TS14		“ความสุข คือ อยู่อย่างพอดี กินตามมี ไม่ต้องดิ้นรน” สาติมะ และดี (ญ.75 ปี) ตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ใน
TS15		“พอใจที่เป็นครู สอนภาษาอาหรับ” ชุมพล โพชะเรือง (ช.65 ปี) ตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ใน	TE01		“สบายใจ มีรายได้ พออยู่ได้ ไปไหนก็ไม่ต้องขอใคร” สังวร เสนะโกกร (ญ.74 ปี) บ้านน้ำเขียว จังหวัดตราด

TE02		“ใครจะมองข้ามมัน เวลาเดินหายปวดเข้า” สาว ธนอมเกียรติ (ญ.61 ปี) บ้านน้ำเขียว จังหวัดตราด	TE03		“เย็บดีไหม ต้องไปถามคนใส่” ศรีจรรยา อาชีวะ (ญ.78 ปี) บ้านน้ำเขียว จังหวัดตราด
TE04		“ภูมิใจที่ลูกเป็นคนดี” จุไร ญาณโซ (ญ.67 ปี) บ้านน้ำเขียว จังหวัดตราด	TE05		“ทำสนุก ไม่อยากหยุด” (สานจบใบจาก) จ่วน ถาวรวงษ์ (ญ.106 ปี) บ้านน้ำเขียว จังหวัดตราด
TE06		“ไปดูสิ ป้ายเขาเอามาให้ถึงบ้าน” ช่วง แนวพะนา (ช.87 ปี) บ้านลูกซิบ จังหวัดตราด	TE07		“มีกินวัน ๆ พอใช้” สิงหา (ญ.63 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร
TE08		“ชอบอ่านหนังสือ มากกว่าดูโทรทัศน์” พา (ญ.70 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TE09		“อยู่สบายดี สุขแล้ว ขออย่าให้ป่วย” เมียด ผ่องวรรณ (ญ.64 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร
TE10		“ได้ขายของแล้วมีความสุข” จรรยา ขวัญไพรัตน์ (ญ.62 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TE11		“ทำให้คนที่อยู่รอบ ๆ มี ความสุข” ประภาพรรณ ฉัตรมาลัย (ญ.66 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร
TE12		“ทำอะไรก็ไม่ดีเท่าทำบุญ ความสุขคือความสบายใจ” วิไลลักษณ์ นิยมวานิช (ญ.67 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TE13		“คนดีไม่ต้องสอน” ย้อม จินดาฤทธิ์ (ญ.88 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร

TE14		“เห็นลูกประสบความสำเร็จก็ ดีใจ หายเหนื่อย” กาญจนา สิงขร (ญ.64 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TE15		“ขายของได้ ไม่ได้ ไม่เป็นไร มีลูกค้ำมาพึ่งคุยก็น” แจ็ก แซ่ลิ้ม (ญ.67 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร
TE16		“สุขที่ได้ดูแลแม่อย่างดีที่สุด ได้บุญสุดๆ” พัชนี อริยศิริยางค์ (ญ.62 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TE17		“เรายังทำงาน ดูแลตัวเองได้ หาเงินได้” จ้อ (ญ.75 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร
TE18		“ภูมิใจที่เราไม่เอาเปรียบใคร เดินหลังตรงได้ สบตาคนได้” บุญมี (ญ.63 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TE19		“ดูแลตัวเอง ขายขนมเลี้ยงลูกโตขึ้นมา” ไต้ (ญ.84 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร
TE20		“เราทำขนมให้เขากิน ไม่ใช่แค่ ทำขาย ต้องทำของดีๆ” พญนท์ สุขสบาย (ช.57 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TE21		“สนุก ได้เจอคนเยอะ ดีกว่าอยู่เฉยๆ” ลั้ง (ญ.79 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร
TE22		“พอได้แล้ว... อยู่ที่ว่า จะพอเมื่อไหร่” ลัดดา เลิศกัญญา (ญ.76 ปี) ชุมชนริมน้ำจันทบูร	TWO1		“มีความสุขอยู่กับลูกหลาน ไม่ต้องไปหากินบ้านคนอื่น” ดิง หงสา (ช.82 ปี) บ้านนิละ จังหวัดกาญจนบุรี
TWO2		“ขนมครกเป็นเจ้าเก่าแก่ อร่อยที่สุด” มียี ปุณณการี (ญ.73 ปี) บ้านนิละ จังหวัดกาญจนบุรี	TWO3		“ได้บวชลูกชาย และเรียกลูก คนอื่นมาบวชด้วย” อีอ (ช.75 ปี) บ้านวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี

TW04		“เวลาสอน เราต้องทำให้ดู ตาไม่กินเหล้าก็สอนเขาได้” องม่อง (ช.82 ปี) บ้านนิเถะ จังหวัดกาญจนบุรี	TW05		“วันพระต้องใส่บาตร เราไป ไม่ไหว ลูกก็นิมนต์พระมาให้” มะดี (ญ.77 ปี) บ้านนิเถะ จังหวัดกาญจนบุรี
TW06		“ใจเราต้องดี ทำอะไรก็มีความสุข” ลุงเล้ง (ช.79 ปี) บ้านวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี	TW07		“เข่าที่บ้านจะดี มอญทุกบ้าน ต้องรักษาศาสนา” กุ่มพะ หงส์ธนอารีย์ (ช.85 ปี) บ้านนิเถะ จังหวัดกาญจนบุรี
TW08		“ไม่เจ็บไม่ไข้ก็สุขแล้ว” สะนิ ปุณณการี (ญ.83 ปี) บ้านนิเถะ จังหวัดกาญจนบุรี	TW09		“พอมาถึงเมืองไทยปั๊บ ผมเล็งขึ้น ชีวิตกลับมาอีกครั้ง” ทองโพน หงส์สวัสดิ์ (ช.63 ปี) บ้านวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี
TW10		“แม่บ้านขายขนมจีน อร่อยที่สุดในสังขละ” เลียง (ช.60 ปี) บ้านวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี	TW11		“บ้านี้ไม่มีเครียด เกิดมาไม่คิดมาก ไม่เศร้าเลย” พิวุด เจริญหงส์สา (ญ.67 ปี) บ้านวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี
TW12		“เงินหามาได้ไม่ต้องแบ่งใคร อยากทำบุญ ได้ทำบุญ” คิมมิตร (ญ.58 ปี) วัดวังกวีเวการาม จ.กาญจนบุรี	TW13		“มาวัดทุกวัน ภูมิใจ ลูกชายเป็นเจ้าอาวาส” มะเยย (ญ.90 ปี) วัดวังกวีเวการาม จ.กาญจนบุรี
TW14		“ได้มาทำบุญตามศรัทธา” ป้าชอบทำบุญ (ญ.62 ปี) วัดวังกวีเวการาม จ.กาญจนบุรี	TW15		“ภูมิใจได้ทำบุญ ได้อยู่กับ ลูกหลาน ได้ดูแลพ่ออย่างดี” ชั้นเจ ใจเจริญ (ญ.60 ปี) วัดวังกวีเวการาม จ.กาญจนบุรี

TW16		“มีลูกหลานดูแลอย่างดี” เมต (ญ.70 ปี) วัดวังแก้วเวการาม จ.กาญจนบุรี	TW17		“ยังมีแรงก็ต้องสะสมบุญ บุญเท่านั้นที่ช่วยเราได้” มะยิต ปุณณการี (ญ.67 ปี) วัดวังแก้วเวการาม จ.กาญจนบุรี
TW18		“มีชมรมผู้สูงอายุ ไปทุกเดือน ปีใหม่จับสลาก สนุกดี” จำรงค์ โสภปัจจุสมัย (ช.78 ปี) บ้านไหล่น้ำ จังหวัดกาญจนบุรี	TW19		“ไปเที่ยววัด ไปทำบุญ ไปไหว้ ตั้งค์ก็ไม่หมดเท่าไรหรอก” วิภา โสภปัจจุสมัย (ญ.76 ปี) บ้านไหล่น้ำ จังหวัดกาญจนบุรี
TW20		“ภูมิใจครอบครัวอบอุ่น ลูกเป็นคนดี สามีเป็นคนดี” ศรีพลอย สังขละขจร (ญ.61 ปี) บ้านไหล่น้ำ จังหวัดกาญจนบุรี	TW21		“อยู่คนเดียวมีความสุขที่สุด อยากทำอะไรก็ได้ทำ” สาวนวนล วนาวลิตธิศักดิ์ (ญ.60 ปี) บ้านไหล่น้ำ จังหวัดกาญจนบุรี
TW22		“ไปทำบุญกุศลหลวง ได้เห็น สิ่งแปลกหูแปลกตา” เอ สังขละขจร (ช.67 ปี) บ้านไหล่น้ำ จังหวัดกาญจนบุรี	TW23		“เลื่อมพระก็มีความสุข ได้แนะนำเขาในสิ่งที่ดี” กฤตกร บุญไทย (ช.62 ปี) บ้านไหล่น้ำ จังหวัดกาญจนบุรี
TW24		“การเป็นผู้เฒ่า เป็นอาสาสมัคร ทำแล้วไม่หวังสิ่งตอบแทน” วีรพล โชติเสน (ช.66 ปี) บ้านไหล่น้ำ จังหวัดกาญจนบุรี			

ประวัติผู้วิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คิริบูน จงวุฒิเวศย์

Asst. Prof. Kiriboon Jongwutiwes, Ph.D.

ตำแหน่ง/หน่วยงาน: อาจารย์ประจำหลักสูตร

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



2. รองศาสตราจารย์สมประสงค์ น่วมบุญลือ

Assoc. Prof. Somprasong Nuambunlue, M.Ed.

ตำแหน่ง/หน่วยงาน: อาจารย์ประจำหลักสูตร

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



3. ดร.นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์

Niran Jongwutiwes, Ph.D.

ตำแหน่ง/หน่วยงาน: ข้าราชการบำนาญ

กระทรวงมหาดไทย



4. นางสาววรรณภา แสงวัฒนะกุล

Miss Wannapa Sangwattanakul, M.Ed.

ตำแหน่ง/หน่วยงาน: นักวิชาการศึกษาชำนาญการพิเศษ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



5. นางสาวกิตติมา พระคุ้มรักษา

Miss Kittima Prakoomraksa, B.Ed.

ตำแหน่ง/หน่วยงาน: นักวิจัยอิสระ



ชุดโครงการวิจัย	การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน
คณะผู้วิจัยชุดโครงการวิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ รองศาสตราจารย์สมประสงค์ น่วมบุญลือ ดร.นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์ นางสาววรรณภา แสงวัฒนะกุล นางสาวกิตติมา พระคัมภีร์
ที่ปรึกษาโครงการวิจัยย่อย	รองศาสตราจารย์สมประสงค์ น่วมบุญลือ ดร.นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์
โครงการวิจัยย่อยที่ 1	การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน
ผู้วิจัย	อาจารย์ ดร.จิตตรา มาคะผล
โครงการวิจัยย่อยที่ 2	การศึกษาแนวทางส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน
ผู้วิจัย	อาจารย์ พรรณภัทร ปลั่งศรีเจริญสุข
โครงการวิจัยย่อยที่ 3	การศึกษาแนวทางส่งเสริมการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน
ผู้วิจัย	รองศาสตราจารย์ ดร.นวลฉวี ประเสริฐสุข

