

## การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน\*

### The Study of Approaches to Promote Work for Happiness of the Older People in ASEAN

จิตตรา มาคะพล (Jittra Makapol)\*\*

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน และ 2) เสนอแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการวิจัยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในอาเซียน 6 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนามและไทย จำนวน 239 คน และศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีในการส่งเสริมผู้สูงอายุของประเทศสิงคโปร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา ความถี่ และค่าร้อยละ

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. ลักษณะงานที่ผู้สูงอายุในอาเซียนตอบว่าเป็นงานของตน สรุปได้เป็น 5 ประเภท คือ งานบ้าน งานเกษตรกรรม งานหัตถกรรม งานค้าขาย และงานอื่นๆ เมื่อเรียงลำดับจำนวนผู้ตอบจากมากไปน้อย คือ งานค้าขาย งานเกษตรกรรม งานอื่นๆ (เช่น งานอดิเรก อาสาสมัคร รับจ้าง) งานบ้าน และงานหัตถกรรม

2. ความสุขที่ได้จากการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน สรุปได้เป็น 4 ด้าน (4R) โดยเรียงลำดับจำนวนผู้ตอบในแต่ละด้านจากมากไปน้อย ดังนี้ R1 คือความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) ได้แก่ การได้ติดต่อผู้คน ได้ดูแลลูกหลานและญาติผู้ใหญ่ R2 คือความสุขจากการได้รับการยอมรับ (Recognition) ได้แก่ การพึ่งตนเองได้ ได้รับการเคารพนับถือ ยอมรับในฝีมือ R3 คือความสุขจากการได้รับผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) ได้แก่การมีรายได้ ได้รับการยกย่อง มีชื่อเสียง และ R4 คือความสุขจากการได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) ได้แก่ การได้เคลื่อนไหว ได้ทำงานเบาๆ ได้ทำตามใจปรารถนา

3. แนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน จำแนกเป็นข้อเสนอต่อผู้สูงอายุ ครอบครัวผู้สูงอายุ และชุมชน เสนอแนวทางส่งเสริมความสุขใน 4 ด้านคือ แนวทางส่งเสริมความสุขจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในการทำงาน แนวทางการส่งเสริมความสุขจากการได้รับผลตอบแทนหรือ

\* บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลงานการวิจัย และเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานภาครัฐและเอกชนในการนำไปประยุกต์ใช้

This article aims to disseminate research results and it benefits for the public and private sectors in applying.

\*\* อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, jmakapol@gmail.com; makapol\_j@su.ac.th

Lecturer, Dr., Faculty of Education, Silpakorn University

รางวัลอันควรจากการทำงาน แนวทางส่งเสริมการได้รับการยอมรับจากการทำงาน และแนวทางส่งเสริมความสุขจากการได้รับความเพลิดเพลินจากการทำงาน

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุ อาเซียน การทำงาน ความสุข

### Abstract

The research objectives were 1) to study working conditions of the older people in ASEAN and 2) to propose the approaches to promote working for happiness of the older people in ASEAN. Methodology used was qualitative research, with the Rapid Rural Appraisal (RPA) technique. Data collected by interviewing. The sample groups were in 6 ASEAN countries: Cambodia, Laos, Malaysia, Myanmar, Vietnam and Thailand. Singapore was selected as the best practice study in promoting older people. Content analysis, frequency and percentage were used to analyze the data.

The research findings were:

1. In term of working conditions of the older people in ASEAN, the work of the older people in ASEAN can be divided into 5 categories: housework, agriculture, handicraft, trading, and others. The types of older people's work in descending order were: trading, agriculture, others, housework and handicraft.

2. Regarding happiness from the work of older people in ASEAN, the 4 aspects of happiness that older people gained from work in descending order were 4R: the happiness from having relationship ( $R_1$ ), being recognized ( $R_2$ ), being rewarded ( $R_3$ ), and enjoying relaxation ( $R_4$ ).

3. The research proposes the approaches to promote the work for happiness of older people in ASEAN in 3 groups: the older people themselves, their families and their community, in 4 aspects, namely, guidelines to promote happiness from having a cordial relationship with other people from work, being rewarded from work, being recognized from work, and enjoying relaxation from work.

**Keywords:** Older People, ASEAN, Working, Happiness

## 1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) โดยข้อมูลจากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2557 แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุ 10.05 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14.9 ของประชากรทั้งหมด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุและมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ประเทศไทยต้องเร่งดำเนินการเพื่อรองรับการดูแลประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้สังคมตระหนักถึงความจำเป็นของการเตรียมการเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และเป็นการเตรียมการสำหรับผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุให้มีการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอันจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ทั้งในด้านภาวะความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพ รวมถึงด้านอาชีพซึ่งจะส่งผลต่อสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุการเปลี่ยนแปลงและปัญหาที่ตามมาหลายประการ ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อผู้สูงอายุ โดยวัยสูงอายุเป็นวัยที่ระบบประสาท สมองและกล้ามเนื้อเกิดการเสื่อมถอยลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายลดลง ประสิทธิภาพในการคิดการตัดสินใจลดลง เกิดภาวะสับสน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้ง่าย ประกอบกับมีปัญหาทางเศรษฐกิจ เนื่องจากเป็นช่วงของการเกษียณอายุ ต้องเลิกทำงานประจำจากเดิมซึ่งเคยมีบทบาทเป็นผู้นำของครอบครัวในการหารายได้กลับต้องกลายเป็นสมาชิกที่คนในครอบครัวต้องดูแล มีปัญหากับบุตรหลานเกี่ยวกับช่องว่างระหว่างวัยรวมถึงสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะเช่นนี้อาจทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลสูง กลัวการสูญเสีย กลัวถูกทอดทิ้ง ขาดความอบอุ่น รู้สึกโดดเดี่ยว มีผลให้เกิดอาการซึมเศร้าและอารมณ์อ่อนไหวง่าย (ศรีนยา สุริยะฉาย, 2552)

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอต่อการยังชีพ ต้องพึ่งพาสวัสดิการของรัฐ ยังมีความต้องการในการสร้างเสริมรายได้จากการประกอบอาชีพที่ตนเองสามารถทำได้ การที่ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่มีรายได้ต่ำ มีทรัพย์สินหรือเงินออมไม่มาก และไม่มีหลักประกันรายได้ยามชราภาพ ทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงที่จะประสบปัญหาทางเศรษฐกิจหรืออยู่ในภาวะยากจน ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศชาติตามไปด้วย และยังมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ด้านต่าง ๆ พร้อมทั้งจะช่วยเหลือสังคมหรือหากได้รับการส่งเสริมก็สามารถทำประโยชน์ให้ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นในการหาแนวทางส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุ ทั้งในมิติของงานเพื่อสร้างรายได้และงานอาสาสมัคร เพื่อเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงในชีวิตให้กับผู้สูงอายุ ให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้ปฏิบัติกิจกรรมร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน หรือกิจกรรมร่วมกับกลุ่มอื่น ๆ ในชุมชน อันจะเป็นการสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมให้กับผู้สูงอายุ และเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจที่เข้มแข็งให้กับครอบครัวและชุมชน นอกจากนี้ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมาตลอดชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น มีการรวมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน สร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อประโยชน์ของชุมชนและท้องถิ่นร่วมกัน รวมถึงการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มและพัฒนาเครือข่ายเชื่อมโยงกับกลุ่มผู้สูงอายุนอกชุมชนทั้งระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับอาเซียน เพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในการส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน อันจะเป็นประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุในการปรับตัวต่อสังคมใหม่ของประชาคมอาเซียน ตลอดจนชุมชน สังคม และประเทศสมาชิกอาเซียนต่อไป

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาสภาพการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน
- 2.2 เพื่อศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

## 3. ขอบเขตการวิจัย

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการย่อยในชุดโครงการวิจัย เรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ซึ่งประกอบด้วย 3 โครงการย่อย คือ 1) การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน 2) การศึกษาแนวทางส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน และ 3) การศึกษาแนวทางการส่งเสริมการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ผู้วิจัยทุกโครงการทำงานร่วมกันทุกขั้นตอน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างชุดเดียวกัน แต่จำแนกประเด็นวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของแต่ละโครงการ

### 3.1 พื้นที่ศึกษา

การคัดเลือกพื้นที่ศึกษา กำหนดดังนี้ 1) มีอาณาเขตติดต่อกับพรมแดนประเทศไทย ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย และเมียนมา 2) มีกลุ่มชาติพันธุ์ใดหรือโทซึ่งสามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาไทยได้ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา และเวียดนาม 3) มีนโยบายส่งเสริมผู้สูงอายุชัดเจนเป็นรูปธรรม เพื่อศึกษาเป็นแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์ โดยประเทศที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 7 ประเทศ ได้แก่ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม ไทย และสิงคโปร์

### 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ประชากรในการวิจัย คือผู้สูงอายุในประเทศที่ศึกษา ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป
- 2) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศที่ศึกษาที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรืออาวุโสโดยสภาพร่างกายและสังคม (Physiological and Sociological Aging) เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน พื้นที่ศึกษา เลือกใช้เกณฑ์กำหนดอายุตามกำหนด และ/หรือบุคคลที่มีลูกหลาน เป็นผู้อาวุโสของครอบครัว มีความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพ บทบาททางสังคม และได้รับการนับถือว่าเป็นผู้อาวุโส เป็นต้น เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และการแนะนำแบบปากต่อปาก (Snowball Sampling) ทำการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ทั้งสิ้นจำนวน 239 คน โดยมีสมาชิกในชุมชน และผู้เกี่ยวข้องร่วมให้ข้อมูลด้วย

- 3) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาเพื่อจัดทำร่างแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้แก่ ผู้สูงอายุ สมาชิกในชุมชน และผู้เกี่ยวข้อง

- 4) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิพากษ์และให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ผู้เกี่ยวข้องระดับนโยบาย และตัวแทนผู้สูงอายุ

**3.3 เนื้อหา** การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน ศึกษาใน 3 ประเด็นหลัก คือ ประเภทของงานที่ผู้สูงอายุทำ ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุ และแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

#### 4. เครื่องมือวิจัย

4.1 แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในอาเซียน (Interviewing questionnaire for ASEAN ELDERS) ที่มวิจัย ร่วมกันสร้างแบบสัมภาษณ์โดยศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดกรอบแนวคิด และประเด็น สัมภาษณ์ให้ครอบคลุมและครบถ้วน จัดประชุมคณะผู้วิจัยทุกโครงการ เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ปรับปรุงแก้ไขตามข้อวิพากษ์ แล้วส่งให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ด้าน สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไข ทดลองเก็บข้อมูลที่บ้านสวนแก้ว ตำบลวัดละมุด อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม และตำบลโป่งงาม อำเภอแม่ สราย จังหวัดเชียงราย จากนั้น นำแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการพิจารณาไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4.2 แนวทางการศึกษาระณีตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ (Guideline for Case Study) สร้างเครื่องมือโดยการศึกษาหลักการ แนวคิดด้านการศึกษาระณีตัวอย่าง กำหนดกรอบแนวคิด และ ประเด็นการศึกษาระณีตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพของผู้สูงอายุให้ครอบคลุม ครบถ้วน นำไป ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้

#### 5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยทั้งชุดโครงการ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีกระบวนการ 3 ขั้นตอน คือ

**ขั้นตอนที่ 1** วางแผนงานวิจัยและกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ คณะผู้วิจัยจัดการประชุม ร่วมกันเพื่อ 1) กำหนดแนวทางในการทำวิจัยโดยวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการวิจัย กำหนดประเด็นที่เกี่ยวข้อง กับการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ ประเภทของงาน ความสุขจากการทำงาน และ แนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุข 2) กำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะ ขนบตัวอย่างเร่งด่วน หรือ RRA (Rapid Rural Appraisal) ซึ่งเป็นเทคนิคที่ช่วยให้เรียนรู้ข้อมูลสภาพชนบทได้ ถูกต้องในเวลาอันสั้น ใช้เครื่องมือและวิธีการศึกษาหลายอย่างประกอบกันเพื่อช่วยให้เข้าใจสภาพได้ดีขึ้น โดยใช้ ข้อมูลมือหนึ่งเป็นสำคัญ เน้นการแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ระหว่างผู้วิจัยจากสาขาวิชาต่าง ๆ และเรียนรู้ จากประสบการณ์ของชาวบ้าน 3) กำหนดพื้นที่เก็บข้อมูลเพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ครอบคลุมพื้นที่ ประเทศในอาเซียน จึงกำหนดพื้นที่ที่คณะผู้วิจัยสามารถสื่อสารโดยใช้ภาษาไทยได้ มีวัฒนธรรมที่ใกล้เคียงกัน โดยเลือกสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจากกลุ่มชาติพันธุ์ไตหรือไทในประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา เวียดนาม และ ไทย ส่วนประเทศสิงคโปร์ใช้เป็นพื้นที่ในการศึกษาแนวปฏิบัติและนโยบายในการส่งเสริมผู้สูงอายุ

**ขั้นตอนที่ 2** สรุปองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่ตั้งและชุมชน ลักษณะการเมืองการปกครอง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม รวมทั้งนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศในอาเซียนที่ศึกษา

**ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาข้อมูลการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน** คณะผู้วิจัยประชุม กำหนดพื้นที่ ประเทศ และวันที่สะดวกในการลงเก็บข้อมูล จากนั้นได้ประสานงานติดต่อผู้นำทางซึ่งรู้จักพื้นที่และผู้สูงอายุในพื้นที่เป็นอย่างดี โดยได้ชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บข้อมูล การขอสัมภาษณ์ ถ่ายภาพ บันทึกเสียง และขอให้กระจายผู้สูงอายุในหลาย ๆ ชุมชน เก็บข้อมูลโดยทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยมีผู้วิจัย 1 คน ที่ทำหน้าที่สัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยอีก 1 คน บันทึกข้อมูลและคุมประเด็นสัมภาษณ์ ผู้วิจัยอีก 1 คน สังเกตสภาพความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อม และถ่ายภาพ โดยจัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่ผู้สูงอายุทำขณะสัมภาษณ์ เช่น ช่วยทำงานที่ผู้สูงอายุกำลังทำอยู่ รับประทานอาหาร อุดหนุนสินค้า มีการเตรียมของที่ระลึกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อตอบแทนและขอบคุณที่ให้ข้อมูล เมื่อเสร็จจากการเก็บข้อมูลในแต่ละพื้นที่ได้ประชุมเพื่อกำหนดรหัสผู้ให้ข้อมูล และเมื่อเก็บข้อมูลครบแต่ละพื้นที่ คณะผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารข้อมูลรวมจากการสัมภาษณ์และสังเกต มีการประชุมร่วมกันเพื่อสรุปบริบทของพื้นที่ สรุปผลการสัมภาษณ์เป็นรายการวิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นการวิจัย ทบทวนบรรยากาศ สภาพพื้นที่และผู้สูงอายุรายการประกอบวิเคราะห์เชื่อมโยงกับข้อมูลอื่น ๆ ทุกครั้ง คณะผู้วิจัยได้กำหนดและสรุปประเด็นหลักจากข้อมูลที่ศึกษามาได้ และเพิ่มเติมตามสภาพจริงของข้อมูลที่พบในแต่ละประเทศทำให้ได้ผลการสรุปที่สมบูรณ์

## 6. ผลการวิจัย

ผลการลงพื้นที่ศึกษาเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล และสัมภาษณ์ผู้สูงอายุจำนวน 239 คน ใน 6 ประเทศ และกรณีศึกษาการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียนในประเทศสิงคโปร์ สรุปได้ดังนี้

### 6.1 ข้อมูลพื้นที่ศึกษา

#### 6.1.1 ประเทศกัมพูชา

พื้นที่ศึกษาคือจังหวัดเกาะกง เก็บข้อมูลที่บ้านคลองม่วง บ้านปังกู บ้านตาโต บ้านคลองหญ้า บ้านหนองกก บ้านอบยาม และบ้านเกาะกง อำเภอเกาะกง และตลาดดองตง อำเภอเสาธง

เกาะกงเป็นจังหวัดหนึ่งของประเทศกัมพูชา มีพื้นที่ 11,160 ตารางกิโลเมตร ติดฝั่งอ่าวไทย ทิศตะวันตกติดกับอ่าวคลองใหญ่ จังหวัดตราด ของไทย เป็นจังหวัดขนาดเล็ก มี 8 อำเภอ ชาวเกาะกงประกอบอาชีพประมง เกษตรกรรม ค้าขาย และธุรกิจท่องเที่ยว รัฐบาลมีนโยบายพัฒนาเกาะกงให้เป็นศูนย์กลางด้านเศรษฐกิจ การค้าและการลงทุนทางฝั่งตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศ ประชากรเป็นชาวเขมร ร้อยละ 75 และชาวไทยดั้งเดิม ร้อยละ 25 เป็นชาวไทยที่ตั้งถิ่นฐานในจังหวัดปจันตคีรีเขตร์ของประเทศไทยซึ่งตกเป็นของฝรั่งเศส และกลายเป็นจังหวัดหนึ่งของกัมพูชาในเวลาต่อมา ปัจจุบันชาวไทยในเกาะกงมีสัญชาติกัมพูชา เชื้อชาติไทย อาศัยอยู่ในหมู่บ้านตามริมคลองและลุ่มน้ำ ใช้ขนบธรรมเนียมประเพณีไทย พูดภาษาไทยสำเนียงตราดและจันทบุรี และภาษาเขมร ส่วนใหญ่มีญาติพี่น้องอยู่ในจังหวัดตราดและจันทบุรี ไปมาหาสู่กันเป็นประจำ ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีความเลื่อมใส ศรัทธาและช่วยกันทำนุบำรุงศาสนาในกิจการงานประเพณีและเทศกาลต่างๆ เช่น สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา เป็นต้น



ภาพที่ 1 สภาพชุมชนบ้านปั่งรุ้ง จังหวัดเกาะกง

### 6.1.2 ประเทศลาว

พื้นที่ศึกษา คือ บ้านน้ำแหว่ บ้านบ่อเปียด ตลาดหลวงน้ำทา เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา บ้านหลัก32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ บ้านห้วยหก เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง บ้านช่างฆ้อง และบ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง แขวงหลวงพระบาง

แขวงหลวงน้ำทาดังอยู่เหนือสุดของลาว มีพื้นที่ 9,325 ตารางกิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นทิวเขา สลับซับซ้อน ทรัพยากรธรรมชาติทั้งป่าไม้และแร่ธาตุอุดมสมบูรณ์ แบ่งเป็น 5 เมือง มีเมืองน้ำทาเป็นเมืองเอก ย่านเศรษฐกิจสำคัญคือบ้านบ่อเต็น ซึ่งรัฐบาลจีนเข้ามาทำสัมปทานสร้างเมืองใหม่ในเขตชายแดนเพื่อส่งเสริมการลงทุนของชาวจีน มีตลาดหลวงน้ำทา ซึ่งเป็นตลาดพื้นบ้านที่สำคัญ วางขายสินค้าอุปโภคบริโภค โดยเน้นอาหารพืชผักจากธรรมชาติ ของป่า อาทิ หน่อไม้ หน่อหวาย บอน รวมไปถึงสัตว์ป่า เช่น นก ไก่ป่า กุ้ง กวาง งู ตุ่น เม่น ประชากรประกอบด้วยชาวเขาหลายเผ่า ได้แก่ ม้ง ขมุ ไทเหนือ ไทดำ ไทแดง ไทขาว ไทยวน ไทลื้อ ละวดี ละเมด สีดา อีเก้อ มูเซอ กะลอม และไทใหญ่ จึงมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม มีภูมิปัญญาและวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมที่ยังปฏิบัติกันอยู่ มีโบราณวัตถุและโบราณสถานหลายแห่ง

แขวงอุดมไซตั้งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศ มีพื้นที่ 15,370 ตารางกิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นภูเขาและที่สูง เป็นเขตติดต่อกับแขวงหลวงน้ำทา แบ่งเป็น 7 เมือง มีเมืองไซเป็นเมืองเอก ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ได้รับอิทธิพลด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมจากจีน ร้านค้า ร้านอาหาร โรงแรม และภาษาที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นภาษาจีน สินค้าส่วนใหญ่มาจากจีน มีหลายชนเผ่าเช่นเดียวกับหลวงน้ำทา ซึ่งต่างก็มีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เช่น การแสดง การเล่นดนตรี การแต่งกายในเทศกาลต่างๆ

แขวงหลวงพระบางตั้งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศ มีพื้นที่ 16,875 ตารางกิโลเมตร มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่าน เช่น แม่น้ำโขง แม่น้ำคาน แม่น้ำอู แม่น้ำเซียง ทิศตะวันตกติดกับแขวงอุดมไซและแขวงไชยบุรี แบ่งเป็น 12 เมือง เมืองเอกคือเมืองหลวงพระบาง สภาพบ้านเมืองในตัวเมืองส่วนใหญ่ยังเป็นแบบดั้งเดิม แทรกด้วยสถาปัตยกรรมแบบใหม่ในวัฒนธรรมของฝรั่งเศส เป็นเมืองมรดกโลก มีแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ที่สำคัญ นอกเมืองเป็นพื้นที่การเกษตรที่สำคัญของประเทศ ส่วนใหญ่ทำเกษตรดั้งเดิมและเป็นการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือน สินค้าสำคัญคือ ลูกเดือย ข้าวโพด ปอสา มีการส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ ไม้

สัก ไม้กฤษณา พืชน้ำมัน การเลี้ยงสัตว์ปีก การแปรรูปอาหาร การชุดแร่ เช่น ทองคำ เงิน อัญมณี ตลอดจนการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวชุมชน



ภาพที่ 2 ตลาดหลวงน้ำทา



ภาพที่ 3 บ้านหลัก 32 เมืองไซ แขวงอุดมไซ



ภาพที่ 4 บ้านห้วยหก เมืองน้ำบาก (ซ้าย) และบ้านนาโพ เมืองหลวงพระบาง (ขวา)

### 6.1.3 ประเทศมาเลเซีย

พื้นที่ศึกษา คือ รัฐเคดาห์ ณ วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอหรา ตำบลเยอนารี อำเภอซิก บ้านนาคา เมืองอลอร์สตาร์ ตำบลเตอกายคีรี อำเภอปาดังเตอร์ป บ้านคลองใหม่ ตำบลจิตรา อำเภอกูบังปาซุ และวัดหลวงพ่อกุณปริสุทโธ เกาะลังกาวิวนาราม อำเภอลังกาวิ

เคดาห์ (Kedah) เป็นรัฐทางเหนือของประเทศมาเลเซีย มีพื้นที่ 9,425 ตารางกิโลเมตร ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่เกษตร แบ่งเป็น 11 เขต มีเมืองอลอร์สตาร์ (Alor Setar) เป็นเมืองหลวง เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม มีที่ทำการรัฐบาลและที่พำนักของราชวงศ์ ในอดีตเป็นแหล่งผลิตข้าวที่ใหญ่ที่สุดของมาเลเซีย ต่อมารัฐบาลมีนโยบายพัฒนาให้เป็นรัฐอุตสาหกรรม มีประชากรหลายชาติพันธุ์ ได้แก่ มาเลย์ จีน อินเดีย และอื่น ๆ ในจำนวนนี้มีกลุ่มคนสยามหรือคนมาเลเซียเชื้อสายไทยที่ตกค้างในมาเลเซียตั้งแต่การทำสนธิสัญญากับอังกฤษ ประมาณ 30,000 คน อาศัยอยู่ในชนบท เรียกว่า คนสยามบ้าน ดำรงชีพด้วยการทำนา

ทำสวนยางพารา และเกษตรกรรมอื่น ๆ อย่างไรก็ตามก็คือนสยามรุ่นใหม่เริ่มละทิ้งอาชีพเดิม หันมาทำอาชีพในเขตเมืองมากขึ้น และก่อให้เกิด คนสยามเมือง ที่ประกอบอาชีพหลากหลาย เช่น รับราชการ ทำงานบริษัท ประกอบธุรกิจเป็นผู้รับเหมาก่อสร้าง ตกแต่งภายใน เจ้าของอู่ซ่อมรถ พนสิรยนต์ เป็นต้น

คนสยามในมาเลเซียมีสภาพความเป็นพลเมืองแบบภูมิบุตร คือเป็นพลเมืองของมาเลเซียโดยสมบูรณ์ มีสิทธิในการเข้าถึงโอกาสทางการศึกษา ทางเศรษฐกิจ และทางสังคมจากรัฐบาลเต็มที่ นับถือพุทธศาสนานิกายเถรวาท แต่ละหมู่บ้านมักมีวัดเป็นศูนย์กลางของวิถีชีวิต และชุมชนจัดการดูแลวัดกันอย่างดี ใช้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ตลอดจนเผยแพร่ธรรมะ ทั้งจากคนที่บวชเป็นภิกษุและฆราวาส คนสยามในมาเลเซียพูดภาษาไทยถิ่นใต้ พระสยามต้องเรียนภาษาไทยเพื่อที่จะได้อ่านคัมภีร์และเข้าถึงพระธรรมได้อย่างลึกซึ้ง การเรียนภาษาไทยของคนสยามจึงเป็นไปเพื่อการอนุรักษ์และสืบสานพระพุทธศาสนาเป็นหลัก



ภาพที่ 5 สภาพชุมชนสยามในรัฐเคดาห์ (บน) และการทำบุญในช่วงเทศกาลสงกรานต์ (ล่าง)

#### 6.1.4 ประเทศเมียนมา

พื้นที่ศึกษา คือ ตลาดเข้าเมืองลา เขตปกครองพิเศษที่ 4 เมืองลา บ้านกาด กาดเชียงตุง กู้เจ้าฟ้าเมืองเชียงตุง TAI National School บ้านแอน และโบสถ์คริสต์ ดอยเหมย

เมืองลา (Mongla) ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกสุดของประเทศ ห่างจากเมืองเชียงตุงประมาณ 90 กิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นภูเขาสูงสลับซับซ้อน อยู่ติดกับเมืองท่าลื้อ(ต้าลื้อ) เขตสิบสองปันนาของจีน เป็นเขตปกครองพิเศษที่ 4 ของเมียนมา ได้สิทธิ์ปกครองตนเอง มีกองกำลังและใช้กฎระเบียบข้อบังคับเป็นของตนเอง ในอดีตชาวเมืองลาปลูกฝิ่นขาย ต่อมาถูกปราบปราม จึงหันมาปลูกพืชอื่น ส่วนใหญ่ปลูกกล้วย แตงโม และถั่วปากอ้าส่งไปขายในจีนและไทย มีนักลงทุนชาวจีนมาทำท่อส่งน้ำจากแหล่งน้ำถึงสวนให้แก่เกษตรกร รวมทั้งปุยและยาฆ่าแมลง ผลผลิตมีพ่อค้ามารับซื้อถึงที่ เกษตรกรผู้ปลูกแบ่งรายได้กับผู้ลงทุนคนละครึ่ง บริเวณที่ลาดเชิงเขาสองข้างทางจากเมืองม้าไปยังเมืองลาจึงเต็มไปด้วยปากกล้วย นอกจากนี้ ชาวจีนยังมาทำการค้าและทำธุรกิจคาสีโน ซึ่งปัจจุบันคาสีโนที่เดิมมีจำนวนกว่า 30 แห่ง ถูกย้ายไปอยู่ที่เมืองม้าห่างจากชายแดนจีนเข้าไปอีกไม่กี่กิโลเมตร มีถนนอย่างดีสะดวกในการเดินทาง แต่นักท่องเที่ยวยังคงกลับมาพักที่โรงแรมและเที่ยวสถานบันเทิงในเมืองลา กลางคืน

มีตลาดได้รุ่งซึ่งเป็นศูนย์กลางการซื้อขายที่สำคัญ และในเวลาเช้ามีตลาดขนาดใหญ่ที่ชนเผ่าต่าง ๆ นำสินค้ามาขาย ทั้งของสด ของแห้ง พืชผัก และของป่า เมืองลายังคงอนุญาตให้ล่าสัตว์ป่าได้ จึงมีการขายเนื้อหรือชิ้นส่วนของสัตว์ป่าขาย ส่วนสินค้าจำพวกเสื้อผ้าและของใช้ส่วนใหญ่มาจากประเทศไทยและจีน ประชากรของเมืองลาส่วนใหญ่เป็นคนจีนที่เข้ามาทำการค้าและลงทุน และคนในท้องถิ่นส่วนมากเป็นชาวไตลื้อ นอกจากนี้ยังมีชาวไตคอย อาฮา ว่า อาศัยอยู่รอบนอกเมือง ลูกหลานคนเมืองลาในอดีตเคยเดินทางมาทำงานในประเทศไทย ปัจจุบันกลับไปทำการเกษตรที่บ้านเป็นจำนวนมากเพราะรายได้ดีกว่า และจำนวนหนึ่งไปทำงานตามโรงแรมและคาสิโน พระพุทธศาสนาในเมืองลาเป็นนิกายเถรวาท มีวัดประจำหมู่บ้าน และชาวบ้านเคร่งครัดในการทำบารุงศาสนา วัดพระธาตุนิตะมีเจดีย์ทององค์ใหญ่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ และมีพระพุทธรูปองค์ใหญ่ยืนขึ้นนิ้วไปทางตัวเมืองลา ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้เมืองนั้นเจริญรุ่งเรือง

เชียงตุงเป็นแขวงหนึ่งในรัฐฉาน ภูมิภาคประเทศเป็นแอ่งกระทะ มีภูเขาล้อมรอบ อยู่ระหว่างแม่น้ำสำคัญ 2 สาย คือ แม่น้ำสาละวินและแม่น้ำโขง มีหนองตุงเป็นหนองน้ำขนาดใหญ่อยู่กลางเวียง อาชีพหลักของชาวเชียงตุง คือ การเกษตรแบบยังชีพ แต่เนื่องจากภูมิภาคเป็นหุบเขา มีที่ราบน้อย ชาวเชียงตุงจึงยังชีพด้วยการค้าขายด้วย หลายหมู่บ้านผลิตสินค้าจำหน่ายตามความถนัดของตน เช่น เหล้า ขนมันเส้น แอ็บข้าว มีด กระเบื้องดินขอ เครื่องปั้นดินเผา เป็นต้น โดยจะนำสินค้ามาซื้อขายแลกเปลี่ยนในภาคตุง ซึ่งเป็นตลาดหลักของเมือง ประชากรของเชียงตุง มีหลากหลายชาติพันธุ์ ส่วนใหญ่เป็นชาวไทเขิน รองลงมาเป็นไทใหญ่และพม่า และชนกลุ่มน้อย เช่น อาฮา ปะหล่อง ว่า ลาฮู ลีซอ ลัวะ แอน อีกอ๋ มูเซอ เป็นต้น เชียงตุงมีวัฒนธรรมประเพณีที่หลากหลาย ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลมาจากพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาในเชียงตุงได้รับมาจากเมืองเชียงใหม่ ล้านนาตั้งแต่มีการขยายอาณาเขตของล้านนาในอดีต



ภาพที่ 6 การปลูกกล้วยในเมืองลา และตลาดเช้าเมืองลา



ภาพที่ 7 จากซ้าย ชุมชนบ้านภาค เมืองม้า ไร่แดงโม วัดพระธาตุนิตะ และพระพุทธรูปขึ้นนิ้ว



ภาพที่ 8 จากซ้าย หนองตุง ประตุมืองเก่า สามเณรในวัดที่เชียงตุง และเครื่องปั้นดินเผาในกาตตุง

### 6.1.5 ประเทศเวียดนาม

พื้นที่ที่ศึกษา คือ บ้านแบง บ้านเม่น และตลาดเมืองแกง จังหวัดเตียนเบียน และกรุงฮานอย

จังหวัดเตียนเบียน หรือเตียนเบียนฟู มีพื้นที่ 9,554 ตารางกิโลเมตร อยู่ห่างตะวันตกเฉียงเหนือของเวียดนาม เป็นที่ราบหุบเขา ยาว 20 กิโลเมตร กว้าง 8 กิโลเมตร ล้อมรอบด้วยเขาสูงสลับซับซ้อน มีแม่น้ำไหลผ่าน อาณาเขตติดต่อกับประเทศลาว จังหวัดเตียนเบียนแยกออกจากจังหวัดโลโจว เมื่อ พ.ศ. 2546 รัฐบาลเวียดนามมีเป้าหมายที่จะพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว เพื่อเชื่อมโยงกับการท่องเที่ยวในลาวและจีนตอนใต้ ปัจจุบันคนพื้นราบจากจังหวัดต่าง ๆ เข้ามาอยู่ในเตียนเบียนฟูมากขึ้น ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพค้าขายและบริการ ทำให้วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของชาวเตียนเบียนเริ่มปรับตัวไปสู่การผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการของตลาด เริ่มปลูกพืชไร่หลายชนิดหมุนเวียนไปตลอดทั้งปี เตียนเบียนฟูเป็นถิ่นที่อยู่ของชนเผ่ากลุ่มต่าง ๆ มีกลุ่มที่ใช้ภาษาไต - ไท (Tay - Tai) จำนวน 8 กลุ่ม โดยกลุ่มคนไทยในเวียดนามมีมากเป็นอันดับสาม รองจากชนเผ่าเวียดซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของประเทศ และเผ่าไต ในบรรดากลุ่มคนไทยดังกล่าว เผ่าไตดำเป็นกลุ่มที่รักษาเอกลักษณ์ ขนบธรรมเนียมประเพณี และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของตนเองไว้ได้อย่างมั่นคง และอาศัยอยู่ในเตียนเบียนฟูอย่างหนาแน่น บ้านคนไตมีลักษณะเป็นเรือนทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า มุงหลังคาด้วยกระเบื้องหรือหญ้าคา ใต้ถุนสูงและเป็นที่ยาวโล่ง สำหรับไว้เลี้ยงสัตว์และประกอบกิจกรรมอื่น ๆ ภายในครัวเรือน ภายในบ้านนิยมปล่อยโล่ง แบ่งสัดส่วนเป็นห้องต่าง ๆ โดยใช้ผ้ามาถักกัน พื้นที่ในเรือนไตดำแบ่งเป็นสองฝั่งตามยาว ฝั่งหนึ่งเป็นห้องผีและห้องนอนของคนในครอบครัว อีกฝั่งเปิดโล่งตลอดความยาว

ชาวไตดำเพาะปลูกข้าวแบบนาดำในที่ราบเชิงเขาด้วยระบบเหมืองฝายแบบดั้งเดิม ครอบครัวไตดำเป็นระบบครอบครัวขยายที่มี 3-4 ชั่วคนอยู่ร่วมกัน บุตรชายจะได้รับการอบรมสั่งสอนให้ทำไร่ไถนาและจักสาน เช่น กระบุง ช้อน ไซ และภาชนะต่าง ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับวิถีการดำรงชีวิตหลักที่วนเวียนอยู่กับเกษตรกรรม ส่วนบุตรสาวจะได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักงานบ้านการเรือน เช่น ปั่นฝ้าย เลี้ยงไหม สาวไหม ทอผ้า และการปักดอกกลดลายต่าง ๆ บนผืนผ้า



ภาพที่ 9 บรรยากาศการค้าขายในตลาดเมืองแกง (Moung Thanh)



ภาพที่ 10 การแบ่งพื้นที่ในเรือนของไทดำ



ภาพที่ 11 วิถีชีวิตเกษตรกรรมของชาวไทดำที่เตียนเบียน

กรุงฮานอย เป็นเมืองหลวงของเวียดนาม ตั้งอยู่บริเวณสามเหลี่ยมปากแม่น้ำแดง มีพื้นที่ 921 ตารางกิโลเมตร ภูมิประเทศมีลักษณะเป็นพื้นราบ มีทะเลสาบอยู่ในตัวเมืองจำนวนมาก เป็นศูนย์กลางการบริหารประเทศ มีการปกครองรูปแบบพิเศษคล้ายกรุงเทพมหานคร ย่านการค้าที่สำคัญ คือ ตลาดดงชวน มีสินค้าหลากหลายชนิด เช่น เครื่องจักสาน เสื้อผ้า ของที่ระลึก อาหาร และร้านจำหน่ายดอกไม้ตามริมถนน คนฮานอยมีความประหยัด มีวิถีชีวิตเรียบง่าย ใช้จ่ายสินค้าที่จำเป็นในชีวิตประจำวันมากกว่าสินค้าฟุ่มเฟือย

ประชากรกรุงฮานอยอยู่กันอย่างเรียบง่ายแต่มีความกระตือรือร้น ประกอบอาชีพหลากหลาย บ้านเรือนในฮานอยมักเป็นอาคาร 2-4 ชั้น แคบยาว ซึ่งเกี่ยวเนื่องจากการจัดสรรพื้นที่ของรัฐบาล สภาพการจราจรของเวียดนามค่อนข้างคับคั่ง มีรถยนต์และรถจักรยานยนต์บนถนนเป็นจำนวนมาก ประชาชนส่วนใหญ่นิยมใช้รถจักรยานยนต์ในการเดินทาง มีจำนวนน้อยที่ใช้รถยนต์เนื่องจากที่จอดรถมีจำกัด

สถานที่สำคัญทางศาสนาในกรุงฮานอย ได้แก่ วัดจอหงวน หรือวิหารวรรณกรรม ถือเป็นมหาวิทยาลัยแห่งแรกของกรุงฮานอย วัดเนินหยก หรือวัดหิ้งอกเซิน ชาวเวียดนามนิยมเดินทางมาสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในวัดแห่งนี้ ถือเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของกรุงฮานอย นอกจากนี้ยังมีมหาวิหารเซนต์โยเซฟ อายุกว่า 200 ปี เป็นศูนย์รวมชาวคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกที่ใหญ่ที่สุดในฮานอย ถนน 36 สาย เป็นย่านเก่าแก่ที่แสดงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวเวียดนาม เดิมเป็นย่านที่ช่างฝีมือประเภทต่าง ๆ จากต่างจังหวัดย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐาน เช่น ช่างตีเหล็ก ช่างเครื่องทองและเงิน ช่างไม้ ต่อมามีการจัดพื้นที่ค้าขายและผลิตให้อยู่ตามถนนสายต่าง ๆ และตั้งชื่อถนนตามอาชีพ ชาวบ้านในละแวกนี้ยังคงมีความผูกพันและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน



ภาพที่ 12 กิจกรรมในย่านการค้ากรุงฮานอย

#### 6.1.6 ประเทศไทย

พื้นที่ศึกษามีดังนี้ ภาคเหนือ บ้านหาดทับยา และบ้านโคกหม้อ ตำบลท่ามะเฟือง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ ร้านลมเย็น ตำบลป่าเขา อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ และบ้านดอนไชย ตำบลนาน้อย อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน ภาคใต้ บ้านพังลา ตำบลพังลา และบ้านคลองรำ ตำบลทุ่งหมอ อำเภอสะเตกา จังหวัดสงขลา บ้านหน้าควน ตำบลควนลัง และบ้านปลักธง บ้านปูนฉกัณฑ์ บ้านสามแยกคอกหงส์ บ้านคลองหวะ ตำบลคอกหงส์ บ้านไทยอาคาร บ้านคลองเรียน และตลาดพ่อพรหมหาดใหญ่ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ภาคตะวันออก บ้านน้ำเชี่ยว ตำบลน้ำเชี่ยว อำเภอแหลมงอบ จังหวัดตราด บ้านลูกซุบ ตำบลเนินทราย อำเภอเมืองฯ จังหวัดตราด ชุมชนริมน้ำจันทบูร ตำบลวัดใหม่ อำเภอเมืองฯ จังหวัดจันทบุรี ภาคตะวันตก บ้านนิเถะ บ้านวังกะ บ้านไหล่น้ำ และวัดวังแก้วเวการาม ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

### 6.1.7 ประเทศสิงคโปร์

พื้นที่ศึกษา คือ 1) มหาวิทยาลัยวัยที่สามสิงคโปร์ (University of the Third Age Singapore:U3A) เป็นองค์กรที่ขับเคลื่อนการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุที่มีองค์กรเครือข่ายอยู่ทั่วโลก จัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นกิจกรรมที่ทำให้มีสุขภาพกายและ สุขภาพจิตดี กระดับกระแฉง ตื่นตัว และมีโอกาสได้ใช้ความรู้ความสามารถให้มีความหมายและเป็นประโยชน์ ภายใต้แนวคิดของการเป็นชุมชนการเรียนรู้ที่รวมกิจกรรมเพื่อสังคมและเพื่อความเพลิดเพลิน 2) คณะกรรมการที่อยู่อาศัยและการพัฒนา (The Housing and Development Board :HDB) เพื่อการพัฒนาสิ่งก่อสร้างที่อยู่อาศัยให้ตอบสนองความต้องการและคุณภาพชีวิตของคนสิงคโปร์ ในส่วนของผู้สูงอายุการออกแบบที่พัก และสวัสดิการที่เอื้อต่อความเป็นอยู่ รวมถึงระบบการมีกองทุนประกันเพื่อที่อยู่อาศัย 3) ศูนย์บราห์ม (Brahm Center) มีแนวคิดเรื่องการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาพที่ดี เป็นส่วนหนึ่งของโรงพยาบาลเริน ซือ (Ren Ci) จัดกิจกรรมการดูแลสุขภาพหรือกิจกรรมที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เช่น โยคะ จี้กง เต็นรำ งานศิลปะ เดินป่า และทัศนศึกษานอกพื้นที่ เป็นต้น และ 4) มูลนิธิเส้า (Tsao Foundation) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า ให้ผู้สูงอายุได้อยู่บ้านของตนเอง อยู่ท่ามกลางคนที่รัก ได้ทำตามที่ยากทำ เข้าถึงบริการสุขภาพที่ดี โดยเฉพาะคนยากจน และมีกิจกรรมการกุศลและสามารถอยู่ได้ด้วยตัวเอง มีหน่วยงานหลักที่ดำเนินงาน 3 หน่วย คือ ศูนย์หัวเมย์เพื่อการเป็นผู้สูงวัยที่ประสบความสำเร็จ (Hua Mei Centre for Successful Ageing: HMCSA'S) สถาบันการฝึกอบรมหัวเมย์ (Hua Mei Training Academy: HMTA) และศูนย์อายุยืนนานาชาติ (International Longevity Center: ILC Singapore)



ภาพที่ 13 เยี่ยมชมนิทรรศการที่ HDB Gallery



ภาพที่ 14 ฟังบรรยายสรุปและศึกษาดูงานกิจกรรม ณ มูลนิธิเส้า

## 6.2 สภาพการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน

ผู้วิจัยศึกษาประเภทของงานที่ผู้สูงอายุในอาเซียนทำ และความสุขจากการทำงาน โดยให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ให้คำตอบว่างานของตนคืออะไร ทำอย่างไร และความสุขจากการทำงานคืออะไร แล้วนำมาสรุปผลได้ดังนี้

### 6.2.1 ประเภทงานของผู้สูงอายุในอาเซียน

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า งานของผู้สูงอายุในอาเซียนที่ให้สัมภาษณ์ มี 5 ประเภท ดังนี้ 1) งานบ้าน งานดูแล จำแนกเป็น งานบ้าน และเลี้ยงหลานหรือดูแลญาติผู้ใหญ่ และ 2) งานเกษตรกรรม จำแนกเป็น ปลุกผักสวนครัว หรือทำสวนผัก ปลุกพืชไร่พืชสวน ทำนา และเลี้ยงสัตว์ 3) งานหัตถกรรม จำแนกเป็น งานจักสาน งานถักทอ งานประดิษฐ์ และงานช่าง 4) งานค้าขาย จำแนกเป็นขายสินค้าบริโภค ขายสินค้าอุปโภค และขายสินค้าเบ็ดเตล็ด และ 5) งานอื่นๆ ได้แก่ งานอดิเรกต่างๆ งานอาสาสมัคร งานในฐานะผู้อาวุโสของครอบครัวและชุมชน ผู้นำชุมชน ผู้นำในพิธีกรรมต่างๆ หมออาสาสมัคร และงานรับจ้างทั่วไป และผลการวิจัยพบว่างานที่ผู้สูงอายุทำมากที่สุด 5 อันดับแรก คือ งานค้าขายสินค้าบริโภค เลี้ยงหลานหรือดูแลญาติผู้ใหญ่ ปลุกพืชไร่พืชสวน ปลุกผักสวนครัวหรือทำสวนผัก และงานบ้าน

### 6.2.2 ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน มี 4 ด้าน ดังนี้ 1) การได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) จำแนกเป็น การได้ทำงานอยู่กับลูกหลาน การได้เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนลูกหลาน การได้ติดต่อผู้คน การได้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อศาสนา และการได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา 2) การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัล (Reward) จำแนกเป็น การมีรายได้จากการทำงาน และการได้รับรางวัลหรือผลตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน 3) การได้รับการยอมรับ (Recognition) จำแนกเป็น การพึ่งตนเองได้ การเป็นที่พึ่งของลูกหลานได้ การได้รับความนับถือ และการเป็นที่ยอมรับในฝีมือ 4) การได้รับความเพลิดเพลิน (Relaxation) จำแนกเป็น การได้เลี้ยงหลาน การได้ทำงานอยู่ที่บ้าน การได้เคลื่อนไหว การได้ทำตามใจปรารถนา และผลจากการวิเคราะห์คำตอบของผู้สูงอายุในอาเซียนพบว่าความสุขเกิดจากการทำงาน ต่อไปนี้มากที่สุด 5 อันดับแรก เรียงตามลำดับ คือ การได้ติดต่อผู้คนที่มีความรู้ การมีรายได้จากการทำงาน การได้ทำงานอยู่กับลูกหลาน การพึ่งพาตนเองได้ การได้รับรางวัลหรือสิ่งตอบแทนที่ไม่ใช่เงิน

## 6.3 แนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

ข้อมูลรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุทั้งหมดเกี่ยวกับงานที่ทำ สภาพการทำงานและมีความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุ ตลอดจนกรณีศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำมาสรุปเป็นแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยเป็นข้อเสนอต่อตัวผู้สูงอายุ ต่อครอบครัวผู้สูงอายุ และต่อชุมชน เป็น 4 ด้าน (4R) ตามข้อค้นพบความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุ ดังนี้

## 1. ข้อเสนอต่อตัวผู้สูงอายุ

**1.1 การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในการทำงาน** ผู้สูงอายุควรหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ได้สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เช่น กิจกรรมของชุมชน กิจกรรมทางสังคม รวมถึงการเตรียมพร้อมในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง

**1.2 การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลอันควรจากการทำงาน** ผู้สูงอายุที่ยังจำเป็นต้องทำงานหารายได้ ควรหาโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมการสร้างงาน สร้างรายได้ ตามความชอบ และสภาพร่างกายของตน ควรภูมิใจว่าการทำงานเป็นรางวัลชีวิต และหาโอกาสเข้าร่วมกลุ่มอาสาสมัครทำงานสังคม

**1.3 การได้รับการยอมรับจากการทำงาน** ผู้สูงอายุควรมั่นใจว่าตนเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า สามารถให้ประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม ผู้สูงอายุที่เป็นผู้รู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้าน ควรนำภูมิปัญญาของตนมาสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าแห่งภูมิปัญญาของตนทั้งทางด้านเศรษฐกิจและด้านคุณค่า ควรถ่ายทอดภูมิปัญญาดังกล่าวไว้แก่คนรุ่นหลัง ทั้งแก่บุคคลในครอบครัว ชุมชน และสังคม

**1.4 การได้รับความเพลิดเพลินจากการทำงาน** ผู้สูงอายุควรทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนชอบและสนใจ เพื่อเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และสร้างความเพลิดเพลิน นำความรู้ความสามารถ ประสบการณ์และมีมือของตน มาแสดงให้ผู้อื่นรับรู้รับชม เช่น การแสดงฝีมือทางดนตรีพื้นบ้าน การร้องเพลง เป็นต้น

## 2. ข้อเสนอต่อครอบครัวผู้สูงอายุ

**2.1 การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในการทำงาน** ครอบครัวควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุแสดงความสามารถหรือเข้าร่วมกิจกรรมกับครอบครัว กลุ่มเพื่อน และชุมชน โดยการอำนวยความสะดวก เช่น เสาะหาแจ้งให้ทราบ และพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมต่างๆ ควรหาโอกาสให้คนในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับลูกหลาน และจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โทรศัพท์มือถือ โหลดแอปพลิเคชันต่างๆ และแนะนำผู้สูงอายุให้เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป

**2.2 การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลอันควรจากการทำงาน** ครอบครัวควรยกย่องการทำงานของผู้สูงอายุว่าเป็นการสร้างคุณค่าและความสุข และเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้สูงอายุเอง ให้ความชื่นชม และเสริมแรงผู้สูงอายุในการทำงาน ตลอดจนสนับสนุนการทำงานของผู้สูงอายุ

**2.3 การได้รับการยอมรับจากการทำงาน** ครอบครัวควรยกย่องและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ให้ผู้สูงอายุถ่ายทอดภูมิปัญญาของตนไว้มิให้สูญหาย และส่งเสริมให้คนในครอบครัวและในชุมชนได้เรียนรู้จากผู้สูงอายุ

**2.4 จากการศึกษาความเพลิดเพลินจากการทำงาน** ครอบครัวควรให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ชอบ เพื่อเป็นการผ่อนคลายจิตใจหรือสร้างความสนุกเพลิดเพลิน โดยอำนวยความสะดวก และหาโอกาสร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุด้วย เช่น การไปเที่ยวกันเป็นครอบครัว

### 3. ข้อเสนอต่อชุมชน

**3.1 การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในการทำงาน** ชุมชน หน่วยงาน หรือองค์กรต่างๆ ในชุมชนควรเชิญผู้สูงอายุมาร่วมพูดคุย แลกเปลี่ยน เพื่อให้ข้อคิดแก่ผู้นำ ในการสร้างกิจกรรมส่งเสริมการทำงานของสูงอายุ ควรกำหนดนโยบาย และส่งเสริมการรวมกลุ่มของสูงอายุ เช่น การจัดตั้งชมรมสูงอายุ กลุ่มอาสาสมัคร โดยส่งเสริมด้านงบประมาณ สถานที่ ให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกัน ควรส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อสร้างงาน สร้างรายได้ และฝึกทักษะอาชีพที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากกองทุนผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ควรจัดโครงการให้ผู้สูงอายุได้มีการเรียนรู้การใช้เครื่องมือสื่อสารยุคใหม่ เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสาร การติดตามข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานหรือทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น โดยการสนับสนุนโครงการงบประมาณ และหลักสูตร

**3.2 การได้รับผลตอบแทนหรือรางวัลอันควรจากการทำงาน** ชุมชนควรกำหนดนโยบาย ส่งเสริมให้กลุ่ม องค์กร และสถานประกอบการในชุมชนจ้างผู้สูงอายุที่ยังต้องการทำงาน และมีความพร้อมด้านร่างกาย ให้มีตำแหน่งงานสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ หรือกันงานบางประเภทไว้สำหรับผู้สูงอายุ มีข้อจำกัดเรื่องเวลา เจ็บป่วย หรือภาวะเปราะบางที่เหมาะสมแก่วัย และให้ค่าตอบแทนที่เป็นธรรมตามลักษณะงานและปริมาณงาน มุ่งเน้นด้านการให้สวัสดิการมากกว่าการตอบแทนเป็นค่าจ้างทั่วไป โดยชุมชนเอื้อประโยชน์ให้แก่กลุ่ม หรือองค์กรที่จ้างงานผู้สูงอายุ และกำหนดนโยบายส่งเสริมการทำงานของสูงอายุ โดยเปิดโอกาสให้ทำงานเป็นอาสาสมัคร นอกจากนี้ควรส่งเสริมตลาดรองรับสินค้าที่ผลิตโดยกลุ่มอาชีพผู้สูงอายุ และมีการมอบรางวัล การยกย่อง เชิดชูผู้สูงอายุที่มีภูมิปัญญาและทำคุณประโยชน์แก่สังคม

**3.3 การได้รับการยอมรับจากการทำงาน** ชุมชนควรยกย่องผู้สูงอายุในฐานะเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ และมีประสบการณ์ที่มีคุณค่า เผยแพร่ให้สมาชิกในชุมชนเห็นว่าผู้สูงอายุยังสามารถทำงานได้ ให้โอกาสผู้สูงอายุในการเป็นผู้นำชุมชน ผู้รู้ ประชาสัมพันธ์ท้องถิ่น สร้างบรรยากาศที่เอื้อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้ ประสบการณ์ และความเชี่ยวชาญที่มีอยู่อย่างเต็มที่ มีนโยบายในการต่อยอดและเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์จากผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมด้านเทคนิคการผลิต วัสดุอุปกรณ์ รวมทั้งการสื่อสารต่อสาธารณชน

**3.4 การได้รับความเพลิดเพลินจากการทำงาน** ชุมชนควรส่งเสริมการทำงานของสูงอายุที่พึงพอใจทำงานอย่างอิสระ ไม่ต้องการรวมกลุ่ม โดยจัดหางานให้เหมาะสมกับความสามารถ และช่วงเวลาที่ทำงาน จัดระบบการคมนาคมขนส่งที่สะดวกต่อการเดินทางของผู้สูงอายุ จัดพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจที่สะดวกและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ เช่น สวนสาธารณะ สวนสุขภาพ เส้นทางเดินออกกำลังกาย และเส้นทางจักรยาน และจัดงานในโอกาสวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถ หรือมาดูการแสดงและร่วมกิจกรรม เช่น จัดมหรสพต่างๆ หน่วยงาน องค์กร และสถานประกอบการในชุมชนควรจัดสถานที่ทำงานให้มีความปลอดภัยและเอื้อต่อผู้สูงอายุ ทั้งลักษณะพื้นที่ แสงสว่าง และองค์ประกอบสถานที่

## 7. อภิปรายผล

7.1 การศึกษาสภาพการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุทำงานค้าขายสินค้าบริโภคมากที่สุด รองลงมาคือเลี้ยงหลาน ดูแลญาติผู้ใหญ่ และปลูกพืชไร่พืชสวน จะเห็นได้ว่าเป็นงานที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุทั้งสิ้น สินค้าที่ผู้สูงอายุขายเป็นผลผลิตจากการปลูกพืช ไร่พืชไร่ พืชสวน สวนผัก และผักสวนครัว ดังที่ผู้สูงอายุชาวมาเลเซียและกัมพูชาปลูกพืชไร่พืชสวนมากที่สุด โดยผู้สูงอายุในรัฐเคดาร์ของมาเลเซียปลูกยางพาราเป็นส่วนใหญ่ ในขณะที่ผู้สูงอายุชาวกัมพูชาที่จังหวัดเกาะกงปลูกไม้ผล เช่น เงาะ ทุเรียน สับปะรด มังคุด มะไฟ ผู้สูงอายุในเมียนมาและลาวปลูกผักสวนครัว และทำสวนผักมากกว่าประเทศอื่น ดังที่พบว่าผู้สูงอายุบ้านกาด เมืองม้ ประเทศเมียนมา ปลูกผักจำนวนมากไว้กินและขาย มีคนมารับซื้อถึงบ้าน บ้างก็นำไปขายที่กาดทุกเช้า หรือบางคนนำไปขายใกล้คาสีโนได้ราคาทำให้มีรายได้มากขึ้น ในประเทศลาว ผู้สูงอายุมักปลูกผักในที่ดินใกล้บ้าน ไว้กินเป็นหลัก ที่เหลือจึงนำไปขาย ดังที่ผู้สูงอายุบ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา แขวงหลวงน้ำทา ปลูกหอม กระเทียม มะเขือ ถั่ว สะระแหน่ ผักชี ไว้กินและขาย การปลูกผักสวนครัว ทำสวนผักของผู้สูงอายุ เป็นการงานอยู่ใกล้ๆ บ้าน สามารถดูแลดูหลานไปด้วยได้

ครอบครัวของผู้สูงอายุชาวเมียนมาและลาวในพื้นที่ศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในชนบท เป็นครอบครัวใหญ่ที่มีผู้สูงอายุและลูกหลานอยู่ด้วยกันหลายรุ่น ลูกหลานที่เป็นผู้ใหญ่ออกไปทำงานนอกบ้าน ให้ผู้สูงอายุดูแลบ้านเรือน และเลี้ยงหลานเล็กๆที่บ้าน ผู้สูงอายุจึงมีเวลาปลูกผักสวนครัวหรือเลี้ยงเป็ด ไก่ ไว้กินในครัวเรือน เหลือก็ขาย เป็นการลดรายจ่ายและเพิ่มรายได้ของผู้สูงอายุและครอบครัวอีกทางหนึ่ง ซึ่งการปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความรู้ติดตัวอยู่แล้ว นอกจากนี้ ลักษณะที่อยู่อาศัย จะปลูกบ้านอยู่ติดๆ กัน ทำให้เพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยกัน ผักฝังบ้านและเลี้ยงหลานด้วยกัน หรือฝากฝังกันดูแลได้ ดังที่พบผู้สูงอายุบ้านกาดเดินไปขายผักด้วยกัน และกลับมาเล่าสู่กันฟังอย่างสนุกสนาน ซึ่งสอดคล้องกับที่นิภาพรรณ งามวิทยาพงศ์ (2555) ทำการสังเคราะห์และถอดบทเรียนงานอาชีพของผู้สูงอายุ พบว่า การสร้างเสริมแนวทางในการพึ่งตนเองควรเป็นแนวทางลดรายจ่าย เช่น การปลูกผักกินเอง ในส่วนของแนวทางการสร้างงานของผู้สูงอายุควรที่จะรู้จักศักยภาพของผู้สูงอายุ และให้ไปทำตามเหตุปัจจัยที่มี ทั้งด้านสภาพร่างกาย ศักยภาพ ข้อจำกัดและอุปสรรคในการทำงานของผู้สูงอายุ รวมถึงบริบทของชุมชน ได้แก่ วัตถุประสงค์ที่จะใช้ในการทำงาน ความรู้ภูมิปัญญาที่มีในชุมชนและของผู้สูงอายุ และความร่วมมือหรือความสัมพันธ์ของคนในชุมชน

7.2 แนวทางสร้างความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุในอาเซียน จากผลการศึกษาพบว่าความสุขจากการทำงานของผู้สูงอายุที่พบมากที่สุด เกิดจากการได้ติดต่อผู้คน มีเพื่อนคุย รองลงมาคือการมีรายได้จากการทำงาน และการได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลาน ลาวและเมียนมาเป็นประเทศที่ผู้สูงอายุมีความสุขจากการทำงานที่ได้ติดต่อผู้คน มีเพื่อนคุย มากที่สุด โดยพบว่าส่วนใหญ่มีความสุขจากการค้าขาย ผู้สูงอายุที่ไปขายของในตลาด ได้พบเจอผู้คน ได้พูดคุยกับเพื่อนที่ขายของด้วยกัน ได้บอกเล่าและแลกเปลี่ยนความรู้เกี่ยวกับสินค้า ทำให้ไม่เหงา และเพลิดเพลิน ผู้สูงอายุที่ขายของอยู่ที่บ้านได้พูดคุยกับนักท่องเที่ยวและลูกค้าที่มาซื้อของถึงบ้าน ทำให้ไม่เหงา สอดคล้องกับผลการศึกษาความสุขในการทำงานของแมนเนียน (Manion, 2003) ที่พบว่าองค์ประกอบด้านที่ 1 ของความสุขในการทำงานคือ การติดต่อสัมพันธ์ (connection) หมายถึง การรับรู้ถึง

ความสัมพันธ์ของบุคลากรในสถานที่ทำงาน มีสัมพันธ์ภาพที่ดีจากความร่วมมือ ช่วยเหลือกัน การสนทนาอย่างเป็นมิตร และความรู้สึกเป็นสุขตลอดจนได้อยู่ท่ามกลางเพื่อนร่วมงานที่มีความรักและความปรารถนาดีต่อกัน

อีกประการหนึ่งคือแนวทางสร้างความสุขจากการมีรายได้จากการทำงาน ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเมียนมา พบว่าผู้สูงอายุให้นำเงินไปใช้จ่ายในสิ่งที่ตนเองต้องการหรือนำไปช่วยเหลือผู้อื่นได้ ทำให้เกิดความสุข เช่น นำไปต่อเติมบ้าน ซื้อของกิน ใช้จ่ายในการไปหาหมอ ซื้อทองใส่ หรือเก็บไว้ให้ลูกหลาน เป็นต้น ผู้สูงอายุในกัมพูชามีความสุขจากการนำเงินไปทำบุญ ซื้อของ หรือเที่ยวพักผ่อน ความสุขของผู้สูงอายุในลาว และกัมพูชาเป็นไปอย่างเรียบง่าย ขอเพียงมีรายได้เพื่อให้มีเงินมาใช้จ่ายซื้อหาอาหาร ของจำเป็น หรือสิ่งที่ต้องการเพิ่มเติม สอดคล้องกับที่มาสโลว์ (Maslow, 1970) อธิบายลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ 5 ชั้น โดยเรียงลำดับขั้นความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ และความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการที่ขาดหรือเต็มแล้ว แนวทางการทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในด้านร่างกาย ความมั่นคงปลอดภัย ได้รับความรักและความเคารพนับถือจากลูกหลาน ตลอดจนความภูมิใจที่สามารถพึ่งตนเองได้

แนวทางการสร้างความสุขจากการได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลาน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุชาวเมียนมา มีความสุขจากการได้ทำงานกับลูกหลาน ได้อยู่กับลูกหลานมากที่สุด รองลงมาคือกัมพูชา โดยในเมียนมาพบว่างานที่ผู้สูงอายุทำร่วมกับลูกหลานไม่ใช่งานที่เกิดรายได้ แต่เป็นการที่ผู้สูงอายุได้พาลูกหลานทำกิจกรรมเพื่อสืบทอดวัฒนธรรม เช่น ไปวัดทำบุญร่วมกัน หรือการที่ผู้สูงอายุมีบทบาทเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในครอบครัว ทำให้ลูกหลานมารวมกัน เทศกาลต่างๆ เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมประเพณีของครอบครัว ดังที่พบผู้สูงอายุในกัมพูชา นั่งทำงานกับลูกหลานเป็นกลุ่ม พูดคุยกันสนุกสนาน เพื่อกะเทาะเปลือกเมล็ดถั่วดาวอินคา หรือรวมกลุ่มกันทำบายศรีเรียกขวัญคนที่เพิ่งหายป่วย ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของศิริบุญ จงวุฒิเศวดี และคณะ (2557 : 125) พบว่าลูกหลาน ญาติพี่น้อง ช่วยสร้างความสุขแก่ผู้สูงอายุได้ ด้วยการมาเยี่ยมเยียน ให้ความเวลาในการพูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ หรือพาผู้สูงอายุเข้าร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่นๆ ในครอบครัวเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ ควรให้เกียรติและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ขอคำปรึกษาจากผู้สูงอายุเมื่อมีปัญหา ให้ผู้สูงอายุช่วยอบรมหลาน หรือดูแลกิจกรรมภายในบ้านเท่าที่ทำได้ นอกจากนี้ ยังกล่าวว่า ผู้สูงอายุมักมีความพึงพอใจ ที่ได้พักอาศัยกับลูกหลานที่ตนรัก มีการดูแลเอาใจใส่ เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ลูกหลานให้เกียรติ ยกย่อง เคารพนับถือ

## 8. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

8.1 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำงานร่วมกัน

8.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการสร้าง ความมั่นคง ปลอดภัยของผู้สูงอายุในสังคมสูงวัยไทย

8.3 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ความร่วมมือระดับอาเซียนในการส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน

## 9. เอกสารอ้างอิง

### ภาษาไทย

- คีรีบุณ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล. (2557). รูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้  
อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย, รายงานการวิจัย. นครปฐม: โรงพิมพ์  
มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- นิภาพรรณ งามวิทยาพงศ์. (2555).โครงการสำรวจและถอดบทเรียน “มิติการสร้างงานอาชีพและรายได้ของผู้  
สูงวัย”. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้าง  
เสริมสุขภาพ (สสส.).
- ระพีพรรณ คำหอม. (2547). ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท,  
รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ: บางกอกบล็อก.
- ศรินยา สุริยะฉาย. (2552). การประเมินผลความต้องการจำเป็นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตในตำบลบางไทร  
ป่า อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2557). รายงานผลเบื้องต้น การ  
สำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติ  
แห่งชาติ.
- \_\_\_\_\_. (2558). สรุปผลที่สำคัญ การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนัก  
สถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

### ภาษาต่างประเทศ

- Maslow, A. W. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Manion, Jo. (2003). *Joy At Work! Creating a Positive Workplace*. *Journal of Nursing  
Administration*. 33(12): 652-659