

สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัย อย่างมีคุณภาพ

Aging Society
(Complete Aged):
The elderly condition
of good quality



บทคัดย่อ

สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญอยู่ในภาวะสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ราว 10-20 ปี ข้างหน้า สังคมไทยก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ถึงเวลานั้นประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว เมื่อการพัฒนาเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นนี้ ประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุ และประชากรที่อยู่ในวัยผู้สูงอายุต้องเร่งตระหนักโดยให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมและรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อผู้สูงอายุในสังคมมีความรู้ ความสามารถ และมีศักยภาพ ความพร้อมที่จะช่วยกันขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมก็จะสามารถกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ส่วนการเตรียมความพร้อมในระดับมหภาค เป็นรูปแบบทางด้านการวิจัยทางสังคมเกี่ยวกับด้านผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายและเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาไปสู่นโยบายที่มีความสอดคล้องต่อดำเนินชีวิตจริงในสังคมของผู้สูงอายุ เพราะการศึกษาที่เป็นองค์รวมจะทำให้สามารถมองแนวโน้มในการจัดสวัสดิการต่างๆ เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ได้มีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อประชากรในสังคมได้มากที่สุด

คำสำคัญ : สังคมผู้สูงอายุ, ผู้สูงอายุ, สูงวัยอย่างมีคุณภาพ

Abstract

Thailand society is currently facing in an ageing society. The proportion of elderly population continues to increase. About 10-20 years Thailand's society is goes in to Complete aged society. When development quickly as this that time elderly population will increase several fold. Population is aged and aged population is aware of urgent that take place both physically and mentally. When the elderly in society a knowledge, ability and potential to help propel economic and society. It can be done more efficiently.

Prepare macro level in the form of society research on elderly diversity and needs of elderly. The development of policy that are consistent with real life aged society. Because education is a holistic approach makes it possible view trends in welfare to accommodate elderly. Efficient and responsive to population in the community as much as possible.

Key word : Aged Society, aged, elderly condition of good quality



บทนำ

ช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา สังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่องทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคม และด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อความก้าวหน้าและความเจริญทัดเทียมกับชาติตะวันตก ซึ่งผลของความเจริญก้าวหน้าต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้เกิดการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บ หรือโรคอื่นๆ ที่คร่าชีวิตของประชาชนในสังคม ตลอดระยะเวลา 100 ปีที่ผ่านมา นั้นประชากรในสังคมไทยจึงมีอายุยืนยาวมากขึ้น เพราะมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้นเป็นอย่างมาก โดยที่ปัจจุบันอายุเฉลี่ยของประชากร¹ ตามรายงานสถิติด้านประชากรของประเทศไทย เพศชายเฉลี่ยอยู่ที่ 71.3 ปี ขณะที่เพศหญิงเฉลี่ยอยู่ที่ 78.2 ปี เมื่อประชากรในสังคมมีอายุยืนยาวขึ้นก็ส่งผลให้สัดส่วนโครงสร้างประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุมีอัตราการเสียชีวิตที่ลดลง ในขณะที่นโยบายในการวางแผนครอบครัวก็ได้เกิดขึ้นเช่นกัน การรณรงค์ให้ประชากรในสังคมมีการวางแผนครอบครัวก่อนที่จะมีบุตร ส่งผลให้ประชากรในสังคมปัจจุบันมีบุตรน้อยลง เฉลี่ยต่อครอบครัวอยู่ที่ประมาณ 1-2 คน มีอีกจำนวนหนึ่งที่แต่งงานและไม่มีการมีบุตร เนื่องจากหลายเหตุผล เช่น มีบุตรยากหรือมีไม่ได้ การไม่ต้องการมีบุตรเพราะไม่ต้องการภาระการเลี้ยงดู เป็นต้น หรืออีกกลุ่มที่ขอรับการครองตัวเป็นโสดได้ใช้ชีวิตอย่างอิสระ ประกอบกับการแข่งขันทางด้านเศรษฐกิจที่สูงขึ้นเรื่อยๆ ในสังคม ทุกคนต่างต้องรีบทำงานเพื่อหารายได้ให้สอดคล้องกับค่าครองชีพที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ปัจจุบันประชากรให้ความสำคัญกับการประกอบอาชีพต่างๆ ของตนเองเพื่อการอยู่รอดใน



**สังคมกำหนดและมองว่า
เมื่อบุคคลใดก็ตามที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์
บุคคลนั้นก็กลายเป็นผู้สูงอายุที่ต้องเปลี่ยนสถานะ
จากผู้จับเคสเลื่อนเศรษฐกิจของสังคม
มาเป็นกลุ่มคนที่ต้องเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงจากสังคม
โดยที่ผู้สูงอายุไม่สามารถหาข้อใดๆ ได้แม้จะได้เลย
เพราะสังคมได้กำหนดอัตลักษณ์ของความสูงอายุไว้แล้ว**

สังคมมากกว่าที่จะมีเป้าหมายในการสร้างครอบครัว ด้วยเหตุผลข้างต้นจะเห็นว่าความเจริญก้าวหน้าในสังคมไทยก่อให้เกิดการพัฒนาที่ส่งผลดีและผลกระทบต่อสังคม โดยเฉพาะผลกระทบทางด้านโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ด้วยสาเหตุของการมีอายุที่ยืนยาวขึ้นทำให้อัตราการเสียชีวิตของประชากรที่ต่ำลง อัตราประชากรกลุ่มวัยสูงอายุจึงมีจำนวนเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันอัตราการเกิดของประชากรก็ลดลง ทำให้ประชากรกลุ่มวัยเด็กที่จะเป็นกำลังแรงงานในภายภาคหน้ากลับมีน้อยลงอย่างต่อเนื่องเช่นกัน ด้วยภาวะการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างที่สวนทางกัน ส่งผลให้สังคมไทยในปัจจุบันกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society)² อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 แล้ว ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น สัดส่วนโครงสร้างประชากรในปัจจุบันเมื่อจำแนกประชากรออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ช่วงระหว่างปี 2553-2558 สัดส่วนประชากรในวัยเด็ก และประชากรวัยแรงงาน มีแนวโน้มลดลง ขณะที่สัดส่วนประชากรวัยสูงอายุมี

แนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วยผู้ชาย 4.6 ล้านคน และผู้หญิง 5.7 ล้านคน คิดเป็นสัดส่วนเพศของประชากรสูงอายุเท่ากับผู้สูงอายุชาย 80 คน ต่อผู้สูงอายุหญิง 100 คน (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2558, 2559, น.22) มีการคาดการณ์ว่าสัดส่วนประชากรวัยเด็กจะเท่ากับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ ด้วยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้นเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ภาครัฐเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงได้มีการวางแผน และกำหนดนโยบายด้านต่างๆ ทั้งด้านอุตสาหกรรม ด้านการลงทุน และด้านสวัสดิการสังคม ที่มีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากรที่เกิดขึ้น ตลอดจนการรองรับสวัสดิการสังคมด้านผู้สูงอายุ เช่น แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546 ยุทธศาสตร์และมาตรการของแผน และปฏิญญาผู้สูงอายุไทย การกำหนดนโยบายและแผนเหล่านี้เป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการกำหนดแนวทางของการดำเนินงาน ส่งเสริม คุ้มครองด้านผู้สูงอายุให้เกิดความเท่าเทียมและเป็นไปในทิศทางเดียวกันของหลายๆ ประเทศทั่วโลกที่ล้วนแต่ประสบกับปัญหาการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน



นโยบายและแผนที่ถูกกำหนดขึ้นมาเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุได้มีการปรับเปลี่ยนหรือแก้ไขให้สอดคล้องกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน เพื่อที่เนื้อหาต่างๆ ที่ถูกกำหนดขึ้นมีใจความที่สอดคล้องกับความต้องการ ปัญหา การส่งเสริม และการคุ้มครองสิทธิของผู้สูงอายุให้ได้มากที่สุด เพื่อความเท่าเทียม เป็นธรรม และสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุในสังคมได้ โดยปัจจุบันใจความสำคัญในการระบุสิทธิของผู้สูงอายุมีลักษณะของการให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม และคุ้มครอง การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในสังคม พร้อมทั้งการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพป้องกันการเจ็บป่วย และการดูแลตัวเองเบื้องต้น ส่งเสริมการรวมกลุ่ม และการสร้างความเข้มแข็งให้ผู้สูงอายุ ส่งเสริมด้านการทำงาน และหารายได้ของผู้สูงอายุ และสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (action ageing) การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้นำศักยภาพที่มีในตัวเองออกมาให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมนั้นถือว่าเป็นการเพิ่มคุณค่าในตัวเองของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจจะนำไปในลักษณะของการรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ของชุมชน และสังคม หรืออาจจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อาสาสมัคร” หรือ “จิตอาสา” การรวมกลุ่มเหล่านี้จะอยู่ในรูปแบบ

สโมสร หรือชมรม โดยอาจจะยึดความพร้อมของผู้สูงอายุเป็นหลัก การมุ่งเน้นส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาในศักยภาพและความสามารถของผู้สูงอายุนั้นเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” ในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้า นี้ด้วยการมองถึงลักษณะของสังคมที่พร้อมไปด้วยผู้สูงอายุที่เป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ และสังคมได้อย่างสมบูรณ์ ประกอบกับ “อคติวัยสูงอายุ” ได้หายไปจากสังคมอย่างถาวร

“สังคมผู้สูงอายุ” สังคมแห่งการสร้างคุณค่าของวัยสูงอายุด้วยความสามารถ ศักยภาพ และการพัฒนาของสังคม กล่าวคือ การมองข้ามภาวะทางสรีระร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาแล้วหันมามุ่งเน้น “คุณค่า” ที่ความสามารถ และศักยภาพของผู้สูงอายุ ด้วยจิตใจที่ใคร่พและยอมรับในคุณค่าของความเป็นมนุษย์อย่างเต็มเปี่ยม

บทความนี้จะกล่าวถึงสังคมผู้สูงอายุทั้งในระดับจุลภาคและมหภาค โดยที่ในระดับจุลภาคเป็นลักษณะของวัยสูงอายุที่มีคุณค่าภายใต้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมทุกๆ ด้าน การปรับตัวจากภาวะพึ่งพิงสู่ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณค่า การเพิ่มคุณค่าในตนเองผ่านกิจกรรมต่างๆ ในสังคม และการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนระดับมหภาคเป็นลักษณะของการทำงานวิจัยกับผู้สูงอายุเพื่อเป็นการพัฒนาสู่นโยบายใหม่ต่อไป ซึ่งประเด็นนี้



เป็นการสร้างองค์ความรู้ใหม่ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงสร้างสรรค์และการวิจัยที่หลากหลายเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ โดยการวิจัยกับผู้สูงอายุจะได้อะไรมากกว่าที่คิด ทั้งนี้บทความยังสามารถสร้างมุมมองใหม่ๆ ให้แก่ประชากรในกลุ่มวัยอื่นและสังคมให้มีความรู้ความเข้าใจในกลุ่มวัยสูงอายุ เพื่อลดอคติต่อผู้สูงอายุจากวัยที่เป็นภาวะพึ่งพิงมาสู่วัยแห่งการเรียนรู้ พัฒนาตนเองและสังคม

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนได้นำความรู้ความเข้าใจจากเนื้อหาและประสบการณ์ทางการศึกษาและการวิจัยที่ผ่านมาในระดับปริญญาโท สาขาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หมวดวิจัยทางสังคมสงเคราะห์กลุ่มชำนาญการสวัสดิการผู้สูงอายุ ที่ผู้เขียนมีความสนใจเป็นพิเศษมาเรียบเรียงเป็นเนื้อหาที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ผ่านการวิเคราะห์ สังเคราะห์เกี่ยวกับประเด็นผู้สูงอายุ และด้านการวิจัยในผู้สูงอายุที่มีความซับซ้อนมากขึ้น ประกอบกับปัจจุบันกลุ่มผู้สูงอายุในสังคมก็เป็นประเด็นข้อท้าทายให้กับบุคคลที่มีโอกาสทำงานด้านนี้ เนื่องจากสิ่งที่ได้รับจากกลุ่มวัยสูงอายุนั้นมิใช่เพียงปัจจุบันแต่กลับมีคุณค่าของอดีตที่ควรค่าแก่การจดจำต่อไป ดังนั้น กลุ่มผู้สูงอายุจึงเป็นปวงชนบุคคลที่สำคัญยิ่งไม่น้อยกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ ในสังคมเลย

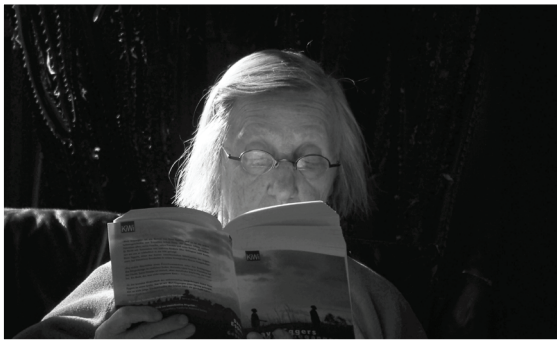


“สูงวัย” อย่างมีคุณภาพได้อย่างไร?

ที่ผ่านมาเมื่อจะกล่าวถึง “คนแก่” ก็ไม่เป็นเรื่องที่น่าตกใจหรือสร้างความรู้สึกไม่ชอบใจมากนัก เพราะว่า คำนี้ ในสมัยก่อนนั้นเป็นมุมมองเชิงบวกที่มองว่าคนแก่หมายถึงความ แก่กล้า และแก่วิชา ซึ่งน่าเคารพยกย่อง น่าภาคภูมิใจ และน่าเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกหลาน แต่มาในช่วงยุคหลังได้มีการสื่อความหมาย “คนแก่” ว่า เหี่ยวเหี่ยว และต่อมาในช่วงปี 2506 ได้เกิดการนิยามความหมายใหม่เป็น คำว่า “ผู้สูงอายุ” โดยหลวงประดิษฐ์ พิสุทธิสุนทร เพราะมองว่าคำว่า “คนแก่” ที่แปลความหมายว่าเหี่ยวเหี่ยวนี้ฟังแล้วเกิดความรู้สึกห่อเหี่ยวจิตใจ จึงได้เปลี่ยนใหม่เป็น คำว่า “ผู้สูงอายุ” นับแต่นั้นมาทั้งนี้ในช่วงเวลาเดียวกันมีการก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยศาสตราจารย์นายแพทย์ประสพ รัตนากร

การนิยามความหมายผู้สูงอายุถือเป็นการสร้าง “อัตลักษณ์ทางสังคม” (Social Identity) ที่กำหนดให้ลักษณะทางกายภาพที่แสดงถึงความสูงอายุ แต่ความจริงอัตลักษณ์ทางสังคมที่ถูกกำหนดขึ้นอาจจะไม่มีความสอดคล้องกับ “อัตลักษณ์ผู้สูงอายุ” ก็ได้ กล่าวคือ สังคมกำหนดและมองว่าเมื่อบุคคลใดก็ตามที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ บุคคลนั้นก็กลายเป็นผู้สูงอายุที่ต้องเปลี่ยนสถานะจากผู้ขับเคลื่อนเศรษฐกิจของสังคมมาเป็นกลุ่มคนที่ต้องเข้าสู่ภาวะพึ่งพิงจากสังคมโดยที่ผู้สูงอายุไม่สามารถหาข้อใดๆ ได้แย้งได้เลย เพราะสังคมได้กำหนดอัตลักษณ์ของความสูงอายุไว้แล้ว แต่ในความเป็นจริงนั้น ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60-69 ปี) และผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) ยังคงเป็นกลุ่มที่มีศักยภาพและมีความสามารถในการช่วยเหลือตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างสมบูรณ์ เนื่องจากผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่มนี้ยังสามารถที่จะใช้พลัง พร้อมทั้งนำความรู้และ

ประสบการณ์ที่ตนเองทำงานมานั้นสร้างประโยชน์ให้กับตนเองและสังคมได้ ถึงแม้ว่าลักษณะงานที่ได้กระทำนั้นจะได้ค่าตอบแทนเป็นเงินทองหรือไม่ก็ตาม แต่ถ้านั้นส่งผลต่อความภาคภูมิใจให้กับตนเองก็ย่อมที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุเองด้วย



การนำศักยภาพและความสามารถในตัวตนออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมเป็นภาวะของผู้สูงอายุที่ยังคงมีความคล่องแคล่ว กระตือรือร้น เคลื่อนไหวที่คล่องตัวและมีประสิทธิภาพ ประกอบกับกระบวนการคิดและการเรียนรู้ยังคงมีความสมบูรณ์ถึงแม้บางครั้งอาจจะเกิดความล่าช้าในการประมวลข้อมูลต่างๆ แต่โดยภาพรวมแล้วยังคงเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่สามารถเป็นกำลังในการช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจของสังคมได้ดี แนวคิดผู้สูงอายุที่ยังคงคุณประโยชน์ (Productive Aging) มองว่าการเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ มีความสามารถ มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์ในชีวิตของตนเองมาทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม โดยผลจากการได้ปฏิบัติเหล่านี้อาจจะได้รับทั้งค่าตอบแทนและไม่ได้รับค่าตอบแทน แต่สิ่งที่คุณสูงอายุได้คือ ความสุขทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ผู้สูงอายุที่มีพลัง (Power) สามารถช่วยเหลือตนเอง

ดูแลตนเอง (Self-Care) พึ่งตนเองได้ (Self-Reliance) และสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น และสังคม ซึ่งก็สอดคล้องกับกรอบแนวคิดของคุณภาพชีวิตในวัยสูงอายุที่จะต้องพบเจอกับสิ่งแวดล้อมที่รายรอบอยู่ทุกด้านกว่าที่ผู้สูงอายุคนหนึ่งจะสามารถที่จะมีคุณภาพในชีวิตที่ดีได้นั้นต้องอาศัยทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม เข้ามาเป็นองค์ประกอบหลักของชีวิต พร้อมทั้งการเรียนรู้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงในสังคมตลอดเวลา ซึ่งผู้สูงอายุเองนั้นก็จะต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับกับการใช้ชีวิตให้ได้ในทุกๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้เกิดความพร้อมการก้าวอย่างผู้สูงอายุอย่างสง่างามนี้เป็นฐานหลักของการเพิ่มคุณค่าให้กับตนเอง รู้คุณค่าผ่านความสามารถและทักษะต่างๆ ที่ได้แสดงออกมาด้วยความจริงใจ ซึ่งการเป็นบุคคล “สูงวัย” อย่างมีคุณภาพนั้นมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องเริ่มเตรียมความพร้อมหรือปรับเปลี่ยนจาก “ตัวตน” ของผู้สูงอายุเป็นหลัก ทั้งมุมมอง ทักษะ ทักษะ หรือกระทั่งการตีตราตัวเองตามการกำหนดความหมายทางสังคมเหมือนที่ผ่านมามาทั้งนี้การเป็นสูงวัยที่มีคุณภาพประกอบด้วย 4 ดี ดังนี้

1. “คิดดี” การกำหนดนิยามความหมายว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่ต้องอยู่ในภาวะพึ่งพิงมากกว่าที่จะอยู่ในสถานะของผู้ผลิตสร้างทางสังคม การถูกมองเช่นนี้จากสังคมเหมือนเป็นการตีตราในความเชื่อดั้งเดิมที่ว่าเมื่อเข้าสู่สูงวัยสูงอายุเมื่อไหร่บุคคลนั้นก็จะกลายเป็นบุคคลซึ่งไร้ความสามารถและศักยภาพในทันที พร้อมทั้งยังต้องเป็นกลุ่มที่รอคอยแต่ความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นและสังคมเสมอไป ความเชื่อดั้งเดิมๆ ที่ฝังรากลึกในจิตใจของคนไทยมาช้านานก็ยากที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลง



แม้กระทั่งตัวผู้สูงอายุเองก็มองตนเองเป็นดังเช่นที่ถูกสังคมตีตราหรือกล่าวหาไว้อย่างที่ยากที่เปลี่ยนเช่นกัน แต่สังคมปัจจุบันกับหลายทศวรรษที่ผ่านมา นั้นได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ความเชื่อและมุมมองที่ถูกตีตราไว้นั้นเริ่มเลือนหายไปจากสังคมที่ละน้อย ถึงแม้ว่าปัจจุบันมุมมองเหล่านี้ยังคงเหลืออยู่ แต่ก็ไม่ใช่ยากเกินไปที่จะปฏิบัติความคิดและมุมมองเกี่ยวกับผู้สูงอายุเสียใหม่ให้กับประชาชนในสังคม เพราะสังคมปัจจุบันเป็นสังคมผู้สูงอายุ ทว่าจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางความคิดในเรื่องนี้หากจะต้องเริ่มที่ใครคนใดคนหนึ่งก่อน ควรจะเป็น “ผู้สูงอายุ” นั่นเอง ผู้สูงอายุเองควรเป็นกลุ่มแรกที่เลือนความเชื่อเหล่านี้ออกไปจากความคิด แล้วเปลี่ยนทัศนคติการมอง “ตนเอง” ใหม่ หันมองคุณค่า พลัง ศักยภาพ ความรู้และความสามารถของตนเองมากกว่าสรีระร่างกายที่แสดงออกภายนอก การทำให้ตนเองเชื่อในตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะว่าเมื่อตนเองมีความศรัทธาและเชื่อมั่นในตนเองแล้วก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากเลยที่จะทำให้คนในสังคมเชื่อเหมือนที่ตัวเราเชื่อในตัวเอง ดังนั้น ก่อนที่จะมีการปฏิบัติความคิดของคนในสังคมนั้นผู้สูงอายุจะต้องปฏิบัติความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ และมุมมองที่มีต่อตนเองเสียก่อน

2. “ปัญญาดี” วัยสูงอายุเป็นวัยแห่งการผ่านร้อนผ่านหนาวหรือผ่านประสบการณ์มาตลอดเกินครึ่งชีวิตจากยุคหนึ่งมาสู่อีกยุคหนึ่งซึ่งผู้สูงอายุต้องผ่านกับปัญหาอุปสรรคพร้อมทั้งการก้าวผ่านของเรื่องราวร้ายๆ หรือเรื่องราวดีๆ มาแล้วประสบการณ์ที่หลากหลายมักจะสอนเรื่องราวดีๆ ให้แก่บุคคลเหล่านั้นเสมอ การก้าวผ่านมาแต่ละยุคแต่ละสมัยของผู้สูงอายุก็จะทำให้ต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับการปรับตัวเพื่อรองรับสังคมใหม่ วัฒนธรรมใหม่ และความก้าวหน้า

**การเรียนรู้ที่ไม่หยุดนิ่ง
ของผู้สูงอายุ
จะเป็นเส้นทางในการเปิดโอกาส
สู่ความรู้ใหม่ๆ
เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งในการ
พัฒนาตนเองให้เกิดความก้าวหน้า
และไม่ล้าหลัง ดังคำกล่าวที่ว่า
“ไม่มีใครแก่เกินเรียน” นั่นเอง**

แบบใหม่ ดังนั้นจะเป็นได้ว่าผู้สูงอายุจะต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงและการเรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลาไม่กว่าครึ่งชีวิต ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เมื่อความก้าวหน้าเกิดขึ้นในสังคม ประชากรที่อาศัยอยู่ในสังคมก็ต้องปรับเปลี่ยนและเรียนรู้วัฒนธรรม ค่านิยมใหม่เหล่านั้น เพื่อการใช้ชีวิตต่อไปในสังคมอย่างมีความสุข ทั้งนี้ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกันต้องเป็นกลุ่มคนที่มีโลกทัศน์ที่เปิดกว้างไม่มีมุมมองที่แคบ เรียนรู้และจดจำเฉพาะเรื่องราวของช่วงอายุที่ตนเองเกิดและคุ้นชินเพียงเท่านั้น แต่จะต้องขยันเรียนรู้เพิ่มเติมในนวัตกรรมที่เกิดขึ้นมาในสังคมอย่างต่อเนื่อง เพื่อการรู้เท่าทันโลกและเทคโนโลยีในปัจจุบัน เช่น การติดต่อสื่อสารที่ใช้โทรศัพท์ การใช้อินเทอร์เน็ต และการฟังเพลงออนไลน์ เป็นต้น เทคโนโลยีเหล่านี้ล้วนแต่นวัตกรรมที่เกิดขึ้นในสังคมไทยยุคปัจจุบัน ซึ่งอาจจะไม่มีอยู่ในช่วงอายุเกิดของผู้สูงอายุแต่อยู่ในช่วงบั้นปลายชีวิตของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้สูงอายุต้องกล้าที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเองให้ก้าวทันความล้ำหน้าของเทคโนโลยีในโลก





ปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน การเรียนรู้ที่ไม่หยุดนิ่งของผู้สูงอายุจะเป็นเส้นทางในการเปิดโอกาสสู่ความรู้ใหม่ๆ เพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตนเองให้เกิดความก้าวหน้าและไม่ล้าหลัง ดังคำกล่าวที่ว่า “ไม่มีใครแก่เกินเรียน” นั่นเอง

3. “สุขภาพดี” จากวลีที่ว่า “การไม่เป็นโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เป็นวลีที่อมตะสามารถใช้ได้ในทุกยุคทุกสมัย และทุกวัย โดยเฉพาะกลุ่มวัยสูงอายุที่เป็นวัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น กลุ่มโรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคหัวใจวาย โรคไตวาย โรคเข่าข้อเสื่อม และกลุ่มโรคอื่นๆ เช่น โรคทางสมอง โรคทางสายตา และโรคซึมเศร้า ฯลฯ โรคต่างๆ เหล่านี้มักจะมาควบคู่กับวัยสูงอายุ เมื่อเป็นโรคใดโรคหนึ่งก็มีความเสี่ยงสูงที่จะมีโรคอื่นๆ ตามมาแทรกซ้อนได้อีกถึง 1-2 โรค หรือมากกว่านั้น และผลกระทบที่ตามมาภายหลัง คือ สุขภาพที่ไม่ดี ดังนั้น ผู้สูงอายุปัจจุบันหรือบุคคลที่กำลังเข้าวัยสูงอายุจะต้องให้ความสำคัญในเรื่องของการ “เตรียมความพร้อม” เป็นอย่างมาก เพราะภาวะ

เสี่ยงเหล่านี้สามารถที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุได้ทุกคนถ้าเกิดไม่มีการเตรียมความพร้อมที่ดีพอ โดยที่การเตรียมความพร้อมนี้ต้องมีครบทุกด้านทั้งการเงิน ความมั่นคง และสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่อง “สุขภาพ” ต้องมีการเตรียมความพร้อมของการดูแลสุขภาพระยะยาวเหมือนการหยอดกระปุกเงินออมสินที่ต้องให้การหยอดเหรียญทุกวันจนเหรียญเต็มกระปุก การดูแลสุขภาพก็เช่นกันจะต้องใส่ใจดูแลอย่างค่อยเป็นค่อยไป ดูแลแบบสะสมไปเรื่อยๆ ตั้งแต่วัยรุ่น วัยกลางคน และพัฒนาไปสู่วัยสูงอายุ เพราะว่าการได้มาซึ่งสุขภาพที่ดี แข็งแรง ไร้โรคภัยนั้นไม่สามารถที่จะออกกำลังกายได้เพียง 1 วัน 1 เดือน หรือ 1 ปี แต่ต้องสะสมเรื่อยๆ ตลอดชีวิต จึงจะทำให้ร่างกายของคนเราในช่วงวัยเกษียณอายุไม่ต้องประสบกับปัญหาโรคภัยเข้ามารุมเร้ามากมาย ดังนั้น การก้าวอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพและสง่างามไม่ใช่แค่เป็นการเตรียมความพร้อมในเรื่องของเงินทองที่ใช้ในการเลี้ยงดูตนเองในยามแก่เฒ่าเท่านั้น แต่ทางด้านร่างกายเป็นสิ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน เพราะถ้าผู้สูงอายุออมเงินไว้มากมายตั้งแต่ช่วงวัยแรงงานโดยที่ไม่ได้ใส่ใจเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองเลย ผลกระทบที่ตามมาพร้อมๆ ช่วงวัยสูงอายุนั้นก็คือ โรคภัยต่างๆ ซึ่งเงินออมเหล่านั้นที่เก็บสะสมไว้ตั้งชีวิตก็จะต้องมลายหายไปกับการนำมารักษาโรคของตนเอง หรือถ้าร้ายไปกว่านั้นก็อาจจะไม่มีโอกาสได้ใช้เงินก้อนนั้นเลยเพราะเสียชีวิตก่อน ท้ายที่สุดคนเราก็ต้องย้อนกลับมาทบทวนประโยคเดิมให้ขึ้นใจว่า “การไม่เป็นโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” เพื่อชีวิตสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

4. “สังคมดี” การเข้าสู่วัยสูงอายุเมื่อสมัยก่อนคงไม่มีความจำเป็นหรือให้ความสำคัญอะไรมากมายกับเรื่องของการเตรียมความพร้อมในด้าน





ต่างๆ เนื่องจากสังคมไทยเดิมเป็นระบบครอบครัวใหญ่ ให้ความสำคัญในการเลี้ยงดูผู้มีพระคุณ โดยเฉพาะบิดามารดา ไม่มีการทอดทิ้งให้เป็นบาป เมื่อมีเรื่องของบาปบุญคุณโทษเข้ามาเกี่ยวข้องกับสังคมสมัยก่อนมีการเลี้ยงดูบิดามารดาอย่างดีด้วยกำลังที่สามารถดูแลได้ ขณะที่สังคมไทยปัจจุบันนี้ถึงแม้ว่าจะยังคงมีแนวคิดในเรื่องของบาปบุญคุณโทษ หรือบาปหนักเมื่อทอดทิ้งหรือไม่เลี้ยงดูบิดามารดาผู้ให้กำเนิด แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสังคมไทย การแข่งขันที่สูงขึ้น ค่าครองชีพสูงไม่สอดคล้องกับรายได้ที่ต้องใช้จ่ายกันในครอบครัว และความเสื่อมของจิตใจมนุษย์ที่เติบโตสวนทางกับการเจริญของสังคม จึงส่งผลให้จิตสำนึกในเรื่องเหล่านี้ของคนในสังคมลดน้อยถอยลงอย่างเห็นได้ชัดจากข่าวคราวหน้าโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ ที่มักนำเสนอข่าวการทอดทิ้งบิดามารดาให้อาศัยอยู่บ้านเก่าๆ เพียงลำพัง โดยที่ลูกๆ

ต่างก็เข้ามาค้นหาความเจริญก้าวหน้าให้กับตนเอง และครอบครัวที่สร้างใหม่อย่างสุขสันต์อยู่ในเมืองใหญ่ จนลืมที่จะหันกลับไปเลี้ยงดูหรือให้ความสำคัญกับบิดามารดาของตนเอง

ภายใต้สังคมที่เปลี่ยนแปลงไปมากในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาทำให้เห็นได้ในส่วนที่ดีและไม่ดี เพราะเมื่อผ่านช่วงเวลาหนึ่งแสดงให้เห็นด้านมืดของสังคมออกมา ก็มักจะมีอีกช่วงเวลาหนึ่งที่แสดงให้เห็นด้านสว่างของสังคมออกมาเสมอ เหมือนดังเช่น สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันที่เป็นสังคมแห่งการเปิดโอกาสในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ปรับเปลี่ยนสิ่งเดิมๆ เพื่อสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับสังคม ทั้งนี้สังคมปัจจุบันมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เนื่องด้วยปัจจัยในการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างด้านประชากร ดังนั้น สังคมจะให้ความสำคัญกับกลุ่มประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมากกว่ากลุ่มวัยผู้สูงอายุไม่ได้ เพราะเมื่อจำนวนผู้สูงอายุมีสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น สังคมก็ต้องเปิดโอกาสและสร้างพื้นที่ให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน เพื่อใช้ในการแสดงพลังความสามารถ และศักยภาพในตนเองให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่น การก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุภายใต้การดูแลของโรงพยาบาลของรัฐ การจัดตั้งกลุ่มอาชีพสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน การสร้างศูนย์เอนกประสงค์เพื่อการทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน และการทำจิตอาสาในชุมชน การขยายอายุการทำงานสำหรับบุคคลวัยเกษียณ เป็นต้น การเปิดโอกาสในเรื่องต่างๆ เหล่านี้จะช่วยสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เกิดความตระหนักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับสังคมและครอบครัว กอปรกับสังคมก็สนับสนุนส่งเสริมให้พื้นที่และช่องทางที่เอื้ออำนวยในการสร้างคุณค่าให้กับตนเองของผู้สูงอายุ



ท้ายที่สุดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีกไปเกิน 10 ปีข้างหน้า นอกจากที่สังคมต้องมีการเตรียมความพร้อมทางด้านนโยบายและแผนงานต่างๆ ที่กำหนดขึ้นเพื่อช่วยเหลือ ค้ำครองและส่งเสริมสิทธิต่างๆ ในสังคมให้กับผู้สูงอายุแล้วนั้น ผู้สูงอายุเองจำเป็นต้องสร้างความพร้อมให้กับตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา ตามองค์ประกอบ 4 ดี ข้างต้นที่ถ่ายทอดให้เห็นว่าการที่ผู้สูงอายุคนหนึ่งสามารถที่จะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพดีได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบของความพร้อมในทุกมิติของร่างกายเป็นเครื่องมือในการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุขและเกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ที่มองว่าการมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง สร้างภาพพจน์ที่ดี มองตนเองเป็นคนที่มีความค่า มีศักยภาพและความสามารถ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นพลังที่สำคัญในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้ผู้สูงอายุจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น กล้าที่แสดงออกหรือถ่ายทอดองค์ความรู้ที่ตนเองผ่านการเรียนรู้ให้กับผู้อื่นที่มีความสนใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีความมุ่งมั่นและพยายามพัฒนางานในหน้าที่ตนเองรับผิดชอบให้ออกมามีคุณภาพและมีประสิทธิภาพมากที่สุด ทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเองและผู้อื่นในสังคม ทำให้ไม่รู้สึกเศร้าใจหรือเสียใจเมื่อถูกเหยียดหยามจากบุคคลภายนอก และทำให้ผู้สูงอายุมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุก่อนที่จะไปสู่การพัฒนาทางสังคมต่อไป เนื่องจากความภูมิใจในตนเองจะช่วยผลักดันให้ผู้สูงอายุกล้าที่จะเผชิญกับโลกแห่งความ

**ปัจจุบันผู้สูงอายุ
ที่สามารถดำเนินชีวิต
ได้อย่างมีความสุขนั้น
ถือว่าเป็นกลุ่มที่เรียนรู้
จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
ในสังคมได้เป็นอย่างดี
ทั้งยังสามารถนำความรู้และ
ศักยภาพที่มีในตนเอง
มาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนา
ตนเองและสังคม**

เป็นจริงที่มีทั้งแรงบวกและแรงลบได้อย่างรู้เท่าทัน

สูงวัยอย่างมีคุณภาพสามารถสร้างได้ด้วยตัวของผู้สูงอายุเอง ประกอบกับการเปิดโอกาสและความเข้าใจจากสังคมที่เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยการหยิบยื่นโอกาสดีๆ ทางสังคม แต่กระนั้นการเปิดโอกาสเหล่านี้จะเป็นผลสำเร็จได้นั้นก็ต้องอาศัยความใส่ใจและความเชื่อมั่นในตนเองของผู้สูงอายุด้วย การเป็นผู้สูงอายุโดยทั่วไปคือสิ่งที่ประชาชนทุกคนจะต้องผ่านและพบเจออยู่แล้ว ก่อนถึงช่วงของการเสียชีวิต แต่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพได้นั้นต้องอาศัยการสะสมประสบการณ์และความสามารถในการเป็นวัยเด็กและวัยแรงงาน เพราะการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตของตนเองสามารถเข้าใจได้ชัดเจนกว่าการเรียนรู้ในห้องเรียน ซึ่งส่วนนี้จะกล่าวรายละเอียดในหัวข้อถัดไป นอกจากนี้จะเป็นการสะสมความรู้และประสบการณ์แล้วนั้นในส่วนของคุณภาพและร่างกาย





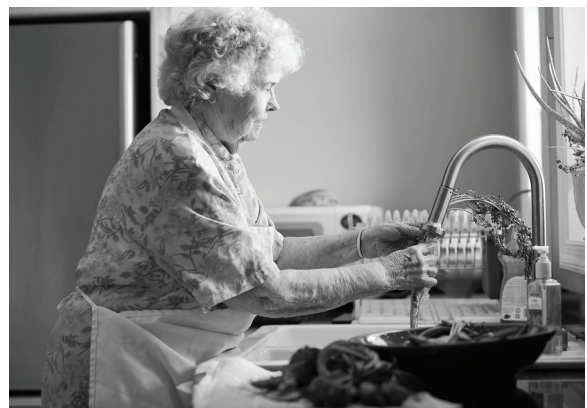
ก็ต้องอาศัยการดูแลอย่างสม่ำเสมอ เพื่อการพัฒนาสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพที่ครอบคลุมด้านทั้งร่างกาย ความคิด จิตใจ และประสบการณ์ความรู้เพื่อการถ่ายทอดสู่รุ่นหลังต่อไป

“ผู้สูงอายุ” ภายใต้การเปลี่ยนผ่านทางสังคม

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเป็นการพัฒนาในแบบลักษณะก้าวกระโดดที่รับค่านิยมต่างๆ มาจากชาติตะวันตกทั้งด้านสังคมและวัฒนธรรม จนทำให้ประเทศไทยในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมาเกิดการพัฒนาอย่างรวดเร็วทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม เมื่อสังคมเกิดการพัฒนาแล้วประชากรที่อาศัยอยู่ในประเทศก็ต้องเกิดการปรับตัวให้มีความเท่าทันกับค่านิยมความทันสมัยที่หลั่งไหลเข้ามาให้คนไทยได้สัมผัสและเรียนรู้ ประชากรวัยสูงอายุก็เป็นอีกหนึ่งกลุ่มที่ต้องมีการปรับเปลี่ยนและเรียนรู้ค่านิยมและความทันสมัยที่เข้ามา ซึ่งบางครั้งเมื่อผู้สูงอายุไม่สามารถที่จะปรับตัวหรือเรียนรู้วัฒนธรรมต่างๆ ที่เข้ามาได้อย่างรวดเร็ว หรือเป็นการปิดกั้นทางความคิดอาจจะส่งผลให้เกิดการช็อกทางวัฒนธรรม (Cultural Shock) ได้ กล่าวคือ เมื่อวัฒนธรรมใหม่ๆ เข้ามาผู้สูงอายุบางกลุ่มอาจเกิดความวิตกกังวล

เป็นอย่างมากเมื่อต้องถูกตัดขาดออกจากวัฒนธรรมที่ตนเองคุ้นเคย และปฏิบัติอยู่เป็นประจำได้ และเมื่อได้มาอยู่ในวัฒนธรรมใหม่ก็ทำให้สภาพจิตใจเกิดความไม่สงบหรือยอมรับไม่ได้ จนส่งผลกระทบให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง ดังนั้นผู้สูงอายุต้องเปิดกว้างทางความคิดใหม่ๆ เพื่อพร้อมเรียนรู้และยอมรับกับการพัฒนาใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและตลอดเวลา พร้อมไปกับการปรับตัวให้สามารถใช้ชีวิตในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข

การปรับตัวเข้าสู่บทบาทของผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ยาก เพราะคนคนหนึ่งขณะที่มีอายุ 50-59 ปี ยังคงสามารถแสดงบทบาทหน้าที่ในสังคมได้เหมือนบุคคลอื่น แต่เมื่ออายุได้ปรับเปลี่ยนเป็นอายุ 60 ปี (เพิ่มแค่ปีเดียว) บทบาทหน้าที่ การทำงานของผู้สูงอายุก็ถูกจำกัดกรอบให้แคบลงอย่างเห็นได้ชัดจากคำว่า “ผู้สูงอายุ” การทำงานไม่ได้รับการสนับสนุน ถูกเลิกจ้างงานเนื่องจากถูกมองว่าผลิตผลไม่ได้คุณภาพเหมือนวัยแรงงาน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้อจำกัดที่ผู้สูงอายุยากจะปรับตัวได้ในทันทีทันใด เด็กรุ่นยังมีการอบรมสั่งสอนให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีอย่างไร ต้องทำอะไรบ้าง แต่สำหรับผู้สูงอายุไม่มีการฝึกฝนให้เป็นผู้สูงอายุ เพราะ



ลักษณะของวัฒนธรรมสมัยใหม่ที่ต่างคนต่างอยู่
ตัวใครตัวมัน มีการช่วยเหลือซึ่งกันน้อยลง ดังนั้นจึง
ทำให้บุคคลที่ต้องอาศัยอยู่ในสังคมสมัยได้ต้อง
สามารถช่วยเหลือตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น
ต้องมีความสามารถแบบพหุสูตร และรอบรู้ทุกเรื่อง
ด้วยเหตุผลข้างต้นนี้จึงทำให้ผู้สูงอายุที่ต้องอยู่ต่อ
ไปถึง 10-20 ปีข้างหน้านี้ที่สังคมได้กลายเป็นสังคม
ผู้สูงอายุสมบูรณ์แล้วจะต้องมีความพร้อมทั้งทาง
ร่างกาย จิตใจ และความรู้ความสามารถที่รอบด้าน
จึงจะสามารถอยู่รอดในสังคมอนาคตได้

ปัจจุบันผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง
มีความสุขนั้นถือว่าเป็นกลุ่มที่เรียนรู้จากการ
เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมได้เป็นอย่างดี ทั้งยัง
สามารถนำความรู้และศักยภาพที่มีในตนเองมา
เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาตนเองและสังคม เพื่อไม่
ให้ตนเองต้องเป็นภาระทางสังคม สอดคล้องกับ
แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวที่มองว่าเป็นการกระทำ
และความรู้สึกรู้สีกของผู้สูงอายุที่ได้มีการตอบสนอง
ต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมทั้งภายในและ
ภายนอกร่างกาย โดยไม่เกิดการต่อต้านทางสังคม
สิ่งเหล่านี้จะแสดงออกมาทางพฤติกรรมและการ
แสดงออกทางสังคมว่าสามารถปรับเปลี่ยนตนเอง
ได้อย่างเหมาะสมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม
เพื่อดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันอย่างมีความสุข
ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ได้เกิดขึ้นในสังคมไทยมากขึ้น
เรื่อยๆ นับจากช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เนื่องจากการ
เปลี่ยนแปลงเข้าสู่“สังคมผู้สูงอายุ” (อย่างสมบูรณ์)
เมื่อสังคมเปลี่ยนผู้สูงอายุก็ต้องปรับการใช้ชีวิตให้
เหมาะสมเพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับตนเองด้วยการ
ปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาวะทางสังคมได้ ดังนี้

1. การแบ่งเบาภาระให้กับครอบครัว เมื่ออายุ
60 ปีบริบูรณ์ บุคคลนั้นจะเป็นผู้สูงอายุทันทีและ
ต้องออกจากงานไปรับเงินบำนาญหรือบำนาญ



ตามที่ตนเองได้สะสมมา ถึงแม้ว่าปัจจุบันสังคมจะ
เปิดกว้างขึ้นให้สามารถจ้างงานต่อได้จนถึงอายุ 65
ปี ถึงจะต้องออกจากการงาน แต่ภายหลังจาก 65 ปีแล้ว
ก็ต้องออกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุหลายคน
ยังไม่พร้อมที่จะเตรียมตัวกับการที่ต้องอยู่บ้าน
เพราะปกติทุกเช้าก็ต้องเริ่มต้นเพื่อออกไปทำงาน
ที่รัก และเมื่อวันหนึ่งไม่สามารถทำงานเหล่านั้นได้
แล้ว ผู้สูงอายุหลายรายที่ผันตัวเองมาเป็นแม่บ้าน
ให้กับครอบครัวอย่างเต็มตัว ใช้เวลาทั้งวันในการ
ดูแลบ้าน ทำอาหาร ทำความสะอาดบ้าน และการ
ดูแลหลาน การปรับเปลี่ยนตนเองมาทำงาน
ลักษณะนี้ก็เพราะยังไม่คุ้นชินกับการที่ต้องนั่งหรือ
นอนอยู่กับบ้านเฉยๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย
โดดเดี่ยว โดนทอดทิ้ง ไร้ค่า ไม่มีประโยชน์ หรือ
ความคิดต่างๆ นานา เมื่อความรู้สึกเหงาและไม่มี
เพื่อนพูดคุยเหมือนเช่นทุกวันที่ไปทำงาน ดังนั้น
การที่ได้ลุกขึ้นมาช่วยแบ่งเบา
ภาระงานบ้านของครอบครัว หรือของลูกๆ แล้ว
นอกจากทำให้หายจากอาการต่างๆ ข้างต้นได้แล้ว



ยังสามารถช่วยเพิ่มพลังและคุณค่าในตนเองได้
อย่างดียิ่งด้วย เพราะการได้ช่วยเหลือครอบครัว
แม้อาจจะไม่ต้องใช้ความรู้ที่เคยได้เรียนรู้และ
ทำงานมา แต่ผลตอบรับที่ได้มาคือความภูมิใจใน
ตนเองเช่นกัน

2. การทำงานอาสาสมัคร การเปลี่ยนแปลง
ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องของสังคมไทยเป็นเหตุผลที่
ผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ หรือผู้สูงอายุที่มี
ศักยภาพไม่ต้องการให้ตนเองเป็นภาระของสังคม
ด้วยการใช้ความรู้และความสามารถของตนเองเพื่อ
สร้างประโยชน์ให้กับสังคมแทน สอดคล้องกับทฤษฎี
กิจกรรม (Activity Theory) ที่เชื่อว่าผู้สูงอายุเป็น
กลุ่มที่มักจะชอบและมีความสุขเป็นพิเศษกับการ
ได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยที่กิจกรรมเหล่านี้นั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่ตนเองพอใจและสนใจที่จะ
เข้าร่วมจริงๆ เพราะผู้สูงอายุจะสามารถมีความสุข
ได้จากการได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนฝูงและ
กลุ่มคนวัยต่างๆ ส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุกลุ่มนี้
มักเป็นกลุ่มที่มีความรู้หรือศักยภาพในตนเอง เช่น
ผู้สูงอายุที่มีการศึกษาที่หลังจากการเกษียณอายุ
งาน ยังคงต้องการใช้ความรู้ที่มีในตนเองให้เกิด
ประโยชน์ต่อสังคมดั้งเดิม กลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะปฏิบัติ
หน้าที่ตามเขตพื้นที่เมืองทั้งกรุงเทพมหานคร และ
ตามจังหวัดใหญ่ๆ ขณะทำงานก็จะทำอยู่พื้นที่ใน
เขตเมืองและใกล้บ้าน ดังนั้นเมื่อเกษียณอายุแล้วก็

พยายามหาพื้นที่ที่ใกล้บ้านเข้าทำงานอาสาสมัคร
เพื่อความสะดวกในการเดินทาง การรวมกลุ่มเป็น
ไปในลักษณะชมรมผู้สูงอายุตามโรงพยาบาล
ของรัฐ โดยหน้าที่หลักเป็นด้านการบริการ การให้
คำปรึกษาเบื้องต้น การคัดกรองผู้ป่วย การกวดบัตรคิว
การร่วมกิจกรรมอื่นๆ ที่โรงพยาบาลสนับสนุน
เป็นต้น กรณีผู้สูงอายุที่ทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครใน
โรงพยาบาลของชมรมผู้สูงอายุประจำโรงพยาบาล
ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติที่ผู้เขียนได้ไปสัมภาษณ์
มานั้นโดยภาพรวมแล้วในชมรมก็จะมีจำนวนผู้สูง
อายุเป็นสมาชิกอยู่ประมาณ 80 กว่าคน แต่ก็จะมี
ผู้สูงอายุอยู่อีกกลุ่มที่เล็งเห็นถึงความรู้แลศักยภาพ
ในตนเองได้ใช้เวลาว่างในส่วนที่นอกเหนือจากการ
ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ มาเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือ
งานเจ้าหน้าที่พยาบาลในการบริการผู้ป่วยทั่วไป
ส่วนเขตพื้นที่ต่างจังหวัด เช่น โรงพยาบาลป่าพะยอม
จังหวัดพัทลุง ที่มีกลุ่มผู้สูงอายุและชาวบ้านที่
อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุหมุนเวียนกันมาทำหน้าที่อาสา
สมัครประจำ ภาระหน้าที่งานของอาสาสมัครกลุ่มนี้
แตกต่างจากอาสาสมัครในเขตพื้นที่เมือง กล่าวคือ
ปฏิบัติงานในชุมชนบริเวณเขตพื้นที่รับผิดชอบของ
โรงพยาบาลด้วยการลงไปให้ความรู้เรื่องสุขภาพ
อนามัย ไปดูแลเพื่อนบ้านที่เจ็บป่วยและนอนติด
เตียงอยู่ที่บ้าน (เพื่อนช่วยเพื่อน) ดูแลทั้งกลุ่มเด็ก
สตรีมีครรภ์ และกลุ่มวัยสูงอายุในชุมชนด้วย ด้วย





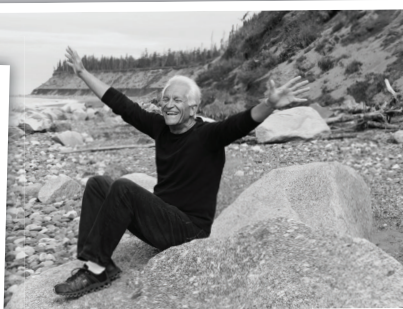
สภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันจึงส่งผลให้ภาระงานที่ได้รับมีความแตกต่างกันเช่นกัน ทั้งนี้งานอาสาสมัครเหล่านี้มีทั้งที่ได้ค่าตอบแทนเพียง 600 บาท ต่อเดือน กับอีกส่วนหนึ่งที่ได้ค่าตอบแทนใดๆ เลย แต่สิ่งที่อาสาสมัครเหล่านี้ให้ความสำคัญและได้รับเหมือนกันคือ “ความสุข” และ “รอยยิ้ม” พร้อมทั้งคำ “ขอบคุณ” จากผู้ป่วยและญาติที่ได้รับการช่วยเหลือ

การปรับตัวจากผู้สูงอายุที่สังคมมองว่าอยู่ในภาวะพึ่งพิงมาสู่การเห็นคุณค่าในตนเองด้วยการมาเป็นอาสาสมัครผู้สูงอายุถือเป็นการเพิ่มคุณค่าและนำศักยภาพที่มีในตนเองออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมด้วย กล่าวคือ การปฏิบัติหน้าที่อาสาสมัครครั้งนี้ผู้สูงอายุได้ประโยชน์เรื่องสุขภาพร่างกาย เพราะการทำงานเป็นการออกกำลังกาย เนื่องจากการขยับร่างกายอยู่ตลอดเวลา ทั้งยังได้ใช้สมองในการจัดการและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า กรณีเกิดอุปสรรค สุขภาพจิตดีด้วยการได้พบเจอ

และพูดคุยกับผู้อื่นตลอดเวลาทั้งต่างวัยและวัยเดียวกัน พร้อมทั้งได้สังคมใหม่ที่สร้างความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต การได้ทำงานหรือการพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนวัยสูงอายุด้วยกันมีส่วนช่วยในเรื่องปัญหาทางสมอง ปัญหาโรคซึมเศร้า และปัญหาการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง การได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในช่วงบั้นปลายชีวิตแบบนี้มีประโยชน์มากกว่าโทษอย่างชัดเจน

3. การเป็นปราชญ์ชาวบ้าน ประชากรในสังคมปัจจุบันต่างมีการแข่งขันกันสูงมากขึ้น ผู้คนจำนวนไม่น้อยที่อาศัยอยู่ต่างจังหวัดในแต่ละปีที่ทยอยออกไปหางานทำที่เมืองใหญ่ เพื่อการเลี้ยงดูครอบครัว การแก่งแย่งกันเพื่อได้มาซึ่งเงินทองในปัจจุบันเป็นเรื่องที่ชินตากับผู้คนในสังคม บางครั้งความจำเป็นเป็นตัวผลักดันให้คนแห่เข้าสู่เมืองใหญ่ และบางคนได้กลับบ้านก็ต่อเมื่อเกษียณอายุงานของตนเองแล้ว ซึ่งช่วงนั้นก็อาจจะกลายเป็นวัยสูงอายุไปแล้ว เมื่อร่างกายที่แก่ลงไม่สามารถทำงานเมืองใหญ่ได้ก็ต้องกลับบ้านต่างจังหวัดซึ่งเป็นพื้นที่ที่เต็มไปด้วยความรักและความผูกพัน ถึงแม้ร่างกายจะทำงานหนักไม่ไหว แต่ความรู้ที่เคยสั่งสมมาตลอดเกินครึ่งชีวิตของผู้สูงอายุนั้นก็สามารถที่จะนำมาสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมบ้านเกิดได้ หรือไม่ก็อาจจะมีความรู้เดิมๆ ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษมาสู่ลูกหลานเพื่อรอคอยการเผยแพร่และทำประโยชน์ให้กับสังคมในฐานะ “ปราชญ์ชาวบ้าน” ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความรู้รอบด้านโดยเฉพาะเรื่องประเพณีและวัฒนธรรมเก่าก่อน เป็นบุคคลที่ได้รับการเคารพและนับหน้าถือตาจากชาวบ้านที่อาศัยอยู่ในชุมชนนั้น ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มักถูกเชิญไปตัวแทนในการประกอบพิธีทางศาสนา หรืองานพิธีการแต่งงาน และงานบวชต่างๆ





การเป็นปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนเป็นการสร้างคุณค่าในตนเองอย่างชัดเจน ด้วยการนำความรู้ของตนเองที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษหรือจากการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในช่วงชีวิตหนึ่ง สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงการกล้าที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองทั้งทางด้านร่างกายและสังคม แล้วยังสามารถดึงความสามารถและความรู้ที่มีในตนเองนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองและสังคมได้อย่างมีคุณค่า

การเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันสร้างการเรียนรู้ให้กับคนทุกกลุ่มวัย ทั้งวัยเด็ก วัยแรงงาน และแม้กระทั่งวัยสูงอายุ ถึงแม้ว่าจะเป็นวัยแห่งช่วงบั้นปลายชีวิตแล้วก็ตาม แต่การเรียนรู้ก็ยังไม่ถึงจุดจบสำหรับคนวัยนี้เช่นกันสำหรับสังคมปัจจุบัน

ด้วยแนวคิดในการเรียนรู้ตลอดชีวิตที่มุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้แบบองค์รวมที่มีการผสมผสานกันระหว่างความรู้ในระบบและนอกระบบเพื่อการพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ที่รอบด้าน โดยที่การเรียนรู้ลักษณะนี้มีการพัฒนาการเพื่อการเรียน

รู้ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในโลกที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้กลุ่มผู้สูงอายุเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่สามารถนำแนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้มาปรับใช้ เนื่องจากในอนาคตผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากเกินครึ่งในสังคมของกลุ่มประชากรทั้งหมด ซึ่งวัยแรงงานในปัจจุบันจะกลายเป็นผู้สูงอายุในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ทั้งนี้การสนับสนุนให้มีการเรียนรู้ตลอดชีวิตนี้ก็เพื่อเป็นการรองรับประชากรผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคตด้วย โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องใช้การเรียนรู้แบบองค์รวมมาเป็นตัวช่วยขับเคลื่อนมุมมองและความคิดใหม่ๆ ในสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลาได้อย่างมีความสุขนั่นเอง

สร้างองค์ความรู้ใหม่ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงสร้างสรรค์

การรับวัฒนธรรมใหม่ๆ มาจากสังคมตะวันตกของสังคมไทยปัจจุบันทำให้เกิดการคิดค้นนวัตกรรมที่สร้างคุณประโยชน์ให้กับสังคมไทยมากมาย การเปิดกว้างในการเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลาของสังคมไทยเป็นเหมือนประตูชัยที่เปิดกว้างไว้

ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาผนวกกับความรู้ที่ได้รับ
เป็นส่วนช่วยยืนยันถึงควมมีคุณค่าในตัวตนของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี
คุณค่าและความรู้เป็นสิ่งที่อยู่ภายใน
ถ้าไม่เกิดการกระตุ้นหรือการสนองตอบในความรู้เหล่านั้น
ก็ยากที่สิ่งต่างๆ เหล่านี้
จะออกมาจากตัวของผู้สูงอายุเอง

เพื่อรองรับความเจริญก้าวหน้าเข้าสู่ประเทศไทย
นั่นเอง ทั้งนี้การเปิดรับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาต้อง
ผ่านการพิจารณาถึงความเหมาะสมและความ
เป็นไปได้ที่จะนำมาปฏิบัติในสังคมหรือไม่
เนื่องจากมุมมองในวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่มี
ความแตกต่างกัน ซึ่งจะเป็นไปในทางลักษณะ
สัมพัทธ์วัฒนธรรม (Culture Relativity) ที่วัฒนธรรม
หนึ่งอาจจะมีเหมาะสมกับสังคมหนึ่งแต่
อาจจะไม่เหมาะสมกับอีกสังคมหนึ่งก็ได้

การเรียนรู้เพื่อการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ
อย่างต่อเนื่องเป็นวัฒนธรรมการเรียนรู้ที่สร้าง
คุณประโยชน์ให้กับสังคมในด้านการพัฒนาได้
เป็นอย่างดี โดยที่การเรียนรู้มีหลายรูปแบบทั้ง
1) การเรียนรู้นอกห้องเรียนที่ได้จากการผ่าน
ประสบการณ์ชีวิตในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่
เป็นทางการ เช่น การได้มีโอกาสไปทัศนศึกษานอก
สถานที่ทั้งภายในประเทศและภายนอกประเทศ
การชมนิทรรศการต่างๆ และการไปท่องเที่ยวอย่าง
อิสระ ประสบการณ์เหล่านี้สามารถสร้างการเรียนรู้
ที่หลากหลายให้กับผู้คนได้ทั้งสิ้น การเรียนรู้
ลักษณะนี้ไม่มีการจำกัดเพศชายหรือหญิง อายุ
เท่าไร หรือวัยเด็ก วัยกลางคน หรือวัยสูงอายุ แต่

จะเป็นค้นคว้าความรู้ใหม่ได้โดยตนเอง และเพื่อ
ตนเอง 2) การเรียนรู้ในระบบโรงเรียนทั้งของภาครัฐ
และเอกชนที่ศึกษาเรียนรู้ตามหลักสูตรตาม
กระทรวงศึกษาได้กำหนดพร้อมกับการถูกกำหนด
ผ่านสังคมที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งการเรียนรู้ลักษณะนี้จะ
เป็นในรูปแบบของแนวคิด ทฤษฎี และองค์ความรู้
พื้นฐาน ประกอบกับการศึกษาอิสระในด้านของ
การทําวิจัยเพื่อการนำความรู้ที่เรียนมาทั้งหมดมา
ปรับใช้ การวิจัยเป็นกระบวนการทางแสวงหา
ความรู้ และข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น ช่วงเวลาที่ผ่านมา
กระบวนการวิจัยเกิดรูปแบบใหม่อยู่เรื่อยๆ เพื่อ
การรองรับกลุ่มคนในสังคมที่มีความหลากหลาย
มากขึ้นเกี่ยวกับผู้สูงอายุ มีข้อสังเกตที่น่าสนใจนี้

1. กระบวนการวิจัยที่หลากหลายเพื่อรองรับ สังคมผู้สูงอายุ

จำนวนประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นในสังคม
อย่างรวดเร็ว มีความต่อเนื่อง และมีความซับซ้อน
ของปัญหาในสังคมมากขึ้น ดังนั้นลักษณะการ
ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุก็ต้องเพิ่มความ
หลากหลายและสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น เพื่อการเข้าถึง
ข้อมูลและความเหมาะสมกับกลุ่มผู้มีส่วนร่วมใน
การวิจัย (กลุ่มเป้าหมาย) การศึกษาวิจัยประกอบ



ไปด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งแต่ละวิธีวิทยาการศึกษาจะได้ผลการศึกษาคนละรูปแบบแล้วแต่ความเหมาะสมของเนื้อหาที่ต้องการ โดยการพิจารณาสถานการณ์สังคมในช่วงเวลาหรือปัญหาอื่นๆ ที่ผู้สูงอายุต้องการให้นักวิจัยเป็นผู้ช่วยในการถ่ายทอดเรื่องราวเพื่อการผลักดันให้เกิดการพัฒนากับผู้สูงอายุและสังคม ปัจจุบันได้มีการพัฒนารูปแบบการวิจัยที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การวิจัยเชิงปฏิบัติการ การวิจัยแบบมีส่วนร่วม การวิจัยแบบสำรวจ และการวิจัยเรื่องเล่า เป็นต้น

จากรูปแบบการศึกษาวิจัยที่มีความหลากหลายในปัจจุบัน ทุกรูปแบบจะมีเสน่ห์ในลักษณะของการออกแบบที่แตกต่างกันไป โดยจุดนี้ก็ขึ้นอยู่กับผู้วิจัยด้วยเช่นกันว่าเมื่อหยิบมาใช้แล้วเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายมากแค่ไหน ทั้งนี้สำหรับกลุ่มผู้สูงอายุแล้ว ผู้เขียนมองว่าการนำการวิจัยเรื่องเล่า (Narrative Research) มาเป็นอีกหนึ่งทางเลือกใหม่ในการทำงานวิจัยกับผู้สูงอายุที่นอกเหนือจากวิธีการศึกษาแบบเดิม เพื่อการได้มุมมองที่แปลกใหม่และแตกต่างมากขึ้น



การวิจัยเรื่องเล่า เป็นการแสวงหาความรู้เรื่องเล่า (Narrative Inquiry) ที่เกิดจากความเชื่อในหลักการเรื่องการเคารพความเป็นมนุษย์ว่าไม่มีใครจะเข้าถึงและเข้าใจชีวิตความคิดของแต่ละคนได้ดีเท่ากับตัวเจ้าของชีวิตเอง การวิจัยลักษณะนี้ใช้กลุ่มเป้าหมายเป็นศูนย์กลางในฐานะเจ้าของเรื่องราวและประสบการณ์ชีวิตของตนเองผ่านการถอดทอดอย่างละเอียดสู่นักวิจัยอย่างมีระบบทางความคิด การทำวิจัยลักษณะนี้จะทำให้นักวิจัยเข้าใจในรายละเอียดทุกช่วงชีวิตของผู้เล่าโดยสามารถสัมผัสได้ถึงอารมณ์ ความรู้สึก สีหน้า และสายตา ทว่างานวิจัยลักษณะนี้ยังสามารถเสริมพลังให้แก่กันระหว่างนักวิจัยกับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยด้วย

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่ผ่านเรื่องราวมากมายมาในทุกช่วงชีวิตของตนเอง ประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลายควรค่าแก่การเรียนรู้สู่รุ่นหลังต่อไปนั้นสามารถถ่ายทอดออกมาอย่างชัดเจนและมีความละเอียดในทุกช่วงชีวิตที่น่าจดจำได้ด้วยการผ่านการทำวิจัยเรื่องเล่า การทำวิจัยในลักษณะนี้สามารถสร้างข้อท้าทายให้ได้ทั้งนักวิจัยเองและผู้สูงอายุ ซึ่งการได้มีโอกาสได้กลับมาสะท้อนคิดเรื่องราวที่เคยผ่านมาในอดีตของตนเองเป็นเรื่องที่ไม่ได้ง่ายเลย เพราะช่วงเวลาที่ผ่านไปนานมาก ประกอบกับสมองด้านความจำทำงานได้ช้าลง จึงทำให้ผู้สูงอายุนั้นต้องใช้เวลาคิดทบทวนเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมา ดังนั้น การทำงานวิจัยลักษณะนี้จะช่วยเป็นส่วนในการกระตุ้นสมองส่วนความจำของผู้สูงอายุให้ทำงานอย่างเป็นปกติที่สุด ส่วนนักวิจัยเองได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ผ่านประสบการณ์ชีวิตที่ผู้สูงอายุบอกเล่า ทั้งนี้การบอกเล่าผ่านคำพูดด้วยเรื่องราวต่างๆ มากมายในแต่ละช่วงชีวิตหนึ่งของผู้สูงอายุก็เป็นเรื่องยากในการใส่รายละเอียดในการนำมาวิเคราะห์ในกระบวนการต่อไปของนักวิจัย



ฉะนั้นนักวิจัยจะต้องอาศัยเครื่องมือที่สามารถสรุปเรื่องราวในชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถเข้าใจได้ง่าย ดังนี้

- การจัดทำแผนผังครอบครัว (The Family Genogram) เป็นการจัดทำในลักษณะเป็นแผนผังภาพที่สะท้อนให้เห็นสมาชิกในครอบครัว อย่างน้อยจำนวน 3 รุ่น โดยที่ภาพแต่ละภาพก็จะสะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ของสมาชิกแต่ละคนว่ามีความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุในรูปแบบลักษณะไหน ลักษณะมีความขัดแย้งกัน สนิทสนมกันดี หรือความสัมพันธ์แบบเฉยๆ เป็นต้น ข้อมูลเหล่านี้จะทำให้ให้นักวิจัยสามารถมองภาพครอบครัวของผู้สูงอายุได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และเป็นนำเสนอที่มีความเข้าใจได้ง่ายกว่าเขียนบรรยายเพียงอย่างเดียว

- การจัดทำแผนผังนิเวศ (Eco map) เป็นการจัดทำในลักษณะที่เป็นแผนภาพสัญลักษณ์คล้ายๆ กันกับแผนผังครอบครัว (The Family Genogram) แต่จะมีความแตกต่างในเรื่องของเนื้อหาที่พยายามสื่อในภาพ เพราะว่าการจัดทำแผนผังนิเวศนี้จะเป็นการสะท้อนความสัมพันธ์กับเครือข่ายภายนอกที่ผู้สูงอายุมีการปฏิสัมพันธ์กันอยู่ในทุกวัน เช่น โรงพยาบาล เพื่อนบ้าน ชุมชนผู้สูงอายุ และสถานปฏิบัติธรรม เป็นต้น แผนผังนิเวศจะสามารถอธิบาย

ความสัมพันธ์ที่แตกต่างกันออกไปแล้วแต่ข้อมูลที่ได้รับจากผู้สูงอายุ เช่น ความสัมพันธ์แบบสนิทสนมอย่างมาก แบบเลือนลางดีกับบ้างโกรธกันบ้าง แบบขัดแย้งอย่างรุนแรง ฯลฯ ภาพและสัญลักษณ์ต่างๆ ในแผนผังจะเป็นส่วนในการสะท้อนชีวิตของผู้สูงอายุเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน

- การจัดเส้นประวัติชีวิต (Time Series) เป็นการจัดทำในลักษณะเป็นเส้นแสดงช่วงชีวิตของผู้สูงอายุตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก วัยแรงงาน วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ โดยการบอกเล่าจากเหตุการณ์ที่สำคัญๆ ในช่วงชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้เห็นเส้นทางในการดำเนินชีวิตของแต่ละช่วงวัยที่มีความแตกต่างกัน โดยที่ในแต่ละจุดเปลี่ยนของช่วงชีวิตเหล่านี้ให้ข้อคิดหรือแง่คิดใดๆ แก่ผู้สูงอายุบ้าง สิ่งเหล่านี้ผู้สูงอายุก็จะสามารถสะท้อนคิดได้อย่างเป็นระบบ (กิตติพัฒน์ นนทปัทมดลย์, 2555)

ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาผนวกกับความรู้ที่ได้รับเป็นส่วนช่วยยืนยันถึงคุณค่าในตัวตนของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี คุณค่าและความรู้เป็นสิ่งที่อยู่ภายในถ้าไม่เกิดการกระตุ้นหรือการสนองตอบในความรู้เหล่านั้นก็ยากที่สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะออกมาจากตัวของผู้สูงอายุเอง ดังนั้น เมื่อผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นกลุ่มบุคคลที่สะสมความรู้และ



ผู้สูงอายุคนเดียวบางครั้งก็จะมี
ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตหลายอย่าง
ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็เป็นเหมือน
ลูกโซ่ที่ต่อกัน เพราะเมื่อมีปัญหาใด
ปัญหาหนึ่งเกิดขึ้นก็ส่งผลให้เกิด
ปัญหาที่สองและสามตามมาเสมอ
จนบางครั้งการแก้ไข
ปัญหาเหล่านี้ก็ต้องอาศัย
เวลาและโอกาสทางสังคม



ประสบการณ์มาตลอดทั้งชีวิตของเขา แล้วทำไม
กลุ่มคนรุ่นหลังอย่างเราๆ ถึงไม่เป็นส่วนในการ
กระตุ้นให้ความรู้ ศักยภาพ และความสามารถ
เหล่านั้นออกมาสร้างประโยชน์ให้กับสังคม ซึ่งการ
วิจัยทางสังคมสงเคราะห์ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วย
กระตุ้นทางความคิด เพื่อการกลั่นกรองมาเป็น
ความรู้ที่ตกผลึกเพื่อนำมาปรับใช้ได้จริงใน
สังคม ทั้งนี้การวิจัยแนวเรื่องเล่า (Narrative
Research) ก็เป็นการวิจัยทางสังคมสงเคราะห์ที่
เป็นอีกตัวเล็อกหนึ่งให้กับนักวิจัยหรือผู้ที่ปฏิบัติงาน
โดยตรงกับผู้สูงอายุนำไปใช้ในการศึกษาข้อมูลใน
ระดับเชิงลึกที่มีความละเอียดและครบถ้วนใน
เนื้อหาทุกมิติ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และ
วัฒนธรรม เพื่อความสมบูรณ์รอบด้านในเนื้อหา

อย่างไรก็ตามการวิจัยทางสังคมสงเคราะห์
ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุก็มีรูปแบบให้
นักวิจัยและนักวิชาชีพที่ปฏิบัติงานโดยตรงได้เลือก
ใช้เพื่อเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ใน

สังคมนี้อีกมากมาย ซึ่งการเลือกสรรก็ต้องอาศัย
วัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อใช้ในการตอบโจทย์
และการเลือกเฟ้นวิธีวิทยาการวิจัยที่มีความเหมาะสม
โดยที่วิธีการศึกษาแบบเดียวกันแต่เมื่อเวลาเปลี่ยน
สังคมเปลี่ยนวิธีการศึกษาแบบเดิมก็อาจจะใช้ไม่ได้
แล้วสำหรับกลุ่มเป้าหมายเดิม ดังนั้น การปรับเปลี่ยน
และคิดค้นนวัตกรรม ในการศึกษาวิจัยรูปแบบต่างๆ
ก็เป็นสิ่งที่ดีที่สร้างความแปลกใหม่และรู้เท่าทัน
การเปลี่ยนแปลงด้วยการสร้างการวิจัยที่รู้เท่าทัน
สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน

2. การวิจัยกับผู้สูงอายุได้อะไรมากกว่าที่คิด

การวิจัยทางสังคมสงเคราะห์ที่มีกลุ่มเป้าหมาย
เป็นกลุ่มผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นลักษณะของการ
ทำงานวิจัยที่มีข้อท้าทายต่อนักวิจัยเป็นอย่างมาก
เนื่องจากปัจจุบันนี้จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่าง
ต่อเนื่องและกำลังอยู่ในสังคมผู้สูงอายุเช่นนี้ก็จะ
ต้องพบเจอกับปัญหาทางสังคมที่มีความซับซ้อน
กล่าวคือ ผู้สูงอายุคนเดียวบางครั้งก็จะมีปัญหาที่



เกิดขึ้นในชีวิตหลายอย่าง ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็เป็นเหมือนลูกโซ่ที่ต่อกัน เพราะเมื่อมีปัญหาใดปัญหาหนึ่งเกิดขึ้นก็ส่งผลให้เกิดปัญหาที่สองและสามตามมาเสมอ จนบางครั้งการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ก็ต้องอาศัยเวลาและโอกาสทางสังคม เช่น เมื่อผู้สูงอายุที่ทำงานโรงงานแล้วเมื่อเข้าอายุ 55 ปี ทางบางโรงงานก็ต้องพยายามที่จะผลักดันผู้สูงอายุกลุ่มเหล่านี้ออกจากบริษัท เพราะโรงงานมองว่าผู้สูงอายุไม่สามารถสร้างผลผลิตที่ดีให้กับโรงงานได้ และต้องการที่จะเด็กรุ่นใหม่เข้ามาปฏิบัติหน้าที่แทนตรงนี้ซึ่งเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องของผลประโยชน์ของธุรกิจซึ่งก็ยากเกินการควบคุม ผู้สูงอายุที่ต้องออกจากงานบางรายก็ยังคงที่ต้องการจะทำงานต่อไป เพราะยังต้องเลี้ยงดูครอบครัวอีก แต่ด้วยกฎเกณฑ์ที่ถูกกำหนดขึ้นของสังคมอย่างทีหลีกเลียงไม่ได้ก็ต้องจำยอมที่จะออกจากงาน ซึ่งภายหลังจากนั้นก็กลายเป็นคนว่างงานไม่มีรายได้ เมื่อเจอปัญหาว่างาน ไม่มีรายได้เลี้ยงดูคนในครอบครัวจนเกิดการทะเลาะมีปากมีเสียงกันจนกลายเป็นความขัดแย้งในครอบครัว และอาจจะมมีปัญหาอื่นๆ ตามมาอีกมาก ดังนั้นด้วยปัญหาที่มีความซับซ้อนมากสังคมไทยจึงส่งผลให้การทำงานวิจัยออกมาสู่สังคมเพียงหนึ่งชิ้นก็ต้องอาศัยกระบวนการต่างๆ มากมาย และการมองประเด็นที่ซับซ้อนในสังคมให้ทะลุเพื่อการเข้าใจในบริบททางสังคมที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ด้วยปัญหาอุปสรรค การก้าวผ่านปัญหาชีวิต ประการณชีวิตที่ทั้งดีและไม่มี ความรู้และความสามารถ หรือมุมมองอื่นๆ ที่อยู่ภายใต้จิตใจของผู้สูงอายุนั้นเป็นเรื่องที่ยากจะใช้แค่การเรียนรู้เพียงกระบวนการเดียว แต่จะต้องอาศัยการเรียนรู้แบบเป็นองค์รวมรอบด้านเพื่อการเข้าใจในบริบทที่ละเอียดและชัดเจนขึ้น ด้วยการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่ มักจะดีกรอบหรือขอบเขตในการศึกษาเพื่อทำ

นักวิจัยไม่หลงประเด็นที่ต้องการศึกษาและเรียนรู้ แต่ด้วยกรอบเหล่านี้อาจจะสร้างข้อจำกัดในการเรียนรู้ของผู้วิจัยไปโดยไม่รู้ตัว เพราะนักวิจัยจะพยายามเก็บประเด็นที่เป็นส่วนที่ตนเองและทีมสนใจและมีความเกี่ยวข้อง แต่ลักษณะของการทำงานวิจัยกับผู้สูงอายุถ้ายังเป็นลักษณะการวิจัยที่เป็นเชิงคุณภาพ ทั้งรูปแบบแนวเรื่องเล่า รูปแบบการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นต้น ซึ่งลักษณะของงานวิจัยเป็นการสัมภาษณ์ที่บอกเล่าคำพูดของผู้สูงอายุเอง ทั้งนี้ยังที่เข้าใจกันว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นที่มีประสบการณ์ชีวิตที่ยาวนาน มีความรู้ มีความสามารถ มีวิธีคิด มุมมอง และศักยภาพมากมายอยู่ในตัวตนของพวกเขา ซึ่งจากประสบการณ์การทำงานวิจัยกับผู้สูงอายุมาบางส่วนพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนที่มีความรู้และความสามารถมาก และที่สำคัญจะมีความสุขมากๆ เมื่อได้ถ่ายทอดและบอกเล่าเรื่องราว



ในชีวิตของตนเองให้กับลูกหลานหรือบุคคลอื่นๆ ได้รับฟัง และถ้าเมื่อลูกหลานหรือบุคคลที่รับฟังและให้ความสนใจ ฟังอย่างตั้งใจแล้วละก็ผู้สูงอายุจะยิ่งพรั่งพรูความรู้หรือเรื่องราวต่างๆ ออกมาอย่างยากที่จะหยุดได้ โดยที่ความรู้หรือเรื่องราวเหล่านั้นอาจจะไม่ได้อยู่ในประเด็นหรือคำถามที่เราสนใจตั้งแต่แรก แต่ผู้สูงอายุเหล่านี้มีความสุขที่จะได้ถ่ายทอดประวัติชีวิตของตนเองให้แก่ผู้อื่นได้รับทราบด้วยความเต็มใจและสมัครใจ

การปล่อยให้การสะท้อนคิดในเรื่องราวที่ผ่านมาในช่วงชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างอิสระโดยไม่กำหนดกรอบในการบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ จะทำให้นักวิจัยได้รับความรู้ที่นอกเหนือไปจากประเด็นที่สนใจตั้งแต่แรก พร้อมทั้งนักวิจัยยังได้เกิดกระบวนการเรียนรู้สิ่งใหม่ภายใต้ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้ถ่ายทอดออกมาด้วยความเต็มใจ ทั้งนี้นอกจากการเรียนรู้ที่นักวิจัยจะได้รับแล้ว บางครั้งนักวิจัยและสังคมอาจจะได้มุมมองและแนวทางในการแก้ไขปัญหาของสังคมปัจจุบันก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็น่าจะนำเสนอเพื่อการพัฒนาไปสู่นโยบายหรือการจัดสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุและกลุ่มอื่นๆ ในสังคมได้อย่างสอดคล้องและตรงจุดที่สุด

สรุป

“การเปลี่ยนแปลง” เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนบนโลกนี้จะต้องพบเจอไม่ว่าจะเป็นรูปแบบไหนทั้งการเปลี่ยนแปลงขนาดเล็ก ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว เช่น พ่อแม่หย่าร้าง สมาชิกในครอบครัวเสียชีวิต การเปลี่ยนแปลงขนาดกลาง ได้แก่ สังคมหรือชุมชนมีการเลือกผู้ใหญ่บ้านหรือกำนันใหม่เพื่อการเป็นผู้นำชุมชนในวาระใหม่ และการเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ เช่น การปฏิวัติทางสังคม การเปลี่ยนแปลงกฎหมาย การขึ้นค่าครองชีพ และการปรับขึ้นราคาน้ำมันในตลาดโลก เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าวสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนบนโลกนี้ ไม่เว้นแม้กระทั่งสังคมไทยประชากรทุกคนก็อาศัยอยู่กับสถานการณ์ที่รอคอยการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา แต่ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในทุกรูปแบบไม่มีความสำคัญหรือความจำเป็นเลยที่ประชาชนทุกคนในสังคมจะเก็บมาเป็นเรื่องที่วิตกกังวล เนื่องจากเรื่องนี้เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หรือเป็นสิ่งที่อยู่เหนือการควบคุมของประชาชนในสังคม ทว่าสิ่งที่ประชาชนควรที่ให้ความสำคัญก็คือ “การปรับตัว” ให้อยู่ในสังคมที่เกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้อยู่ตลอดเวลาได้อย่างไร การเรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงที่



เกิดขึ้นในตนเองและสังคมต่างหากที่เป็นสิ่งสำคัญ
หาใช่การวิตกกังวลกับเรื่องที่เกิดการเปลี่ยนแปลง

สังคมไทยพบเจอกับการเปลี่ยนแปลง
ครั้งใหญ่อีกครั้งด้วยการเป็น “สังคมผู้สูงอายุ
ผู้สูงอายุ” (Aging Society) ในวันนี้ และเป็น
“สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Complete
Aged Society) ในอีก 10-20 ปีข้างหน้า ซึ่งการ
เปลี่ยนแปลงครั้งนี้ของสังคมไทยถือได้ว่าเป็น
ระดับขนาดใหญ่ที่ส่งผลให้เกิดการเตรียม
ความพร้อมกันอย่างถ้วนหน้า ทั้งในระดับวงล้อ
ขนาดใหญ่ คือ ด้านกฎหมาย นโยบายและ



แผน การจัดสวัสดิการสังคมต่างๆ และแม้แต่การศึกษาวิจัยทางด้านผู้สูงอายุอย่างกว้างขวางอันจะนำไปสู่
การผลักดันให้เกิดเป็นนโยบายเพื่อประชาชนในสังคมต่อไป ระดับวงล้อขนาดกลาง คือ ระดับสังคมและชุมชน
ที่กำลังได้รับการกระจายอำนาจในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนมาสู่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อการจัดสรร
งบประมาณและการดูแลผู้สูงอายุในระดับท้องถิ่นกันเอง เพราะไม่มีใครที่จะเข้าใจปัญหาและอุปสรรคของ
ผู้สูงอายุได้ดีเท่าๆกับคนในชุมชนเดียวกันเอง ทั้งนี้เพื่อการดูแลผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนที่สุด ระดับวงล้อ
ขนาดเล็ก คือ การปรับมุมมองในตัวเองของผู้สูงอายุและในสังคม การเปลี่ยนจากอคติที่เกิดขึ้นกับความสูง
อายุว่าจะต้องอยู่ในฐานะของผู้พึ่งพิงตลอดเวลามาสู่การเปลี่ยนมุมมองเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต
เพื่อการพัฒนาตนเองและสังคมอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และ
สังคม เพื่อการก้าวเดินบนเส้นทางของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ได้อย่างมีคุณภาพและสง่างาม ■

เชิงอรรถ

¹ ตามข้อมูล พญ.อรพิชญา ไกรฤทธิ หน่วยเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ในเวที
วิชาการมหัศจรรย์ใหม่ผู้สูงอายุ โดยกล่าวสรุปในประเด็นนี้ว่าผู้หญิงอายุเฉลี่ยยืนยาวกว่าเพศชาย สัดส่วนภาวะ
สุขภาพพบพร่องมากกว่า ดังนั้นผู้หญิงจึงไม่จำเป็นต้องเป็นผู้สูงอายุก่อนผู้ชาย

² ตามนิยามของสหประชาชาติที่ว่า เมื่อประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป เกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป
เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมดถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคม
ผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) เมื่อมีสัดส่วนเพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 20 และจะเป็นสังคมสูงอายุ
ระดับสุดยอด (Super Aged Society) เมื่อมีสัดส่วนประชากรเพิ่มขึ้น เป็นร้อยละ 30 ประมาณ พ.ศ. 2578



เอกสารอ้างอิง

- กิตติพัฒน์ นนทปัทมะดุลย์. (2554). **การวิจัยเชิงคุณภาพในสวัสดิการสังคม : แนวคิดและวิธีวิจัย** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- _____. (2555ก.). **การใช้ Genogram/Family Tree ในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์**. เอกสารคำสอนวิชา สค.223 หลักและวิธีการสังคมสงเคราะห์ 1. ภาค 2/2555 หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- _____. (2555ข.). **การใช้แผนผังนิเวศ (Ecomap) ในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์**. เอกสารคำสอนวิชา สค.223 หลักและวิธีการสังคมสงเคราะห์ 1. ภาค 2/2555 หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2555). **รายงานการฝึกภาคปฏิบัติระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เรื่อง การประยุกต์ใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง (Narrative) กับผู้สูงอายุที่ทำงานอาสาสมัครผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุภายใต้ศูนย์บริการสาธารณสุขร่มเกล้า**.
- _____. 2556. **ประสบการณ์ชีวิตและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่ปฏิบัติงานอาสาสมัครในโรงพยาบาลของรัฐ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ชนกัช ลิ้มสืบเชื้อ. (2553). **การศึกษาและพัฒนากการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (มปป.). **ผู้สูงอายุไทย...ทำไมต้อง 60 ปี. เวทีวิชาการ มโนทัศน์ใหม่ผู้สูงอายุ**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส.)
- _____. (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2558**. กรุงเทพมหานคร: ที คิว พี.
- เล็ก สมบัติ และคณะ. (2554). **ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย** (รายงานวิจัย), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสังคมสงเคราะห์.
- ลัดดา สุทนต์. (2551). **การใช้ภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี ชมรมผู้สูงอายุในเครือข่ายของสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย**. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2541). **การเกื้อหนุนทางสังคมแก่ผู้สูงอายุ พื้นที่ศึกษาในเขตภาคเหนือ**. กรุงเทพมหานคร: ศุภนิชการพิมพ์.
- สายพิน กุลกนกรรณ อัมมานี. (2555). **ผู้วัยชราอย่างมีศิลปะ แรงบันดาลใจเพื่อชีวิตที่งามอุดม**. กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นท์ติ้ง.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2559). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย 2558**. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

