



ประสบการณ์การทำวิจัยในประเทศอาเซียน

ASEAN Research Experiences

ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์*

Kiriboon Jongwutiwes

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอประสบการณ์ที่ได้เดินทางไปในประเทศอาเซียน ผ่านการทำงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน” และเรื่อง “แนวทางส่งเสริมการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารของผู้สูงอายุในอาเซียน” โดยนำเสนอ แนวคิดการตั้งโจทย์วิจัย วิธีดำเนินการวิจัย การวางแผนการวิจัย การเก็บข้อมูล การสรุปตีความ การเสนอผลการวิจัย และข้อคิดจากการทำงาน

คำสำคัญ : อาเซียน/ วิจัย/ ประสบการณ์

Abstract

This article is intended to present the experiences of doing research in ASEAN countries. Experiences from the study of approaches to promote fruitful and happy life of the older people in ASEAN and the study of approaches to promote food culture transfer of older people in ASEAN. The research concept, research methodology, research planning, data collection, conclusion, research result and consideration points are presented.

Keywords : ASEAN/ Research/ Experience

แนวคิดการตั้งโจทย์วิจัย

ประเทศไทยเข้าสู่การเป็นสมาชิกของสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรืออาเซียน (Association of Southeast Asian Nations: ASEAN) ประกอบไปด้วยสมาชิก 10 ประเทศ ได้แก่ บรูไนดารุสซาลาม กัมพูชา อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย เมียนมา ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ ไทย และ

เวียดนาม ซึ่งประเทศสมาชิกได้กำหนดแนวทางและวางแผนการพัฒนาเพื่อยกระดับความร่วมมือระหว่างกันในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ความสัมพันธ์กับประเทศสมาชิก การส่งเสริมความร่วมมือ ความเข้าใจ และการดำเนินงานต่าง ๆ ร่วมกัน ในการพัฒนาประเทศในกลุ่มอาเซียน

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประจำหลักสูตร ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร



ผู้สูงอายุในอาเซียนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งด้านจำนวนและสัดส่วน ส่งผลให้ใน พ.ศ. 2558 มีประเทศสมาชิกที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คือ สิงคโปร์ ไทย และเวียดนาม และยังพบว่าผู้สูงอายุอาเซียนมีแนวโน้มที่จะมีอายุยืนยาวขึ้นและผู้สูงอายุหญิงมากกว่าชาย กับทั้งคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ หลักประกันทางสังคมและความมั่นคงในประเทศสมาชิกมีความแตกต่างกัน แม้บุตรหลานในวัยแรงงานของผู้สูงอายุมีแนวโน้มย้ายกลับถิ่นมาอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุมากขึ้น แต่การให้ความสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ต้องมีการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการพัฒนาประชาคมในระดับต่าง ๆ (วรเวศม์ สุวรรณระดา และรักษนก คชานุกูล, 2557)

การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุในแต่ละประเทศสมาชิกมีความแตกต่างกันตามสถานการณ์ความรุนแรงด้านประชากรและการให้ความสำคัญของรัฐบาล จึงทำให้เกิดประเด็นท้าทายด้านผู้สูงอายุในอาเซียน เช่น การผลักดันงานด้านผู้สูงอายุให้มีองค์กรรับผิดชอบผู้สูงอายุในระดับประชาคมอาเซียน การสร้างความตระหนักในประเทศสมาชิกในประเด็นผู้สูงอายุ การนำนโยบายและแผนงานด้านผู้สูงอายุที่มีอยู่ไปสู่การปฏิบัติ การสร้างเครือข่ายงานด้านผู้สูงอายุระดับประชาคมอาเซียน และการส่งเสริมบทบาทผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจและผลิตภาพของประชาคมอาเซียน

จากความสำคัญดังกล่าวประกอบกับผู้เขียนได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย (ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์และคณะ, 2558) ที่ทำให้มีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับสภาพและทักษะการ

เรียนรู้ของผู้สูงอายุในชนบทไทยในด้านการดูแลสุขภาพกาย การดูแลสุขภาพจิต อาชีพ และวัฒนธรรม ผู้เขียนและคณะจึงได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน (ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์และคณะ, 2559) และร่วมทำวิจัย เรื่องแนวทางส่งเสริมการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารของผู้สูงอายุในอาเซียน (จิตตรา มาคะผล และคณะ, 2560) จากประสบการณ์การทำวิจัยที่เน้นกลุ่มเป้าหมายผู้สูงอายุ โดยศึกษาในประเด็นต่างๆ เช่น สถิติการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ทักษะการเรียนรู้ การดูแลสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การทำงาน การถ่ายทอดวัฒนธรรม การสร้างความสุข และการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า ล้วนเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกัน ซึ่งการทำวิจัยกับประเทศต่างๆ ในอาเซียนสามารถใช้ประเด็นเหล่านี้เพื่อขยายเป็นข้อคำถามการวิจัย และเปรียบเทียบตามมุมมองที่ต่างกันได้

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการวิจัย

การดำเนินการวิจัยทั้งสองเรื่องดังกล่าว ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้ทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) เป็นกระบวนการศึกษา โดยการทำความเข้าใจ มุ่งหาข้อสรุปเป็นความรู้ใหม่ จากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ด้านการใช้ชีวิต ด้านการทำงาน วัฒนธรรม การสร้างความสุข การใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหาร ของผู้สูงอายุในอาเซียน ดำเนินการวิจัยโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะชนบทอย่างเร่งด่วน (Rapid Rural Appraisal – RRA) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุดภายในระยะเวลาอันสั้น หลักการสำคัญของ RRA (ขนิษฐา กาญจนรังสีนันท์, 2547) คือ การใช้เครื่องมือและเทคนิควิธีการ



หลากหลาย วิธีการและเครื่องมือที่ใช้ต้องง่าย มีความเหมาะสมกับพื้นที่ ช่วยให้เข้าถึงแหล่งข้อมูล ที่แท้จริง สามารถมองเห็นและวิเคราะห์ได้อย่าง ชัดเจนเกี่ยวกับวิถีชีวิตของคนและทรัพยากรใน ชุมชนนั้น ๆ ทั้งนี้ RRA ไม่มีแบบแผนปฏิบัติที่ตายตัว มีความยืดหยุ่น ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ใน การศึกษา เงื่อนไขของท้องถิ่น ทรัพยากร และ สมาชิกในทีมผู้ศึกษาเป็นสำคัญ การเก็บรวบรวม ข้อมูลสามารถทำได้หลายวิธี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการ สัมภาษณ์ พูดคุยระหว่างผู้ศึกษากับผู้สูงอายุ การ สนทนากับเจ้าหน้าที่หรือผู้นำท้องถิ่น การ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การอ่านประวัติชุมชน และการ สังเกต

การเลือกกลุ่มตัวอย่างและพื้นที่

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุใน กลุ่มประเทศสมาชิกอาเซียนที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป หรืออาวุโสโดยสภาพร่างกายและสังคม (Physiological and Sociological Aging) ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนที่เป็นพื้นที่ศึกษา โดย การเลือกใช้เกณฑ์กำหนดอายุตามกำหนดที่ 60 ปีขึ้นไป และ/หรือเป็นบุคคลที่มีลูกหลาน เป็นผู้อาวุโส ของครอบครัว มีความเป็นอยู่ ภาวะสุขภาพ บทบาท ทางสังคม การได้รับการนับถือ เป็นต้น เลือกกลุ่ม ตัวอย่างโดยไม่อาศัยความน่าจะเป็น (Non Probability Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และการแนะนำแบบปากต่อปาก (Snowball Sampling)

เกณฑ์การคัดเลือกพื้นที่ ในประเทศไทย ศึกษาเก็บข้อมูลครอบคลุมทั้ง 4 ภูมิภาคคือ ภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออก และ ภาคตะวันตก และประเทศสมาชิกอาเซียนใช้เงื่อนไขเพื่อเลือก พื้นที่โดย

1) เป็นประเทศที่มีอาณาเขตติดต่อกับ พรมแดนประเทศไทย ได้แก่ ประเทศกัมพูชา ลาว มาเลเซีย และเมียนมา

2) มีกลุ่มชาติพันธุ์ใดหรือโท ซึ่งสามารถ สื่อสารโดยใช้ภาษาไทยได้บ้าง ได้แก่ ประเทศ กัมพูชา ลาว มาเลเซีย เมียนมา และเวียดนาม

3) การศึกษากรณีตัวอย่างประเทศเพื่อศึกษา เป็นแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ได้ เลือกประเทศ ที่มโนบายส่งเสริมผู้สูงอายุที่โดดเด่นชัดเจนเป็น รูปธรรม ได้แก่ ประเทศสิงคโปร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ใช้แบบสัมภาษณ์ สำหรับผู้สูงอายุอาเซียน (Interviewing Schedule for ASEAN ELDERS) และแนวทางการศึกษากรณี หน่วยงานตัวอย่างด้านการส่งเสริมการใช้ชีวิตของ ผู้สูงอายุ (Guideline for Case Study)

การวางแผนการวิจัย

ผู้เขียนและคณะผู้วิจัยได้วางแผนการวิจัย เป็น 3 ขั้นตอนคือ 1) วางแผนงานวิจัยและกำหนด แนวทางการดำเนินโครงการ 2) สรุปลองค์ความรู้ที่ เกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุข ของผู้สูงอายุในอาเซียน และ 3) ศึกษาข้อมูลการใช้ ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุใน อาเซียน โดยมีรายละเอียด แต่ละขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 วางแผนงานวิจัยและกำหนด แนวทางการดำเนินโครงการ คณะผู้วิจัยได้จัดการ ประชุมร่วมกันเพื่อ 1) กำหนดแนวทางในการทำวิจัย โดยวิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการวิจัย กำหนด ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ 2) กำหนดวิธีการในการเก็บ รวบรวมข้อมูลโดยใช้เทคนิคการประเมินภาวะ ชนบทอย่างเร่งด่วน (Rapid Rural Appraisal) โดยใช้ ข้อมูลมือหนึ่งเป็นสำคัญ เน้นการแลกเปลี่ยนความรู้



ประสบการณ์ระหว่างผู้วิจัย และเรียนรู้จากความรู้ ประสบการณ์ของชาวบ้าน 3) กำหนดพื้นที่ในการ เก็บข้อมูลเพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ครอบคลุมพื้นที่ประเทศในอาเซียน จึงเลือกกำหนด พื้นที่ที่คณะผู้วิจัยสามารถสื่อสารได้ มีวัฒนธรรมที่ ใกล้เคียงกัน

ขั้นตอนที่ 2 สรุปองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องตาม ประเด็นที่ศึกษาของผู้สูงอายุในอาเซียน โดยศึกษา ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพที่ตั้งและชุมชน ลักษณะ การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ สังคมและ วัฒนธรรม รวมทั้งนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุของ ประเทศในอาเซียนที่ศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุใน อาเซียน โดยคณะผู้วิจัยได้ประชุมเพื่อกำหนดพื้นที่ ประเทศ และวันที่สะดวกในการลงเก็บข้อมูล จากนั้นได้ประสานงานติดต่อกับผู้นำทางซึ่งมีความ รู้จักพื้นที่และผู้สูงอายุในพื้นที่เป็นอย่างดี โดยได้ ชี้แจงให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเก็บรวบรวม ข้อมูล การขอสัมภาษณ์ ถ่ายภาพ บันทึกเสียง และ ขอให้กระจายพื้นที่การเก็บข้อมูลผู้สูงอายุในหลาย ๆ ชุมชน ในระหว่างการเก็บข้อมูลได้วางแผนการเก็บ โดยคณะผู้วิจัยทำงานร่วมกันเป็นทีม โดยมีผู้วิจัย

1 คน ที่ทำหน้าที่สัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุ ผู้วิจัย อีก 1 คน ทำหน้าที่บันทึกข้อมูลและคุมประเด็น สัมภาษณ์ ผู้วิจัยอีก 1 คน ทำหน้าที่สังเกตสภาพ ความเป็นอยู่ สภาพแวดล้อมทั่วไป และถ่ายภาพ ให้ มีบรรยากาศเป็นกันเอง มีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่ ผู้สูงอายุทำขณะสัมภาษณ์ เช่น ช่วยทำงานที่ผู้สูงอายุ กำลังทำอยู่ รับประทานอาหาร อุดหนุนสินค้า มีการ เตรียมของที่ระลึกที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อตอบ แทนและขอบคุณที่ให้ข้อมูล เมื่อเสร็จจากการเก็บ ข้อมูลในแต่ละพื้นที่ได้ประชุมเพื่อกำหนดรหัสผู้ให้ ข้อมูล และเมื่อเก็บข้อมูลครบแต่ละพื้นที่ คณะผู้วิจัย ได้จัดทำเอกสารข้อมูลรวมจากการสัมภาษณ์และ สังเกต มีการประชุมร่วมกันเพื่อเชื่อมโยง สรุป บริบทของพื้นที่ สรุปผลการสัมภาษณ์เป็นรายกรณี เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นการวิจัย ทบทวน บรรยายภาพ สภาพพื้นที่และตัวผู้สูงอายุรายกรณี ประกอบการวิเคราะห์เชื่อมโยงกับข้อมูลอื่น ๆ ทุก ครั้งทันทีหลังได้ข้อมูลมา ในการประชุมร่วมกัน ดังกล่าวคณะผู้วิจัยได้ทบทวนและสรุปประเด็น สำคัญจากข้อมูลที่ได้มา และวิเคราะห์เชื่อมโยง ข้อมูลที่พบในแต่ละประเทศทำให้ได้ผลการสรุปที่ สมบูรณ์



ภาพที่ 1 การประชุมคณะผู้วิจัยระหว่างเก็บข้อมูลในพื้นที่ประเทศกัมพูชา เมียนมา และลาว



เพื่อจัดระบบข้อมูลที่ได้ มีการกำหนดรหัสประเทศและผู้ให้ข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษาครั้งนี้ กำหนดดังนี้

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

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และข้อมูลทั่วไปใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ผลจากการเก็บข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้สรุปและนำมาเขียนรายงาน โดยมีการประชุมแนวการเขียนและการนำเสนอร่วมกันเพื่อให้สอดคล้องกันทั้งชุดโครงการ



ภาพที่ 2 การประชุมคณะผู้วิจัยเพื่อสรุปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ



การเสนอผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย วิเคราะห์กับบริบททางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมของแต่ละประเทศ โดยนำเสนอข้อมูลพื้นฐานด้านสภาพพื้นที่ การปกครอง เศรษฐกิจ วัฒนธรรมของแต่ละประเทศ ผู้เขียนได้นำเสนอข้อมูลจากตัวอย่างผู้สูงอายุศึกษาตามด้านต่างๆของแต่ละประเทศใช้การได้คือข้อมูลที่สัมภาษณ์มาและลงรหัสประเทศและหมายเลขของผู้ให้ข้อมูลกำกับ เช่น ผู้สูงอายุประเทศกัมพูชามีความสุขจากการได้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relationship) ได้แก่ การได้อยู่กับลูกหลาน การได้เลี้ยงดูหลานและอบรมสั่งสอนลูกหลาน ดูแลมารดา พบปะผู้คนหรือได้ร่วมกิจกรรมทางสังคมได้อยู่กับลูกหลาน เช่น C09 “สุขสบายใจ หลานยายใกล้ชิด ลูกหลาน ญาติ เติบโตมาเยี่ยมเยียนกัน” และ C22 “ความสุขคือได้อยู่กับลูกกับหลาน ดีใจลูกยัง

ไม่ทิ้งเรา ซื่อสัตย์ซื่อผ่านุงมาให้ เราไม่ต้องซื้อเอง” ผู้สูงอายุรายหนึ่งที่บ้านตาโต C08 เล่าว่ามีหลานหลายคนวัยไล่เลี่ยกัน เลี้ยงหลานถึงจะเหนื่อยแต่ก็มีความสุข “เวลาหลานชน เหนื่อยก็เหนื่อย โกรธก็โกรธ แต่ก็มีความสุข” การได้ติดต่อกับคน ผู้สูงอายุที่ขายข้าวสารในตลาดคลองตง C17 กล่าวว่า “ชอบขายของ มาทุกวัน อยู่บ้านเบื่อกับขายหมดบ้างไม่หมดบ้าง” และผู้สูงอายุชายทอง C18 กล่าวว่า “อยู่บ้านรำคาญ อยู่ที่นี่ดีกว่าอยู่บ้าน มีคนทักทายเห็นหน้าเห็นตา”..... ผู้สูงอายุจากลาว ให้ข้อมูล L33 กล่าวว่า “ขายของในบ้าน มีลูกหลานแวะเวียนมานั่งคุยกันสนุกดี” ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้เลี้ยงหลาน ชอบเลี้ยงหลาน เห็นว่าเด็ก ๆ น่ารัก สดชื่น L02 กล่าวว่า “เลี้ยงหลานก็สุขดี” L06 กล่าวว่า “เลี้ยงหลานก็ยุ่งก็อดทน เลี้ยงหลานมัน” การนำเสนอจะใช้ภาพประกอบแต่ละตอน



ภาพที่ 3 ผู้สูงอายุมีความสุขจากความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว

การสรุปผลการวิจัยและการนำเสนอในกรณีงานวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลคือผู้สูงอายุ ที่อยู่ในช่วงเวลาที่ได้เคยผ่านประสบการณ์ที่แตกต่างกันจากการเมืองการปกครองของแต่ละประเทศ การจะสรุปข้อมูลที่ได้อาจต้องทบทวนบริบททางสังคม การเมืองการปกครอง ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมของแต่ละประเทศ แล้วจึงหาข้อสรุปที่เป็นแก่นของคำตอบ ซึ่ง

ในตัวอย่างการทำงานวิจัยเกี่ยวกับความสุขของผู้สูงอายุสรุปได้ว่า

“ความรู้ความเข้าใจที่ได้จากการตกผลึกจากมุมมองความสุข ซึ่งสรุปจากทัศนคติและความรู้สึกของผู้สูงอายุในอาเซียนแต่ละประเทศที่มีสภาพการใช้ชีวิตในบริบทที่ทั้งคล้ายคลึงและแตกต่างกันนั้นมีสาระสำคัญดังนี้



1) ประเทศกัมพูชา ความสุขของผู้สูงอายุ กัมพูชาคือ ความรู้สึกเป็นไท/เป็นอิสระ (Independence/Freedom) ไม่อยู่ภายใต้การบังคับควบคุม มีที่อยู่เป็นหลักเป็นแหล่ง ปลอดภัย ปราศจากความหวาดกลัวและความหิวโหย

2) ประเทศลาว ความสุขของผู้สูงอายุลาว คือ ความรู้สึกพอเพียง/เรียบง่าย (Sufficiency/Simplicity) ใช้ชีวิตอย่างสบาย ไม่เร่งรีบ ดำรงชีวิตตามความจำเป็นพื้นฐาน พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ อยู่กับธรรมชาติ

3) ประเทศมาเลเซีย ความสุขของผู้สูงอายุมาเลเซียคือ ความรู้สึกมั่นคง/มีสวัสดิการ (Security/Welfare) มีความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ มีสวัสดิการสังคม รู้สึกปลอดภัย สงบ เรียบร้อย

4) ประเทศเมียนมา ความสุขของผู้สูงอายุเมียนมาคือ ความรู้สึกของการอยู่รอด ปลอดภัย/การดิ้นรน (Safety/Perseverance) มีความมุ่งมั่น พากเพียร เอาชนะอุปสรรค บากบั่น ผ่านชีวิตที่ยากลำบาก

5) ประเทศเวียดนาม ความสุขของผู้สูงอายุเวียดนามคือ ความรู้สึกพึ่งตนเองได้/จัดการกับตนเองได้ (Self-Reliance/Self-Managed) มีครอบครัวที่ดี และอบอุ่น มีสภาพแวดล้อม สังคม วัฒนธรรมที่เกื้อกูลกัน ภูมิใจในอัตลักษณ์และการแสดงออก

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

7) ประเทศสิงคโปร์ ความสุขของผู้สูงอายุสิงคโปร์คือ ความกระตือรือร้น/มีคุณค่า (Enthusiasm/Worthiness) มีการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ การแสวงหา การแข่งขัน และมีการใช้ศักยภาพตามความสามารถ”

ในงานวิจัยการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารของผู้สูงอายุในอาเซียนก็เช่นเดียวกัน ผลการศึกษา นอกจากเรื่องประเภทอาหาร วัสดุที่ใช้ปรุง เครื่องปรุง การจัดชุดอาหาร วิธีการกิน การเรียนรู้ และถ่ายทอดความรู้ แล้ว วัฒนธรรมที่ได้พบต่าง เชื่อมโยงกับประวัติศาสตร์ความเป็นมาของประเทศ อิทธิพลที่ส่งผลต่ออาหารได้จากการเป็นอาณานิคม การติดต่อค้าขาย การอพยพย้ายถิ่นฐาน ศาสนา ความเชื่อ ร่องรอยดังกล่าวล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับข้อมูลและการสรุปผลการวิจัย ดังนั้นการทำวิจัยกับประเทศในอาเซียนควรต้องพิจารณาองค์ประกอบดังกล่าวด้วย

ถอดประสบการณ์การทำงาน

1. การวางแผนการเดินทาง และการเตรียมตัว การติดต่อผู้นำไปและถามในพื้นที่ ต้องชี้แจงและทำความเข้าใจกับผู้ที่จะนำเราไปให้ชัดเจนว่า ต้องการไปทำอะไร ต้องการสัมภาษณ์ใคร จำนวนประมาณเท่าไรในเบื้องต้น ในการทำงานครั้งนี้เราใช้บริการและขอความอนุเคราะห์ จากบริษัทที่จัดการท่องเที่ยว ครูที่อยู่ในพื้นที่ เพื่อน เครือข่ายผู้สูงอายุ

2. การเลือกสถานที่ที่จะพบผู้ให้ข้อมูลในกรณีนี้คือผู้สูงอายุ จึงควรรู้เบื้องต้นว่าจะไปที่ใดบ้าง เช่น ที่บ้าน วัด ตลาด ร้านค้า ร้านอาหาร ที่ประชุม หรือพบปะกลุ่ม บางพื้นที่มีงานวัฒนธรรมในชุมชน ก็ได้เข้าร่วมกิจกรรมและพบปะพูดคุยกับผู้สูงอายุได้ ด้วย การเข้าถึงเป้าหมายมีทั้ง เป็นรายบุคคล ทั้ง ครอบครัว และเป็นกลุ่ม



ภาพที่ 4 ภาพการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ณ สถานที่ต่างๆ

3. การสัมภาษณ์ และสังเกต ในลักษณะ การสนทนา แนะนำตัวเมื่อมีโอกาส ชวนคุยอย่างเป็นกันเอง ทำให้นักวิจัยมีความสำคัญ การแสดง

ความเคารพ เกรงใจ ให้เกียรติ สนใจฟัง มีการเข้าถึงแบบไม่เป็นทางการเช่นบอกว่าเป็นคนไทย (ไต) ด้วยกันมาจากไหน มาทำไม เยี่ยมเยือน และต้องการคุยเรื่องอะไร



ภาพที่ 5 ภาพการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ

1. การใช้เวลาสำหรับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน เป็นไปตามบริบทที่เหมาะสม ทีมช่วยกันสังเกต ถ่ายภาพ หรือชวนสรุปเพื่อให้เข้าประเด็น

2. ภาษา และการสื่อสาร แม้ว่าจะเลือกพื้นที่ที่ผู้ให้ข้อมูลพอมีความเข้าใจภาษาไทยได้ระดับหนึ่ง แต่ก็ยังไม่สามารถเข้าใจได้มากบางครั้งต้องใช้ทั้งภาษาท่าทาง ใช้ภาพประกอบ นอกจากให้ล่ามช่วยแปล และนำข้อมูลที่กลับมาตรวจสอบกับกรณีอื่นเพื่อหาข้อสรุป

3. การถ่ายภาพ ควรขออนุญาตก่อน การเล่าเรื่องจากภาพช่วยได้มาก การเก็บภาพที่แสดงให้เห็นสภาพความเป็นอยู่ ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงาน

อาหารการกิน การแต่งกาย กิจกรรมต่างๆในชุมชน รวมถึงร่องรอยแห่งความสุขที่ปรากฏ ในการทำงานครั้งนี้ได้ใช้ประโยชน์จากภาพถ่ายและความประทับใจจึงได้ขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านถ่ายภาพรอยยิ้มแห่งความสุขของผู้สูงอายุเพื่อรวบรวมไว้ทำยาบบทพร้อมคำพูดที่แสดงออกถึงความสุขของแต่ละคน ดังตัวอย่าง

“รอยยิ้มและนิยามแห่งความสุขของ
ผู้สูงอายุอาเซียน”

“Smile and Sign of Happiness of Older
People In ASEAN”



	“ทำอะไรก็มีความสุข” สาเลี (คงสาเลี) ไทยเจริญ (ช.78 ปี) บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง ประเทศกัมพูชา
	“มีอันกินอันอยู่ ไม่มีเจ็บไข้” ข่าย (ญ.65 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา ประเทศลาว
	“ลูกไม่คือ เชื่อฟัง แม่ก็มีความสุข” เพ็ง เพชรรมณี (ญ.72 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา ประเทศมาเลเซีย

	“ก็ไม่ลำบาก ก็ไม่สบาย เกิน” จี๊ะ (โถมจี๊ะ) ไทยเจริญ (ญ.70 ปี) บ้านคลองม่วง จังหวัดเกาะกง ประเทศกัมพูชา
	“ไม่ทำไม่ได้ ทำแล้วมี ความสุข” แสง (ช.58 ปี) บ้านบ่อเปียด เมืองน้ำทา ประเทศลาว
	“มีบุญทิพย์ตาทิพย์ ไทรหาลูก ได้ คิดถึงเมืองไทยก็เปิดทีวี” สุทส์น (ญ.55 ปี) วัดธรรมศิริวราราม บ้านกอहरา ประเทศมาเลเซีย

ภาพที่ 6 รอยยิ้มและนิยามแห่งความสุขของผู้สูงอายุอาเซียน

1. การแสดงน้ำใจโดยจัดเตรียมของฝาก การช่วยเหลือของ ยาหอม ยาหม่อง ยาคนสำหรับ ผู้สูงอายุ ขนมห้างสำหรับเด็กๆ ของฝากแทนคำขอบคุณ แสดงเอกลักษณ์ที่เป็นของไทย ให้เห็นว่าตั้งใจ เตรียมมามอบให้ และสามารถเชื่อมโยงวัฒนธรรม ระหว่างประเทศได้ เช่นการเอาผ้าขาวม้าที่ทอด โดยกลุ่มผู้สูงอายุเมืองไทยมาเย็บเป็นถุงใส่ขนมไป

ฝากผู้สูงอายุประเทศอื่นและบอกที่มา ซึ่งผู้รับ ประทับใจมาก

2. ประชุมสรุปบันทึกหลังทำงานเสร็จแต่ละ พื้นที่ เพื่อสรุปในเบื้องต้นและเป็นการแลกเปลี่ยน ข้อมูล ข้อสังเกตกัน หากยังไม่ชัดหรือมีข้อสงสัย เมื่อถึงพื้นที่ต่อไปจะได้ตรวจสอบเพิ่มเติม



3. ใช้ Note book บันทึกสรุปในแต่ละวัน ทำตารางการบันทึกข้อมูลและภาพประกอบของแต่ละกรณีไว้ โดยแต่ละทีมที่สัมภาษณ์ต้องลงรายละเอียด ใช้เพื่อประกอบการประชุมแลกเปลี่ยนข้อมูล และบันทึกช่วยจำ

ข้อคิดจากการทำงาน

การทำงานวิจัยโดยได้ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลกับประเทศในอาเซียน ในเบื้องต้นผู้วิจัยตั้งเป้าหมายเพื่อผลลัพธ์ตามโจทย์วิจัยที่ได้ตั้งไว้ แต่เมื่อได้มีโอกาสลงไปทำงานจริงในพื้นที่ พบว่าสิ่งที่ได้ไม่เพียงคำตอบตามที่ต้องการแต่ได้เรียนรู้และเปิดโลกทัศน์ของผู้วิจัยและคณะเป็นอย่างมาก โดยเรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับ ความสุขของผู้สูงอายุ และวัฒนธรรมอาหารเป็นเรื่องในชีวิตประจำวันที่สามารถชวนคุยได้ไม่ยาก คำตอบที่ได้ในเรื่องความสุขของผู้สูงอายุช่างเรียบง่าย ไม่ว่าท่านเหล่านั้นจะอาศัยอยู่ในประเทศใด ในบริบทที่แตกต่างกันอย่างไรความสุขคือ สุขที่ใจ สุขที่มีเพื่อน มีลูกหลานดูแล สุขภาพดี

ช่วยตัวเองได้ พออยู่พอกิน รู้สึกปลอดภัย มีความภาคภูมิใจและเป็นอิสระ นอกเหนือจากการให้ข้อมูลแล้ว ทุกคนที่ได้พบล้วนมีน้ำใจ ให้ความเมตตาและช่วยเหลือนักวิจัยต่างถิ่นที่ไปชวนคุยเป็นอย่างดี เลี้ยงน้ำ เลี้ยงขนม ชวนให้พักค้าง เสมือนเพื่อนหรือญาติมาเยือน ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่เหนือความคาดหมาย และเมื่อได้ทำวิจัยอีกครั้งเรื่องวัฒนธรรมอาหารอาเซียน คำตอบที่ได้ชวนสนุกและเอร็ดอร่อยไปกับอาหารของแต่ละท้องถิ่นที่ทุกคนภูมิใจเล่าให้ฟัง ทำให้ดู และชวนให้ลองชิม เสน่ห์แห่งคนอาเซียนไม่ได้เป็นสิ่งที่ตั้งใจจะทำวิจัย แต่เป็นสิ่งที่ได้มาและสร้างความประทับใจให้กับคณะผู้วิจัยเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นการได้มีโอกาสเจียนเล่าประสบการณ์การทำวิจัยในประเทศอาเซียนครั้งนี้ น่าจะเป็นประโยชน์และสร้างแรงบันดาลใจให้นักวิจัยท่านอื่นอยากไปศึกษาเพิ่มเติม ไปสัมผัสความสุขและ “น้ำใจ” จากการไปเรียนรู้และค้นหาประเด็นอื่นๆที่น่าสนใจในประเทศอาเซียนอีกต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ขนิษฐา กาญจนรังสินนท์. (2547). **เครื่องมือส่งเสริมการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาชุมชน**. กรุงเทพมหานคร: บางกอกบล็อก.
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ มาเรียม นิลพันธุ์ และวรรณภา แสงวัฒนะกุล. (2558). **รายงานวิจัยเรื่องรูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุในชนบทไทย**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์และคณะ. (2559). **รายงานวิจัยเรื่อง แนวทางส่งเสริมการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- จงจิตต์ ฤทธิรงค์ สุทธิดา ชวนวัน และปราโมทย์ ประสาทกุล. (2556). **“การสูงวัยของประชากรในประชาคมอาเซียน.” ประชากรและสังคมในอาเซียน: ความท้าทายและโอกาส**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิตตรา มากะผล. (2559). **รายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการทำงานเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.



-
- จิตตรา มาคะผล และคณะ. (2560). รายงานวิจัยเรื่อง แนวทางส่งเสริมการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารของผู้สูงอายุในอาเซียน. เอกสารอค์สำเนา.
- นวลณีวี ประเสริฐสุข. (2559). รายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมการสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พรรณภัทร ปลั่งศรีเจริญสุข. (2559). รายงานวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อสร้างความสุขของผู้สูงอายุในอาเซียน. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรเวชม์ สุวรรณระดา และรักษนก คชานุบาล. (2557). รายงานการศึกษาเรื่อง โครงการ การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน. กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.