



## แนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

พรรณภัทร ปลั่งศรีเจริญสุข<sup>1</sup>

ลิขสิทธิ พุฒเขียว<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ได้แก่ 1) พัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม 2) พัฒนาแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม โดยดำเนินการวิจัยในรูปแบบการวิจัยและพัฒนาในลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยขั้นตอนดังนี้ 1) วางแผนงานวิจัยและกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการ 2) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 3) เลือกพื้นที่จัดตั้งทีมงาน และวางแผนกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ใน 4 พื้นที่ 4) ดำเนินกิจกรรม 5) วิเคราะห์ข้อมูล 6) สรุปและนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมและแนวทางขับเคลื่อนชุมชนฯ โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม มี 5 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ 1) กำหนดคณะทำงาน สร้างความเข้าใจร่วมกัน 2) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ 3) ตัดสินใจและวางแผนการจัดกิจกรรม 4) ดำเนินการตามแผนที่กำหนด 5) ติดตามประเมินผล และขยายผล โดยผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการระดมความคิดและตัดสินใจ ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการ และร่วมติดตามประเมินผล 2) แนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ผ่านกระบวนการกลุ่มและกิจกรรมกลุ่ม เป็นเครื่องมือในการสนับสนุนและผลักดันให้ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน สมาชิกกลุ่มหรือองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมกันดำเนินการเพื่อสร้างโอกาสที่เหมาะสมสำหรับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตตามวัยที่สูงขึ้น ให้สามารถดูแล/พึ่งตนเองและผู้อื่นได้ กลยุทธ์สำคัญ ได้แก่ การช่วยเหลือเพื่อแบ่งปัน การชวน พบปะ สังสรรค์ เรียนรู้ ดูงาน พุดคุย และการเชื่อมสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อนบ้าน กลุ่มและเครือข่าย ผลการขับเคลื่อนชุมชนในด้านการมีส่วนร่วม ควรคำนึงถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ 1) มีโอกาสพบปะ พุดคุย เข้าถึงข้อมูล 2) มีเพื่อน มีคนผูกพันใกล้ชิด 3) มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และเห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อกลุ่ม ชุมชน

**คำสำคัญ :** การขับเคลื่อนชุมชน ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ การมีส่วนร่วม

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำ ภาควิชาการศึกษาตลอดชีวิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

<sup>2</sup> อาจารย์ประจำ แผนกวิชาการศึกษาานอกระบบ สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช



## Guidelines of Community Mobilization for Promoting Active Aging in Participation

### Dimension

Panpat Plungsricharoensuk<sup>1</sup>

Likkhasit Putkhiao<sup>2</sup>

### Abstract

The objectives of this research were; 1) to develop activities on community mobilization for promoting active aging in participation dimension; and 2) to develop the guidelines of community mobilization for promoting active aging in participation dimension. Research and development were applied with qualitative research methods. The procedures involved; 1) planning the guidelines for research implementation; 2) reviewing the documents and research related to the topic; 3) selecting the site, setting up the team and planning the activities on community mobilization for promoting active aging in participation dimension in the 4 selected sites; 4) Implementing the activities; 5) analyzing data; 6) summarizing the results and presenting the guideline of community mobilization for promoting active aging in participation dimension. Content Analysis was used to analyze the data.

The research findings were; The results of the development, implementation and evaluation on the activities on community mobilization for promoting active aging in participation dimension were that; 1) Determine the working group and create mutual understanding, 2) Study the problems and needs of the elderly, 3) Decide and plan the activities, 4) Implement the plan, 5) Monitor, evaluate and expand the results by the elderly involving in brainstorming, decision-making, planning, implementing. 2) The guidelines of community mobilization for promoting active aging in participation dimension was a process of creating social relationships between the elderly and those related through group processes and group activities. These were tools to support and enhance older people, community leaders, members and agencies to work together to create the proper opportunities for older people's participation in improving their quality of life. The elderly was able to take care of themselves and others. Key strategies included; volunteer, informal social participation, social connection. Significant outcomes should consider promoting the elderly to have 4 S's; small talk, soul mate, self-confidence and self-esteem.

**Keywords:** Community Mobilization, Active Aging, Participation

---

<sup>1</sup> Lecturer, Department of Lifelong Education, Faculty of Education Silpakorn University

<sup>2</sup> Lecturer, Department of Non-formal Education, School of Educational Studies, Sukhothai Thammathirat Open University



## บทนำ

องค์การสหประชาชาติประเมินสถานการณ์ว่าในช่วงปี 2544 - 2643 (ค.ศ. 2001-2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึงการมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลก โดยประเทศที่พัฒนาแล้วจะใช้ระยะเวลาที่ค่อนข้างยาวนานในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เช่น ญี่ปุ่น อเมริกา ยุโรป ขณะที่กลุ่มประเทศกำลังพัฒนาจะมีระยะเวลาเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวค่อนข้างสั้นกว่า ดังที่องค์การสหประชาชาติรายงานถึงผู้สูงอายุในประเทศไทยว่า มีอัตราการเพิ่มขึ้นที่เร็วกว่าประเทศอื่น ๆ ในอาเซียน และเร็วกว่าประเทศที่พัฒนาแล้วอื่น ๆ (United Nations Population Fund, 2012) สะท้อนถึงระยะเวลาในการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุที่สั้นกว่าประเทศพัฒนาแล้วค่อนข้างมาก โดยการเป็นสังคมผู้สูงอายุจะส่งผลให้มีการขาดแคลนแรงงานในประเทศ และมีการเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวมากขึ้น นอกจากนี้ มีความต้องการสินค้าและบริการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากขึ้น นับเป็นโอกาสอย่างมากสำหรับประเทศไทยที่จะพัฒนาด้านธุรกิจและลงทุนด้านการค้าและบริการ ด้านการท่องเที่ยว ที่พักอาศัย การให้บริการสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งเป็นโอกาสของแรงงานไทยในการไปทำงานในประเทศที่พัฒนาแล้ว

ด้วยเหตุนี้องค์การอนามัยโลกจึงหาแนวทางการแก้ปัญหาประชากรสูงอายุที่กำลังเพิ่มมากขึ้นในอนาคต เป็นความพยายามปรับเปลี่ยนแนวคิดจากความต้องการพื้นฐานที่มีผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเป้าหมายแบบถูกกระทำ (Passive Targets) มาเป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ (Active Ageing) (วันดี โภคะกุล, 2549) โดยได้เสนอกรอบนโยบายของการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถ ไว้ 3 ด้าน ได้แก่ 1) สุขภาพ (Health) ซึ่งหากบุคคลมีสุขภาพแข็งแรงจะเป็นเงื่อนไขแรกของการดำรงอยู่อย่างอิสระและพึ่งพาตนเอง เป็นลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ 2) การมีส่วนร่วม (Participation) ซึ่งผู้สูงอายุที่ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากจะรู้สึกถึงความมีคุณค่าแล้ว ยังรู้สึกถึงความเป็นผู้มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุตรหลาน และ 3) ความมั่นคง (Security) คือ การที่ผู้สูงอายุมีความมั่นคงปลอดภัยทางด้านร่างกายจากที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ตลอดจนสถานที่ต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุต้องไปใช้บริการ รวมถึงความมั่นคงทางเศรษฐกิจด้วย (World Health Organization, 2002)

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานภาพทางสังคมจะลดลงพร้อมกับบทบาทเก่า แต่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางสังคม ความพอใจในการร่วมกิจกรรม มีความสนใจ และร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ ความสุขของผู้สูงอายุ จึงสัมพันธ์กับการมีบทบาทหรือความสามารถในการดำรงกิจกรรมทางสังคม อีกทั้งกิจกรรมของผู้สูงอายุ ตั้งอยู่บนแนวคิดพื้นฐาน 4 ประการ ดังนี้ ประการที่ 1 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ สืบเนื่องจากการที่ผู้สูงอายุสามารถที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และสามารถที่จะสร้างสถานการณ์ใหม่ขึ้นมาเป็นเครื่องทดแทนสิ่งที่สูญเสียไป อาทิ การสูญเสียบุคคลที่รักยิ่ง การมีชีวิตอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือการเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน ประการที่ 2 ผู้สูงอายุจะหากิจกรรมต่าง ๆ มาเพื่อเป็นการชดเชยกับสิ่งที่สูญเสียไป ประการที่ 3 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ นั้น สืบเนื่องมาจากความต้องการทางด้าน



จิตใจและด้านการยอมรับของสังคมที่มีอยู่ในตัวมนุษย์อยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเมื่อผู้สูงอายุขาดความต้องการด้านใด ด้านหนึ่งก็จะหาสิ่งอื่นมาทดแทน และประการที่ 4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เนื่องมาจากการที่ผู้สูงอายุเชื่อว่ากิจกรรมต่าง ๆ สามารถนำมาชดเชยภาระหน้าที่การงานที่ต้องหมดความรับผิดชอบลง การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้มีการพบปะพูดคุยกับบุคคลอื่น ๆ จะทำให้สถานะทางสังคมประสบความสำเร็จและได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ส่งผลให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าในสังคมนั้น ๆ ดังนั้น (ศิริบุญจงวุฒิเวศย์, 2553; วนิดา ทองปลั่ง, 2546)

จากลักษณะดังกล่าวเห็นได้ว่าการมีบทบาทหรือความสามารถในการดำรงกิจกรรมทางสังคมเป็นสิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง และการคงไว้ซึ่งบทบาทจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง และรู้สึกถึงความเป็นผู้มีศักดิ์ศรี ซึ่งการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุผ่านการมีส่วนร่วมจะเป็นการขยายโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความสามารถของตนอย่างเต็มที่ในการใช้ชีวิต สร้างภูมิคุ้มกันและสร้างความมั่นคงที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต เพื่อเป็นแนวทางในการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

### วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม
- 2) เพื่อพัฒนาแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

### ทบทวนวรรณกรรม

การมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในชุมชนได้ค้นพบความรู้ความสามารถของตน หรือได้พัฒนาความรู้ความสามารถบางอย่าง ที่เกิดจากประสบการณ์ในการเข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับจัดการความสัมพันธ์กับผู้อื่นและสภาพแวดล้อมของชุมชน ทำให้เกิดความรู้สึกมีส่วนร่วม มีความต้องการที่จะนำเสนอและร่วมตัดสินใจแก้ปัญหาหรือพัฒนาชุมชนตามแนวทางของตนเองได้ ซึ่งนำไปสู่การพึ่งพาตนเองของชุมชนต่อไป อาจกล่าวได้ว่าการมีส่วนร่วมเป็นปรากฏการณ์ที่มีความหมายหลากหลาย เป็นความพยายามร่วมกันของชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหาและบรรลุความต้องการของตนเอง กลุ่มคนโดยริเริ่มจากการร่วมคิด วางแผน ดำเนินการ และร่วมติดตามประเมินผลในโครงการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์, 2550: 25)

ทั้งนี้ลักษณะการมีส่วนร่วมของชุมชนมี 4 ลักษณะสำคัญ คือ 1) การมีส่วนร่วมในการคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และวางแผน ในลักษณะนี้เป็นการตัดสินใจตั้งแต่ในระยะเริ่มการตัดสินใจในช่วงของกิจกรรม และการตัดสินใจในการดำเนินกิจกรรม 2) การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ เป็นการเข้าร่วมโดยการให้มีการสนับสนุนทางด้านทรัพยากร การเข้าร่วมในการบริหารและการร่วมมือ รวมทั้งการเข้าร่วมในการร่วมแรงร่วมใจ 3) การมีส่วนร่วมใน



การรับผลประโยชน์ ซึ่งอาจจะเป็นผลประโยชน์ทางวัตถุ ทางสังคมหรือโดยส่วนตัว และ 4) การมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผล ซึ่งเป็นการควบคุมและตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด และเป็นการแสดงถึงการปรับตัวการมีส่วนร่วมต่อไป (Cohen and Uphoff, 1977: 7-9)

อย่างไรก็ตามองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้เสนอกรอบนโยบายของการเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถ (Active Aging) ไว้ 3 ด้าน ได้แก่ สุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคง โดยด้านการมีส่วนร่วมนั้น ครอบคลุมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัว ชุมชน และสังคม เป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งสิทธิมนุษยชนและวัฒนธรรมของสังคม ผู้สูงอายุที่ยังคงมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากจะรู้สึกถึงความมีคุณค่าแล้ว ยังรู้สึกถึงความเป็นผู้มีศักดิ์ศรีและเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของบุตรหลาน ซึ่งช่วยทำให้สุขภาพจิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และส่งผลต่อสุขภาพด้วย โดยพิจารณาการมีส่วนร่วมว่าเกี่ยวข้องกับนโยบายและแผนงานโครงการต่าง ๆ ทั้งด้านตลาดแรงงาน การจ้างงาน การศึกษา สุขภาพ และสังคม สนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ในกิจกรรมทางเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรม และจิตวิญญาณ ตามสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน ความสามารถ ความต้องการจำเป็น และความสมัครใจ เมื่อนั้นผู้สูงอายุจะยังคงสร้างสิ่งที่มีประสิทธิผลให้กับสังคมทั้งกิจกรรมที่ก่อรายได้และไม่ก่อรายได้ (World Health Organization, 2002) โดยคำนึงถึงประเด็นดังต่อไปนี้

1) การให้โอกาสทางการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดช่วงชีวิต ประกอบด้วย ประการแรกการจัดให้มีการศึกษาขั้นพื้นฐานและด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับทุกช่วงชีวิตเพื่อให้สามารถดูแลตัวเองและดูแลกันและกัน ประการที่สอง คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต คือ การจัดสถานะที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุทั้งด้านนโยบายและแผนงานโครงการต่าง ๆ ทั้งในการศึกษาและการฝึกอบรม ซึ่งจะสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิตทั้งหญิงและชาย จัดให้มีการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะใหม่

2) การตระหนักและส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นของประชาชนในกิจกรรมการพัฒนาทางเศรษฐกิจ การทำงาน และงานอาสาสมัคร ซึ่งเป็นไปตามความสามารถ ความเต็มใจ และความต้องการของแต่ละบุคคล ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ได้แก่ การลดความขัดสนและการสร้างรายได้ งานในระบบ (Formal work) งานนอกระบบ (Informal Work) และกิจกรรมอาสาสมัครต่าง

3) การเสริมแรงประชาชนให้มีส่วนร่วมอย่างเต็มความสามารถในวิถีของชุมชนที่อยู่กันแบบครอบครัวตลอดช่วงชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การขนส่ง ความเป็นผู้นำส่งเสริมผู้สูงอายุในกระบวนการทางการเมืองซึ่งกระทบต่อสิทธิของผู้สูงอายุ สังคมสำหรับทุกวัย การส่งเสริมภาพลักษณ์เชิงบวกให้กับผู้สูงอายุ การลดความไม่เท่าเทียมในการมีส่วนร่วมของผู้หญิง และการสนับสนุนองค์กรต่าง ๆ ที่จะเป็นตัวแทนสำหรับผู้สูงอายุ

อาจกล่าวได้ว่า กิจกรรมเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับบุคคลทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เนื่องจากการเข้าร่วมและเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน จะช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร การเรียนรู้ การพัฒนาความสามารถในการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตนเอง รวมทั้งการที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทำจะทำให้



ผู้สูงอายุสามารถคงบทบาทและสถานภาพของตนเองไว้ได้ และทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคมในที่สุด

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนากระบวนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนากระบวนการที่ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีศักยภาพและมีโอกาสในการเข้าร่วมในกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งอาจเป็นการมีส่วนร่วมในระดับครอบครัว ระดับชุมชน หรือระดับสังคม เป็นการเข้าร่วมโดยความเต็มใจ ในฐานะผู้ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการ ร่วมประเมินผล หรือร่วมรับผลประโยชน์ของกิจกรรมนั้น ๆ (Cohen and Uphoff, 1977: 7-9) ตามความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ริเริ่ม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต พัฒนาคุณภาพชีวิตและเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุไทยให้เป็นผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ สามารถนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาเสนอเป็นแนวทางกระบวนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม สำหรับวางแผนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยได้อย่างเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุด (World Health Organization, 2002)

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ในลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

#### ขั้นตอนที่ 1 วางแผนงานวิจัยและกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการร่วมกับคณะผู้วิจัย (R1)

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** จากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม โดยใช้ฐานข้อมูลทั้งจากภายในประเทศและต่างประเทศ โดยมีข้อสรุปประเด็นในการศึกษาดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่มีความสามารถ 2) วิธีการใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ 3) การส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ และ 4) การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยใช้แบบวิเคราะห์เอกสาร

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

**ขั้นตอนที่ 2 ศึกษาเอกสารและสรุปองค์ความรู้** จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ศึกษาข้อมูลพื้นที่กรณีตัวอย่างการปฏิบัติที่ดีในภูมิภาคต่าง ๆ ที่มีลักษณะเป็นชุมชน มีความโดดเด่นในการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ จำนวน 3 พื้นที่ (R1) ได้แก่ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเบิกไพร อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิต



ผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี และชมรมผู้สูงอายุตำบลถิมตอง อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** จากตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) จำนวน 4 พื้นที่ โดยใช้แบบศึกษาแนวทางการศึกษากรณีชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม โดยคณะผู้วิจัยเลือกชุมชนที่มีความโดดเด่นจากข้อมูลสื่อต่าง ๆ และจากการสอบถามหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อได้พื้นที่แล้วประสานงานกับหน่วยงานผู้รับผิดชอบกลุ่มผู้สูงอายุเพื่อขออนุญาตเข้าไปศึกษาดูงาน การศึกษาได้ลงพื้นที่ตามที่กำหนด เข้าร่วมกิจกรรม และสัมภาษณ์พูดคุยกับผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในชุมชน สอบถามและสังเกต ตามแนวทางการศึกษาที่ได้กำหนดไว้ เมื่อเสร็จสิ้นการลงพื้นที่ได้มีการประชุมคณะผู้วิจัยเพื่อสรุปประเด็นที่พบร่วมกันก่อนเขียนรายงาน

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลจากแบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

**ขั้นตอนที่ 3 การเลือกพื้นที่และจัดตั้งทีมงาน** วางแผน ออกแบบกิจกรรม กำหนดวิธีการ และตรวจสอบกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ใน 4 พื้นที่ (D1) การเลือกพื้นที่และจัดตั้งทีมงาน คณะผู้วิจัยสนใจที่จะเข้าไปทำการวิจัยร่วมกับชุมชนในประเด็นการส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ด้านการมีส่วนร่วม และด้านความมั่นคง จึงได้พิจารณาชุมชนที่จะเข้าร่วมโครงการ โดยใช้เกณฑ์คือ

- 1) เป็นชุมชนที่มีผู้นำชุมชนเห็นความสำคัญและยินดีร่วมมือในการดำเนินโครงการวิจัยในครั้งนี้
- 2) มีสมาชิกในชุมชนหรือที่เกี่ยวข้องที่สามารถทำหน้าที่เป็นผู้ประสานงานวิจัยในชุมชน เรียกว่า นักวิจัย

ในพื้นที่ เพื่อร่วมดำเนินการวิจัยกับคณะผู้วิจัยได้

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกชุมชนที่จะขับเคลื่อนโดยเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ข้างต้นรวม 4 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนในตำบลจอมจันท์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน (ภาคเหนือ) ชุมชนในตำบลมาบแค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม (ภาคกลาง) ชุมชนในตำบลวัดแก้ว อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี (ภาคตะวันตก) และชุมชนในตำบลทุ่งตะไคร อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี (ภาคตะวันออก) ทั้งนี้มีประสานงานกับชุมชนเป้าหมายที่จะขับเคลื่อนทั้ง 4 ชุมชน ผ่านนักวิจัยในพื้นที่ และลงพื้นที่เพื่อชี้แจงแนวทางการศึกษาชุมชนเป้าหมาย และแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** จากชุมชนเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำงานพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น ตัวแทนผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน พระภิกษุ ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และตัวแทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 27 คน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานชุมชนและหาแนวทางการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม โดยใช้แบบศึกษาแนวทางการศึกษาข้อมูล



พื้นฐานของชุมชนซึ่งเป็นพื้นที่ทดลอง เพื่อดำเนินการศึกษา พัฒนาและจัดกิจกรรมขับเคลื่อนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

**การวิเคราะห์ข้อมูล** จากข้อมูลพื้นฐานชุมชนเพื่อหาแนวทางการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วมในชุมชนที่เป็นตัวอย่างการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ในการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุ โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

**ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ใน 4 พื้นที่ (R2) มีการดำเนินงานดังนี้**

1) ปรับปรุงเพิ่มเติมแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วมโดยนักวิจัยร่วมกับผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในพื้นที่เป้าหมาย โดยนำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการประชุมในขั้นตอนที่ 3) พิจารณาประกอบ

2) ทดลองจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ด้านการมีส่วนร่วม ในพื้นที่ดำเนินการวิจัยทั้ง 4 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนในตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน (ภาคเหนือ) ชุมชนในตำบลมาบแค อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม (ภาคกลาง) ชุมชนในตำบลวัดแก้ว อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี (ภาคตะวันตก) และชุมชนในตำบลทุ่งตะไคร อำเภอบึงสามพัน จังหวัดชัยภูมิ (ภาคใต้)

3) นำผู้สูงอายุจาก 3 พื้นที่ ได้แก่ ตำบลมาบแค ตำบลวัดแก้ว และตำบลทุ่งตะไคร ไปแลกเปลี่ยนกิจกรรมและเรียนรู้ร่วมกับผู้สูงอายุแห่งมหาวิทยาลัยวัยที่สาม (U3A) ประเทศสิงคโปร์ ร่วมกับนักวิจัยในชุดโครงการ จำนวน 15 คน

4) ประเมินและสรุปผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินการทดลองกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** จากชุมชนเป้าหมาย ได้แก่ ผู้สูงอายุและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำงานพัฒนาผู้สูงอายุ เช่น ตัวแทนผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน พระภิกษุ ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และตัวแทนหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานชุมชนและหาแนวทางการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

**การวิเคราะห์ข้อมูล** จากการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานชุมชนและหาแนวทางการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

**ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูล สรุปและนำเสนอผลการดำเนินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม (D2) มีการดำเนินงานดังนี้**

1) สรุปผลการทดลองจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม



2) ประชุมคณะผู้วิจัยในชุดโครงการ เพื่อรายงานผลการทดลองจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ผู้เข้าประชุม ประกอบด้วย ที่ปรึกษาโครงการวิจัย คณะผู้วิจัย นักวิจัยในพื้นที่ และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม รวม 33 คน

3) วิพากษ์ผลการจัดกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม จากผลการทดลองจัดกิจกรรมในพื้นที่ศึกษาและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่มผู้เข้าร่วมประชุม

4) นำข้อมูลที่ได้มาสังเคราะห์ปัจจัยที่มีผลการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม และจัดทำร่างแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ ผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ครู ผู้นำชุมชน จำนวน 33 คน ด้วยวิธีการประชุม โดยคณะผู้วิจัยและที่ปรึกษาโครงการวิจัยเข้าร่วมติดตามและประเมินกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วมและให้ข้อเสนอแนะตลอดจนแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถอดบทเรียนร่วมกันระหว่างนักวิจัยในพื้นที่ของแต่ละชุมชน โดยใช้แนวทางการประเมินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลจากการติดตามและประเมินกิจกรรมการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

#### ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการวิจัยและจัดทำรายงานการวิจัย

#### ผลการศึกษา

ผลการศึกษาเรื่องแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วมมี 2 ข้อค้นพบสำคัญตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม พบว่า

การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถใน 4 พื้นที่ อาจกล่าวได้ว่า “กิจกรรม” เป็นเครื่องมือสำคัญที่นำมาใช้เพื่อสนับสนุนและผลักดันให้ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน สมาชิกกลุ่ม หรือองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมกันดำเนินการเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้เงื่อนไขที่กำหนดให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการขับเคลื่อนดังกล่าว ซึ่งจากการศึกษาทำให้เห็นกิจกรรมขับเคลื่อนชุมชนในแต่ละขั้นตอนดังนี้

**ขั้นที่ 1 กำหนดคณะทำงานและสร้างความเข้าใจร่วมกัน** ระหว่างผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้องโดยมีการศึกษาชุมชนทำความเข้าใจบริบทชุมชน เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือกำหนดเป้าหมาย แนวทาง และคณะทำงาน มีการทำความเข้าใจร่วมกันถึงแนวคิดการส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ระหว่าง



ผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง และกำหนดบทบาทในการดำเนินการร่วมกัน โดยคำนึงถึงการสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมตามความสนใจ ความถนัด หรือประสบการณ์ของผู้สูงอายุ บริบทของกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ และบริบทชุมชน วิธีการที่นำมาใช้เพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกัน อาจใช้วิธีการประชุม แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุและนักวิชาการภายนอก การศึกษาดูงาน การเยี่ยมบ้าน การระดมความคิด เพื่อนำข้อมูลที่ได้ทบทวนเพื่อกำหนดเป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับพื้นที่ต่อไป

**ขั้นที่ 2 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ** เป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้ทบทวนและกระตุ้นความสนใจเรียนรู้และความสามารถถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ของตน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มา กำหนดเป็นเป้าหมายเนื้อหาการเรียนรู้ ครอบคลุมประเด็นการดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในการดำเนินชีวิต และนำไปกำหนดเป็นแนวทางการดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ วิธีการที่นำมาใช้เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การสัมภาษณ์ การสอบถาม การประชุม การระดมความคิด ควรมีการสรุปและนำเสนอข้อมูลดังกล่าวเพื่อหาข้อสรุปและนำไปสู่การวางแผนการจัดกิจกรรมต่อไป

**ขั้นที่ 3 ตัดสินใจและวางแผนการจัดกิจกรรมร่วมกัน** เป็นขั้นตอนสำคัญในการสร้างความตระหนักและความรู้สึกร่วมรับผิดชอบในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้วิธีการระดมความคิดเห็น การประชุมนำเสนอข้อมูลสภาพปัญหาความต้องการของผู้สูงอายุ ใช้ปัญหาและความต้องการดังกล่าวเป็นประเด็นหลักในการระดมความคิด และหาข้อสรุปร่วมกัน จากนั้นจึงมีการตัดสินใจกำหนดรูปแบบ เนื้อหา และกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นและความสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ บทบาทที่ชุมชนคาดหวังกับผู้สูงอายุ และบริบทเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ทรัพยากรในชุมชน และที่สำคัญคือให้ความสำคัญกับการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเป็นแหล่งการเรียนรู้เป็นวิทยากร เป็นผู้นำกิจกรรมหรือที่ปรึกษาในกิจกรรมที่ถนัดหรือเชี่ยวชาญ รวมทั้งกำหนดให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการจัดการและการดำเนินการอย่างชัดเจน

**ขั้นที่ 4 ดำเนินการตามแผนที่กำหนดร่วมกัน** มุ่งเน้นการพัฒนาความสามารถผู้สูงอายุทั้งผู้ที่เป็นสมาชิก วิทยากร และผู้นำผ่านการจัดกิจกรรมต่าง ๆ วิธีการเรียนรู้ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้จากการสาธิตพร้อมการปฏิบัติ การลงมือทำ การใช้วัสดุจากท้องถิ่น เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถต่อยอดและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมไปใช้ประโยชน์ในวิถีชีวิตประจำวัน บรรยากาศการเรียนรู้ควรเน้นบรรยากาศที่เป็นกันเอง สนุกสนานผ่อนคลาย โดยกำหนดให้มีการทบทวน ติดตามผลการดำเนินกิจกรรมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นระหว่างดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงกิจกรรม ระยะเวลาดำเนินการ ได้สอดคล้องกับสถานการณ์ ปัญหาหรือความต้องการของผู้สูงอายุ

**ขั้นที่ 5 ติดตามและประเมินผล** ให้ความสำคัญกับการประเมินเพื่อการเรียนรู้ นำข้อคิดเห็นที่ได้รับไปสู่การปรับปรุงและวางแผนกิจกรรมต่อไป ทั้งนี้ควรให้ความสำคัญกับการให้กำลังใจ การเสริมความมั่นใจกับผู้สูงอายุที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมแต่ละขั้นตอน และควรให้ความสำคัญกับการสร้างความยั่งยืนให้กับการ



ดำเนินงานโดยอาจกำหนดให้มีการเผยแพร่ความสำเร็จ ผลงาน และผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้คนในชุมชนได้รับรู้ เช่น จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้แสดงความคิดเห็น ความสามารถ ชำนาญ ที่ได้เรียนรู้ ให้กับคนในชุมชน หรือไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับพื้นที่อื่น

**2. แนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม**  
พบว่าแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วมข้างต้น อาจกล่าวได้ว่า การขับเคลื่อนชุมชนเป็นกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุและระหว่างผู้สูงอายุกับคนในชุมชน ผ่านกระบวนการกลุ่มและกิจกรรมของกลุ่มเพื่อสร้างโอกาสที่เหมาะสมสำหรับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุที่นำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตตามวัยที่สูงขึ้นของผู้สูงอายุ ให้สามารถดูแล/พึ่งตนเองและผู้อื่นได้ ประกอบด้วย 1) กระบวนการขับเคลื่อนชุมชน 2) กลยุทธ์สำคัญ 3) บทบาทผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และ 4) เงื่อนไขของการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ดังนี้

**1) กระบวนการขับเคลื่อนชุมชน เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม**  
ประกอบด้วย 5 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่

ขั้นที่ 1 กำหนดคณะทำงานและสร้างความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง โดยมีการศึกษาชุมชนและทำความเข้าใจแนวคิดการส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ มีการสร้างหรือกำหนดคณะทำงาน และกำหนดบทบาทในการดำเนินการร่วมกันวิธีการ เช่น การประชุม การเยี่ยมบ้าน การศึกษาดูงาน การระดมความคิด

ขั้นที่ 2 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้และแนวทางดำเนินกิจกรรม ครอบคลุมประเด็นการดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจการมีส่วนร่วม และความมั่นคงในการดำเนินชีวิต วิธีการ เช่น การสัมภาษณ์ การสอบถาม การประชุม การระดมความคิด

ขั้นที่ 3 ตัดสินใจและวางแผนการจัดกิจกรรมที่มีความยืดหยุ่นและความสอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ บทบาทที่ชุมชนคาดหวังกับผู้สูงอายุ และบริบทเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ทรัพยากรในชุมชน ให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการจัดการและการดำเนินการอย่างชัดเจน เช่น เป็นวิทยากร เป็นผู้นำกิจกรรม หรือที่ปรึกษาในกิจกรรมที่ถนัดหรือเชี่ยวชาญ วิธีการที่ใช้ในขั้นนี้ คือ การประชุม การระดมความคิดและหาข้อสรุปร่วมกัน

ขั้นที่ 4 ดำเนินการตามแผนที่กำหนด คำนึงถึงความสามารถในการต่อยอดและเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้กับชีวิตประจำวันได้ วิธีการ เช่น การสาธิตพร้อมการปฏิบัติ การลงมือทำการใช้วัสดุจากท้องถิ่น ในบรรยากาศการเรียนรู้เป็นกันเอง สนุกสนาน ผ่อนคลาย

ขั้นที่ 5 ติดตาม ประเมิน และขยายผลให้มีความสำคัญกับการประเมินเพื่อการเรียนรู้ มีการให้กำลังใจเสริมความมั่นใจกับผู้สูงอายุที่เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อน ให้มีความสำคัญกับการสร้างความยั่งยืน โดยอาจกำหนดให้มีการขยายผลการดำเนินงานผ่านการเผยแพร่ความสำเร็จ ผลงาน และผลการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้คน



ในชุมชนได้รับรู้ เพื่อส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ ต่อยอดให้มีการดำเนินงานขับเคลื่อนกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ภายในชุมชนตัวเองหรือขยายผลการดำเนินกิจกรรมให้คงอยู่ต่อไป

**2) กลยุทธ์สำคัญ** ที่นำมาใช้เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ 3 กลยุทธ์สำคัญ ได้แก่

2.1) เชิญช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน (Volunteering) เป็นจุดเริ่มต้นจากการเชิญชวนผู้สูงอายุที่สนใจ สนใจ และมีความพร้อมที่จะดำเนินกิจกรรมร่วมกัน เพื่อเป็นผู้นำในการขับเคลื่อนและชักชวนผู้สูงอายุท่านอื่นเข้าร่วมในกิจกรรมต่อไป

2.2) ชวน พบปะ สังสรรค์ เรียนรู้ ดูงาน พุดคุย (Informal Social Participation) เป็นการชักชวนผู้สูงอายุในชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการ ความถนัด ความสนใจ ในบรรยากาศผ่อนคลาย ยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์

2.3) เชื่อมสัมพันธ์ในครอบครัว/เพื่อนบ้าน / กลุ่ม / เครือข่าย (Social Connection) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุแสดงบทบาทต่าง ๆ ตามความคาดหวังของครอบครัว ชุมชน สังคม ผ่านกิจกรรมที่เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่มผู้สูงอายุและกับคนในวัยอื่น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง และคนในชุมชนเห็นและยอมรับความสามารถของผู้สูงอายุ

**3) บทบาทผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง** ในการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ทีมวิจัยหลัก นักวิจัยในพื้นที่ ผู้เกี่ยวข้อง และผู้สูงอายุ ซึ่งมีบทบาทแตกต่างกันไปตามแต่ละขั้นตอนการขับเคลื่อน ทั้งนี้ในการนำแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนนี้ไปประยุกต์ใช้ ทีมวิจัยหลักอาจเป็นผู้บริหารจากหน่วยงาน/องค์กรนั้น ร่วมกับนักวิชาการจากสถาบันการศึกษาต่าง ๆ กำหนดแนวทางร่วมกันหรือผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำและได้รับการส่งเสริมให้มีส่วนร่วมในกระบวนการดังกล่าว มาเป็นผู้ขับเคลื่อนทั้งภายในชุมชนตัวเองและชุมชนใกล้เคียงต่อไป ดังนี้

**4) เงื่อนไขของการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม** ประกอบด้วย

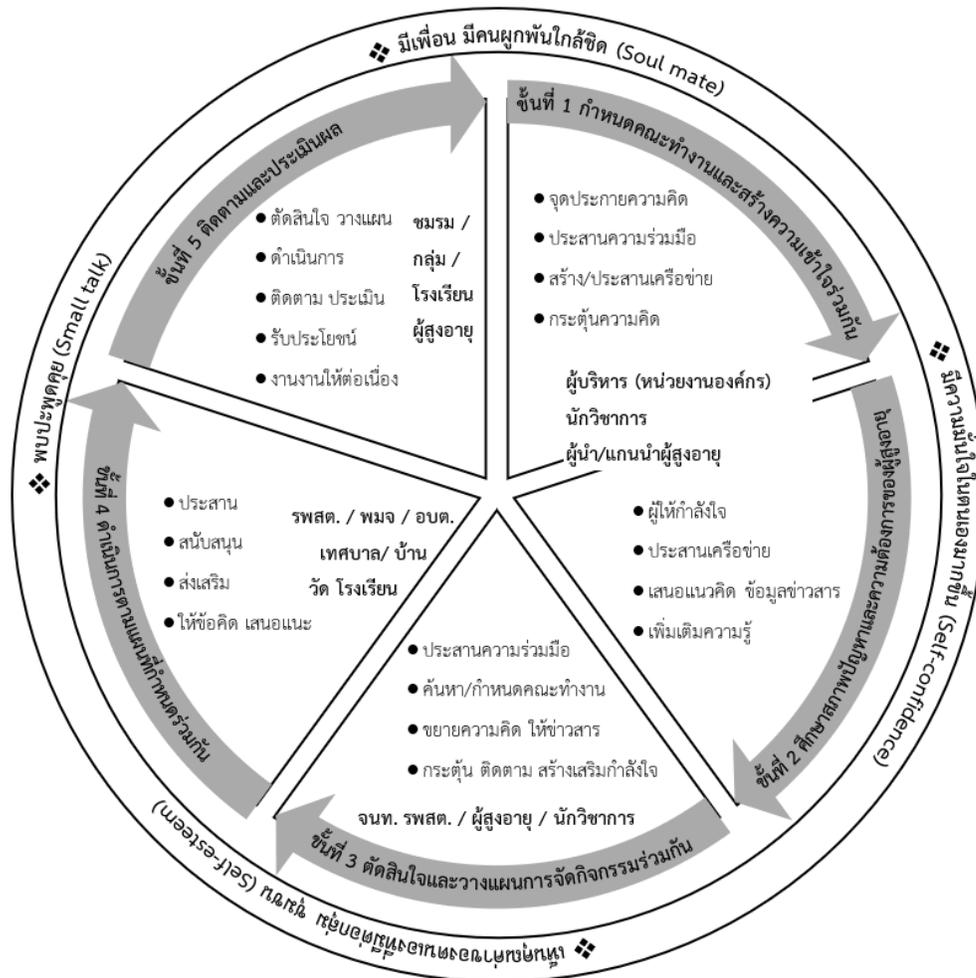
4.1) มีโอกาสพบปะพูดคุย เข้าถึงข้อมูล เล่าสู่กันฟัง รู้สึกผ่อนคลายที่มีการแลกเปลี่ยน พบปะ (Small talk)

4.2) มีเพื่อน มีคนผูกพันใกล้ชิด (Soul mate) กระบวนการขับเคลื่อนทำให้ผู้สูงอายุได้มาปฏิสัมพันธ์กัน ใกล้ชิด ผูกพัน พร้อมดูแลช่วยเหลือ ห่วงใยกันและกันเหมือนเป็นคู่แท้

4.3) มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น (Self-confidence)

4.4) เห็นคุณค่าของตนเองที่มีต่อกลุ่ม ชุมชน (Self-esteem)

ดังนั้นสามารถสรุปแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ได้ดังรูปต่อไปนี้



รูป 1 แนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม

### อภิปราย

การศึกษาครั้งนี้มีข้อค้นพบที่สำคัญคือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้ความสามารถของตนในการเข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนหรือสังคม และมีเพียงผู้สูงอายุส่วนน้อยที่ใช้ความสามารถที่ตนมีช่วยงานชุมชน สังคมต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วิพรรณ ประจวบเหมาะ (2553) ที่พบว่าการเป็นอาสาสมัครทำงานเพื่อสังคม ยังไม่เป็นที่นิยมในหมู่ผู้สูงอายุไทย ที่ผ่านมามากมายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นการช่วยในการแบ่งเบาภาระของครอบครัว การเป็นผู้สูงอายุที่เป็นประโยชน์อาจจะพิจารณาได้จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ภายนอกครัวเรือน เช่น จากการเป็นสมาชิกของกลุ่มต่างๆ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ของกลุ่มหรือชุมชน ซึ่งมีมติเศรษฐกิจโดยเฉพาะหลักประกันรายได้และสภาพแวดล้อมทางกายภาพมีส่วนสำคัญต่อการมีส่วนร่วมหรือการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ จึงมีข้อเสนอว่าควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เข้ามามีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้



สังคม ส่งเสริมค่านิยมในการเป็นอาสาสมัครทำงาน เพื่อสาธารณประโยชน์ รวมทั้งให้คนในสังคมมองผู้สูงอายุในทางบวก ตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคมและส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง รู้สึกถึงศักยภาพในตนเอง ดังที่ นิรันดร จงวุฒิเวศย์ (2550) ที่กล่าวถึงการมีส่วนร่วมว่าหมายถึง การเข้าไปเกี่ยวข้องกับทางความคิด จิตใจ อารมณ์ และทางกาย การมีส่วนร่วมมีความหมายมากกว่าการเป็นส่วนหนึ่ง มีความหมายทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยครอบคลุมทั้งมิติด้านความสามารถ เวลา และโอกาสที่จะมีส่วนร่วม อาจกล่าวได้ว่าการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพจะเป็นพื้นที่ที่สำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ ทั้งนี้จากการศึกษากระบวนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ทำความเข้าใจร่วมกัน สร้างหรือกำหนดคณะทำงาน และกำหนดบทบาทในการดำเนินการร่วมกัน ขั้นที่ 2 ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ขั้นที่ 3 ตัดสินใจและวางแผนการจัดกิจกรรมร่วมกัน ขั้นที่ 4 ดำเนินการตามแผนที่กำหนดร่วมกัน และขั้นที่ 5 ติดตามและประเมินผล ซึ่งกระบวนการดังกล่าวคำนึงถึงการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุทุกขั้นตอนโดยยังคงให้ความสำคัญกับปัญหาความต้องการของตามของผู้สูงอายุ และการพัฒนาความสามารถ การดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ควรมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ตามบทบาทที่ชุมชนคาดหวังต่อผู้สูงอายุ สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาที่คำนึงถึงการมีส่วนร่วมของชุมชนมีหลายรูปแบบ ขึ้นกับบริบทของชุมชนนั้น ๆ ของงานวิจัยของเพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ ปนัดดา ปรียทฤม และญาณิศา โชติศก-คาม (2555) ที่เสนอว่ากระบวนการพัฒนาการมีส่วนร่วมของชุมชนควรประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างทีมแกนนำ 2) การค้นหาปัญหาและความต้องการ 3) การออกแบบกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุภายใต้แนวคิดการพัฒนาศักยภาพ การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมในเวทีประชาคมและการประชุมร่วมกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน วางแผนและดำเนินงานร่วมกันอย่างมีทิศทาง และ 4) กระบวนการพัฒนาข้อตกลงร่วมกันในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนในระดับพื้นที่

นอกจากนั้นแล้ว หลังจากศึกษากระบวนการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วมแล้ว มีข้อค้นพบที่สะท้อนจากพื้นที่ เช่น

“แต่ก่อนเมื่อนึกถึงคำว่า วิทยากร เราจะมองเป็นเจ้าหน้าที่ นักวิชาการ พอมาทำวิจัยครั้งนี้ เรา(คนทำงาน และผู้สูงอายุในชุมชน) เริ่มมองว่า ชุมชนเรามีความรู้มากมาย และมีผู้สูงอายุที่พร้อมถ่ายทอด และเรียนเรื่องใกล้ตัว เอามาปรับเหมาะกับเราง่ายขึ้น”

“ได้รับเกียรติจากผู้คนต่าง ๆ ทำให้ชีวิตมีคุณค่า”

“ไม่เคยคิดว่าชีวิตจะมายืน ณ จุดที่ตัวเองมีค่าขนาดนี้ ทุกคนทำให้ผมมีจุดยืนที่สง่างาม”



จากข้อสะท้อนดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในกระบวนการขับเคลื่อนชุมชน เช่นเป็น คณะทำงาน ทีมงาน หรือแกนนำขับเคลื่อนใน 3 พื้นที่วิจัย ได้กล่าวถึงผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการเข้าไปมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ว่า การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมแสดงความสามารถของตนทั้งในฐานะ วิทยากร ฐานะคณะทำงาน บนฐานของความสนใจ ความสมัครใจที่จะนำความรู้ ความถนัด ประสบการณ์มาทำ ประโยชน์กับกลุ่มชุมชน ทำให้มีความรู้สึกดี มีความสุข ซึ่งจะเห็นได้ว่า “กิจกรรม” เป็นเครื่องมือสำคัญที่นำมาใช้ เพื่อสนับสนุนและผลักดันให้ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน สมาชิกกลุ่ม หรือองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ ร่วมกันดำเนินการ เพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมใน กระบวนการขับเคลื่อนชุมชนทั้งในฐานะผู้นำ วิทยากร และผู้เข้าร่วม ซึ่งสอดคล้องกับ จิตตภาพ จินตะเกษกรณ์ จิ รารวรรณ มาท้วม และณัฐพงษ์ ณ พัทลุง (2552) ที่กล่าวถึงผู้สูงอายุที่มีศักยภาพโดยพิจารณาจากกิจกรรมที่ ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้แก่ การทำกิจกรรมหรือเป็นผู้นำทางการเมือง วัฒนธรรม กิจกรรมทางสังคม เศรษฐกิจ สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม การเป็นวิทยากรเพื่อเผยแพร่ภูมิปัญญาและความรู้ของตนสู่บุคคลที่สนใจ การให้คำแนะนำปรึกษา ซึ่งการที่ผู้สูงอายุจะใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้นั้น จะต้องพยายามรักษาระดับของกิจกรรมทางสังคมของตนไว้ กิจกรรมและบทบาทใด ๆ ของบุคคลที่ถูกผลักดันให้เลิกกระทำจะต้องมีกิจกรรมใหม่ ๆ มาทดแทน เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีโอกาสได้แสดงศักยภาพของตนเพื่อพัฒนาตนและพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะต่อกลุ่ม องค์กร ชุมชน

1) การนำแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วมไปปรับใช้กับผู้สูงอายุในพื้นที่โดยคำนึงถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ โดยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัว ชุมชน การปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นสม่ำเสมอผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถ เรียนรู้ ผักผ่อน และพัฒนาทักษะ ความชำนาญของตนเอง และนาความรู้ ประสบการณ์ที่มีมาถ่ายทอดและ แลกเปลี่ยนกับคนในครอบครัว ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ กลุ่ม หรือชุมชน ในบรรยากาศที่สะดวก สนุกสนาน และ ปลอดภัย

2) การกำหนดแนวทางการทำงานที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนกิจกรรม ต่าง ๆ ตั้งแต่การสร้างความเข้าใจถึงบทบาทของผู้สูงอายุในการขับเคลื่อน ประโยชน์ที่จะได้รับ การศึกษาสภาพ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ การวางแผนการจัดกิจกรรมร่วมกัน การดำเนินการตามแผนที่กำหนดร่วมกัน และการติดตามประเมินผล ที่คำนึงถึงการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้สื่อสาร แสดงความสามารถตามบทบาทที่ ผู้สูงอายุคาดหวังต่อตัวเอง ควบคู่ไปกับความคาดหวังของครอบครัวและชุมชนที่มีต่อผู้สูงอายุด้วยภาพลักษณ์เชิง บวกที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง

### ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้อง



1) การให้ความสำคัญกับการส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาความสามารถของผู้สูงอายุ เพื่อการดูแลและพัฒนาตนเอง หรือดูแลช่วยเหลือผู้อื่น โดยคำนึงถึงวิถีชีวิตและความคาดหวังของผู้สูงอายุที่มีต่อการรวมกลุ่มทำกิจกรรม ควบคู่ไปกับการเพิ่มความสามารถในการแสดงบทบาทสอดคล้องกับที่กลุ่มหรือชุมชนคาดหวังต่อผู้สูงอายุ

2) การออกแบบแนวทางการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ควรคำนึงถึงการบูรณาการความรู้ ความเชี่ยวชาญของแต่ละหน่วยงาน องค์กรมีอยู่ ควบคู่ไปกับการค้นหาและการพัฒนาความรู้ประสบการณ์ของผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อออกแบบการดำเนินงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนสอดคล้องกับความต้องการและความคาดหวังของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเองและความคาดหวังของชุมชนที่มีต่อผู้สูงอายุ

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1) ควรมีการศึกษา รวบรวม สังเคราะห์ องค์ความรู้ ที่ กลุ่ม ชมรม องค์กรต่าง ๆ ร่วมกันดำเนินการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถด้านการมีส่วนร่วม ทั้งในชุมชนที่มีบริบทเงื่อนไขใกล้เคียงหรือที่แตกต่างไปจากการวิจัยครั้งนี้

2) ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศ ทักษะคติ ค่านิยม หรือแรงจูงใจของผู้สูงอายุในแต่ละภูมิภาคว่ามีผลต่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมทางชุมชนสังคมหรือไม่ อย่างไร

3) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสถานการณ์ ปัญหา ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน หน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องในระดับปฏิบัติการ และเงื่อนไขระดับนโยบายที่มีผลต่อการขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ

4) ควรมีการศึกษาองค์ความรู้ นวัตกรรมเกี่ยวกับเครือข่ายที่สนับสนุนการดำเนินงานร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ กลุ่ม ชมรม องค์กร หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ เพื่อค้นหาแนวทางการประสานงาน การสร้างความร่วมมือระหว่างกลุ่ม ชมรม องค์กรต่าง ๆ ที่จะนำมาปรับใช้เป็นแนวปฏิบัติต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร ภายใต้งบอุดหนุนโครงการวิจัย เรื่อง การขับเคลื่อนชุมชนเพื่อส่งเสริมผู้สูงอายุให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสามารถ



## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- คีรีบุญ จงวุฒิเวศย์. (2553). **รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมในการจัดสวัสดิการสังคมโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุ**. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ฐิตาพร จินตะเกษกรณ์ จิราวรรณ มาท่อม และณัฐพงษ์ ณ พัทลุง. (2551). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2551**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- นิรันดร์ จงวุฒิเวศย์. (2550). **แนวคิดและแนวทางการพัฒนาชุมชน**. กรุงเทพฯ: กรมการพัฒนาชุมชน.
- เพ็ญจันทร์ สิทธิปรีชาชาญ, ปันตดา ปรียทฤณ, ญานิศา โชติกะคาม. (2555). “กระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชนตำบลมาบแค.” **วารสารพยาบาลทหารบก**. 13(2): 8-16.
- วนิดา ทองปล้อง. (2546). **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วันดี โภคะกุล. (2549). **นโยบายและมาตรการทางกฎหมายคุ้มครองผู้สูงอายุในต่างประเทศ**. ใน **เอกสารการประชุมวิชาการประจำปี เรื่อง ผู้สูงอายุไทยในสังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิพรรณ ปะจวบเหมาะ. (2553). **ภาพรวมประชากรสูงอายุในประเทศไทย**. ใน **การทบทวนและสังเคราะห์องค์ความรู้ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2545-2550**. กรุงเทพฯ: บริษัท คิว พี จำกัด.

### ภาษาอังกฤษ

- Cohen, John M. & Uphoff, Norman T. (1977). **Development Participation: Concept and Measure for Project Design Implementation and Evaluation**. New York: Cornell University.
- United Nations Population Fund. (2012). **Ageing in the twenty-first century: A celebration and a challenge**. New York: United Nations Population Fund (UNFPA).
- World Health Organization. (2002). **Active Ageing: A Policy Framework, Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion, Ageing and Life Course**. Geneva: World Health Organization.