

การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*

COMMUNICATION FOR IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY

อับดุลเลาะ เอกอักกราภิบาล¹ วิทยาทน ท่อแก้ว² และ กานต์ บุญศิริ³

Abdolloh Ekakkaraphibal¹ Wittayatorn Tokaew² and Karn Boonsiri³

¹⁻³มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

¹⁻³Sukhothai Thammathirat Open University, Thailand

Corresponding Author's Email: dol_3000@hotmail.com

บทคัดย่อ

ปัจจุบันในสังคมไทย ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มวัยที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จนนำไปสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และครอบครัว จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นทั้งด้านสุขภาพ การศึกษา ชีวิตการงาน รายได้ ที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม ชีวิตครอบครัวและชุมชน การคมนาคมและการสื่อสาร และ การมีส่วนร่วม “การสื่อสาร” จึงเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการสื่อสารด้วยวจนภาษา ควรมีลักษณะ ข้อความไม่ซับซ้อน สร้างบทสนทนาร่วมกัน เลือกเนื้อหาที่ผู้สูงอายุชอบ ลดความเร็วในการพูด พูดให้ชัดเจนยัดคำ เลือกใช้คำถามที่ถูกต้องแม่นยำ อดทนและใจเย็น และ เปลี่ยนประโยคคำสั่งเป็นประโยคบอกเล่า และควรมีการสื่อสารด้วยอวัจนภาษาร่วมด้วย เช่น การสบตา การยิ้ม การกอด การสัมผัสร่างกาย การสังเกตท่าทางผู้สูงอายุ ดังนั้น คนในครอบครัว ชุมชน นำการสื่อสารนี้ไปใช้จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้

คำสำคัญ: การสื่อสาร, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

Currently, in Thai society, the elderly are an age group whose numbers are continuously increasing, leading to a complete aging society, including the government sector, private sector, community, and family. It is essential to work together to improve the quality of life of the elderly in terms of health, education, work life, income, housing and environment, family and community life, transportation and communication, and participation. “Communication” is

* Received 5 March 2025; Revised 29 May 2025; Accepted 31 May 2025

therefore an important factor in driving the lives of the elderly. Verbal communication should be simple, create a dialogue, and choose content that the elderly like. Slow down your speaking speed, speak clearly, choose the right questions, be patient and calm, and change imperative sentences into declarative sentences. And there should be non-verbal communication as well, such as eye contact, smiling, hugging, physical contact, and observing the elderly's gestures. Therefore, people in the family and community who use this communication can improve the quality of life of the elderly.

Keywords: Communication, Quality of Life, Elderly

บทนำ

การสื่อสารเป็นเครื่องมือที่มีความสำคัญยิ่งที่จะทำให้คนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป หรือกลุ่มหรือครอบครัว หรือชุมชนนั้น มีความเข้าใจในความหมายที่จะต้องการจะสื่อให้ถึงกัน และเมื่อใดก็ตามที่การสื่อสารมีความบกพร่อง ไม่ว่าจะด้วยเหตุปัจจัยใด ย่อมทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกมากมาย เช่น เกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคล เกิดความไม่เข้าใจกันในครอบครัว เกิดความไม่สุขสบายในกลุ่ม เกิดความแตกแยกในสังคม ความเสียหายที่เกิดขึ้นมีทั้งที่คิดคำนวณได้ และที่นับไม่ได้ เช่น ความรู้สึกทางใจของบุคคลที่มีการสื่อสารระหว่างกันหรือของกลุ่มหรือความล้มเหลวของงานหรือกิจกรรมที่มุ่งจะดำเนินการร่วมกัน การสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุกับผู้ดูแลก็เช่นกัน ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ยังคงอาศัยในครอบครัวที่มีบุตรหลานเป็นผู้ดูแลหลัก รวมทั้งยังมีคู่สมรสอาจเป็นสามีหรือภรรยาเป็นผู้ดูแล อย่างไรก็ตาม การสื่อสารระหว่างผู้สูงอายุกับลูกหลาน หรือผู้ดูแลนั้นพบว่ามีปัญหาเกี่ยวข้อง ที่น่าสนใจหลายประการที่ทำให้การสื่อสารนั้นล้มเหลว ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายของผู้ที่ต้องการจะสื่อสาร ทั้งนี้อาจเนื่องจากเหตุปัจจัยตัวผู้สูงอายุและผู้ดูแลหรือลูกหลาน (สุนทรีย์ ชุ่มมงคล, 2563)

ขณะเดียวกัน ประเทศไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ (Aged Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 มาถึงปัจจุบันปี พ.ศ. 2567 ไทยมีสัดส่วนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 13 ล้านคน หรือร้อยละ 20 ของประชากรเข้าสู่สังคมสูงอายุแบบสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ขณะที่อัตราการเกิดของคนไทยมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง คาดว่าจะขยับเป็นสังคมสูงอายุแบบสุดยอด (Super Aged Society) หรือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 30 ในปี พ.ศ. 2576 (สุเทพ เพชรหมาก, 2567) ซึ่งจากสถานการณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบุคคลอื่นมากที่สุด รองลงมาอยู่ลำพังกับคู่สมรส และ อยู่คนเดียว แต่ในอนาคตผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวในครัวเรือนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567) ซึ่งจากสถานการณ์จะเห็นว่าถ้าต้องการให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้ง 8 มิติตามตัวชี้วัดของประเทศไทย

คือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการศึกษา 3) ด้านชีวิตการงาน 4) ด้านรายได้ 5) ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม 6) ด้านชีวิตครอบครัวและชุมชน 7) ด้านการคมนาคมและการสื่อสาร และ 8) ด้านการมีส่วนร่วม จำเป็นจะต้องมีการนำ “การสื่อสาร” มาเป็นพลังขับเคลื่อน เพราะการสื่อสารมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ผู้ส่งสาร สาร ช่องทางหรือสื่อ และ ผู้รับสาร ซึ่งถ้าการสื่อสารมีประสิทธิภาพ ย่อมนำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

ดังนั้น การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีสุขภาพที่แข็งแรง และไม่เป็นการละเลยของลูกหลานในอนาคต จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นการสื่อสารจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการสื่อความเข้าใจ ข้อมูลต่าง ๆ หากสื่อสารได้ดี มีประสิทธิภาพนอกจากจะสามารถประสานงานต่าง ๆ กับผู้สูงอายุได้อย่างราบรื่นแล้ว ยังช่วยลดความวิตกกังวล ลดความกลัว สร้างภาพความไว้วางใจให้กับผู้สื่อสารที่จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดี และลดช่องว่างในการสื่อสารกับผู้สูงอายุได้ดีขึ้น (ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และ ญาศิณี เคารพธรรม, 2560) เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับการดูแลคุณภาพชีวิตของแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้น หากการสื่อสารกับผู้สูงอายุเพื่อต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้น จำเป็นต้องให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ จะสามารถดูแลคุณภาพชีวิตของตนเองในด้านต่างๆ เพื่อช่วยป้องกันการติดต่อของโรคต่างๆ ที่เกิดจากการดูแลคุณภาพชีวิตและสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ได้ดีขึ้น

บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอประเด็น ฉากทัศน์ของการสื่อสารที่มีผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทของสังคมไทย รวมทั้งนำเสนอแนวทางการสื่อสารกับผู้สูงอายุอย่างเข้าใจและไม่ตัดสินใจว่าผู้สูงอายุมีความบกพร่องทางการสื่อสาร

ฉากทัศน์การสื่อสาร

การสื่อสาร (communications) มีที่มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า Communis หมายถึง ความเหมือนกันหรือร่วมกัน การสื่อสาร (communication) จึงหมายถึง กระบวนการ ถ่ายทอดความรู้ ความคิดเห็น ความเข้าใจ ความรู้สึก ตลอดจนเรื่องราวต่าง ๆ ไปสู่บุคคล ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยอาศัยสื่อต่าง ๆ เป็นตัวกลางถ่ายทอด เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกัน (กาญจนา แก้วเทพ, 2556) การสื่อสารจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตมนุษย์จำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกันอยู่ตลอดเวลา จึงมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์มาก และการสื่อสารมีความสำคัญอย่างยิ่งในปัจจุบัน ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นยุคโลกาภิวัตน์ เป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร การสื่อสารมีประโยชน์ทั้งในแง่บุคคลและสังคม ทำให้คนมีความรู้และโลกทัศน์ที่กว้างขวางขึ้น และเป็นกระบวนการที่ทำให้สังคมเจริญก้าวหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง ทำให้มนุษย์สามารถสืบทอดพัฒนาเรียนรู้ และรับรู้วัฒนธรรมของตนเองและสังคมได้ นอกจากนี้การสื่อสารยังเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาประเทศ สร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าแก่ชุมชน และสังคมในทุกด้าน

สิ่งสำคัญที่จะให้การสื่อสารประสบความสำเร็จ คือ องค์ประกอบของกระบวนการ การติดต่อสื่อสาร อารมณ์ ฉนวนจิต (2556) สรุปได้ว่า การติดต่อสื่อสารสามารถดำเนินการได้โดยวิธีทางตรง เช่น การพูด การอธิบาย การสนทนา หรือการติดต่อโดยใช้อุปกรณ์อื่น ๆ เช่น วิทยุ โทรศัพท์ อีเมล เป็นต้น และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 4 ส่วน คือ 1) ผู้ส่ง คือ ผู้ทำหน้าที่กระจายข้อมูล เริ่มต้นในการสื่อสาร เช่น ครูถ่ายทอดเนื้อหาวิชาของบทเรียนแก่นักเรียน 2) สาร คือ ข้อมูล ข้อความ เนื้อหาสาระ ข้อเท็จจริง ที่จะถูกส่งไปยังผู้รับ 3) สื่อ คือ ตัวกลางที่จะช่วยนำสารไปยังผู้รับ สื่ออาจสรุปได้ว่าเป็นช่องทางในการนำข้อมูลจากผู้ส่งไปยังผู้รับ ซึ่งสื่ออาจมีหลาย ๆ ชนิด เช่น คำพูด หนังสือ ในสมัยโบราณเราใช้ควันไฟส่งข้อความ ปัจจุบันเราใช้แสง ใช้เสียง มาเป็นสัญญาณในการส่งข้อความมากยิ่งขึ้น และ 4) ผู้รับ คือ ผู้ที่รับข้อมูลจากผู้ส่งโดยผ่านรายการที่เรียกว่าสื่อชนิดต่าง ๆ และ ในทางปฏิบัติจริง ๆ แล้วจะพบว่าการสื่อสารเพื่อจะให้ได้ผลดี จำเป็นต้องมีการตอบโต้ระหว่างผู้รับและผู้ส่ง การแลกเปลี่ยนข้อมูลจะทำให้การสื่อสารมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงไม่แปลกว่าบางครั้งผู้ส่งจะกลายเป็นผู้รับ และผู้รับจะเปลี่ยนเป็นผู้ส่งเสียสละเอง

นอกจากนี้ David (1960) ได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการสื่อสารว่าประกอบด้วย 1) เพื่อบอกกล่าวและแจ้งข้อมูลข่าวสารให้ผู้อื่นทราบ (To Inform) 2) เพื่อศึกษาการเรียนรู้ตนเอง บุคคลอื่น รวมถึงโลกภายนอก (To Learn) 3) เพื่อสร้างอิทธิพลให้เกิดผลอย่างหนึ่งอย่างใดต่อตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัว (To Influence) 4) เพื่อสร้างสรรค์และรักษาสัมพันธภาพระหว่างกัน (To Relate and Maintain) 5) เพื่อสร้างความเพลิดเพลินบันเทิงใจ (To Entertain) 6) เพื่อช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (To Help) และ 7) เพื่อส่งเสริมให้เกิดการพัฒนา (To Develop)

ดังนั้น สรุปได้ว่า การสื่อสาร มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เพราะเป็นกระบวนการการถ่ายทอดสาร (Message) จากบุคคลฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้ส่งสาร (Source) ไปยังบุคคลอีกฝ่ายหนึ่งเรียกว่า ผู้รับสาร (Receiver) โดยผ่านสื่อ (Channel) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่หลากหลายขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการสื่อสารนั้น ๆ

สถานการณ์ผู้สูงอายุในสังคมไทย

จากการสำรวจประชากรสูงอายุของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2567 พบว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยปี 2537 มีผู้สูงอายุเพียงร้อยละ 6.8 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20.0 ในปี 2567 เมื่อพิจารณาพบว่า ผู้สูงอายุหญิงมากกว่าผู้สูงอายุชาย และ ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) มากที่สุด รองลงมา คือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) และน้อยที่สุดคือ กลุ่มผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ในด้านการอยู่อาศัยพบผู้สูงอายุอาศัยอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นมากที่สุด รองลงมา คือ ผู้สูงอายุอยู่ลำพังกับคู่สมรส และ น้อยที่สุดคือ ผู้สูงอายุอยู่คนเดียว อย่างไรก็ตาม ลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุที่อยู่คน



เดียวในครัวเรือนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อย่างต่อเนื่อง โดยสัดส่วนของผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียว เพิ่มขึ้นเกือบ 4 เท่า จากร้อยละ 3.6 ในปี 2537 เป็นร้อยละ 12.9 ในปี 2567 ในด้านอาชีพ และการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุบางกลุ่มยังคงทำงานอยู่ โดยผู้สูงอายุชายทำงานสูงกว่าผู้สูงอายุ หญิง และ พบว่า ภาคใต้มีผู้สูงอายุที่ทำงานสูงสุด รองลงมาคือภาคเหนือ ภาคกลาง และภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ สำหรับกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ทำงานต่ำสุด ส่วน เหตุผลที่ผู้สูงอายุที่ยังคงทำงาน พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุ มีสุขภาพแข็งแรงและยังมีแรงทำงาน รองลงมาคือ ต้องหารายได้เลี้ยงครอบครัวหรือ ตนเอง ช่วยบุตร/สมาชิกในครัวเรือน เป็นอาชีพ ประจำ ไม่มีผู้ดูแลแทน และทำงานเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และบางคนยังมี หนี้สิน ยัง ไม่เกษียณอายุต้องส่งเสียบุตร เป็นต้น และด้านรายได้พบว่า แหล่งรายได้หลักในการ ดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีแหล่งรายได้หลักจากบุตรมากที่สุด รองลงมา คือ แหล่งรายได้หลักจากการทำงาน เบี้ยยังชีพจากทางราชการ เงินบำเหน็จ หรือบำนาญ คู่สมรส และแหล่งรายได้หลักจากดอกเบี้ยจากเงินออม หรือการขายทรัพย์สิน เมื่อพิจารณาตามเพศ พบว่า ผู้สูงอายุชายมีแหล่งรายได้หลักส่วนใหญ่จากการทำงาน ในขณะที่ ผู้สูงอายุหญิงมีแหล่ง รายได้หลักส่วนใหญ่จากบุตร จะเห็นได้ว่า สังคมไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มี อายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และกำลังเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ แต่หากพิจารณาถึง การเตรียมความพร้อมพร้อมกับประเด็นปัญหาของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแล้ว พบว่า ถึงแม้จะมีการ ระบุในยุทธศาสตร์ชาติ แผนแม่บทที่สำคัญต่าง ๆ พร้อมระบุแนวทาง การขับเคลื่อนอย่างเป็น ระบบ แต่ในทางปฏิบัติแล้วกลับผลักดันเพียงนโยบายด้านการจัดการ เรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่าง ๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการ ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงาน หรือการสร้างองค์ความรู้ และนำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างกับประเทศต่าง ๆ โดยรอบประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นสิงคโปร์ เกาหลีใต้ ญี่ปุ่น โดยประเทศเหล่านี้ มีนโยบายที่ชัดเจนและ เป็นรูปธรรมในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ส่งเสริมและพัฒนาสมรรถนะของ ผู้สูงอายุเพื่อดำรงไว้ซึ่งสมรรถนะในการดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาพ อีสรระในชุมชน และเพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมถึงเห็นความสำคัญเป็นอย่างยิ่งกับนโยบาย การผลักดัน การสร้างองค์ความรู้ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารให้กับผู้สูงอายุ เพราะมองเห็นว่า หากผู้สูงอายุเข้าถึงและใช้ประโยชน์เทคโนโลยีอย่างรู้เท่าทันพร้อมมีโอกาส เพียงพอ อาจสร้างงาน สร้างรายได้ สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป จากแนวปฏิบัติที่ดีของประเทศ ที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นประเด็นที่ประเทศไทยควรให้ความสนใจกับการเตรียม ความพร้อม ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565)

สรุปได้ว่า ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยรัฐได้กำหนด นโยบายและแผนงานต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับชาติ จนถึงระดับพื้นที่ เพื่อร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณค่าในตนเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำว่า คุณภาพชีวิต (Quality of life) มีความหมายว่า การมีชีวิตที่สุขสบาย หรือมีความสุข และการที่ชีวิตมีความสุขและผาสุกได้นั้นจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งเชิงวัตถุวิสัย (Objective) ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม และเชิงจิตวิสัย (Subjective) ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ความพึงพอใจในชีวิต (ณรงค์ดี ตะละภูและคณะ, 2535) ส่วนองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตนั้น Flanagan (1987) กล่าวว่าจำแนกได้ 5 ประการ ได้แก่ 1) มีความสุขสบายทั้งทางด้านร่างกาย และวัตถุ 2) มีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น 3) การมีกิจกรรมในสังคมและชุมชน การได้มีโอกาสช่วยเหลือและสนับสนุนผู้อื่นในสังคม 4) มีพัฒนาการด้านบุคลิกภาพ และมีความสำเร็จอย่างสมบูรณ์ตามพัฒนาการ และ 5) มีสันติภาพ เช่น อ่านหนังสือ ฟังดนตรี ดูกีฬา และสิ่งบันเทิงอื่น ๆ และมีส่วนร่วมในสังคม ในขณะที่ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) (The WHOQOL GROUP, 1995) ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) มิติด้านสุขภาพกาย (Physical) : การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล 2) มิติด้านสุขภาพจิต (Psychological) : การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง 3) มิติด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social relationships) : การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น และ 4) มิติด้านสภาพแวดล้อม (Environmental) : การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต สำหรับประเทศไทยวัดคุณภาพชีวิตของคนในประเทศจากการจัดทำดัชนีความก้าวหน้าของคน (Human Achievement Index-HAI) (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2567) ซึ่งประกอบด้วย 8 ดัชนีย่อยคือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการศึกษา 3) ด้านชีวิตการทำงาน 4) ด้านรายได้ 5) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม 6) ด้านชีวิตครอบครัวและชุมชน 7) ด้านการคมนาคมและการสื่อสาร และ 8) ด้านการมีส่วนร่วม ดังนั้นจะเห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลจะต้องเริ่มต้นด้วยตนเอง เปิดใจ ยอมรับการพัฒนาตนเองพัฒนาคุณภาพชีวิต ต้องมีความพร้อมสำหรับการศึกษาเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงแล้วจะทำให้บุคคลนั้นสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุป จากการทบทวนวรรณกรรมและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง บทความวิชาการนี้ให้คำนิยาม การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย ด้านสุขภาพ การศึกษา ชีวิตการทำงาน รายได้ ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ชีวิตครอบครัวและชุมชน การคมนาคมและการสื่อสาร และการมีส่วนร่วม

การสื่อสารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การสื่อสารในการดูแลผู้สูงอายุมีความท้าทาย เนื่องจากความลำบากในเชิงกายภาพหลาย ๆ ด้าน เช่น ความบกพร่องทางการได้ยิน โรคบางประเภทในสมอง ทำให้ความจำและการมองเห็นลดลง หรืออาจเกิดจากสภาวะบางอย่างที่เกี่ยวกับการเสื่อมทางระบบประสาท เช่น

ภาวะสมองเสื่อม โรคพาร์กินสัน หรือแม้แต่การบาดเจ็บในลำคอหรือปาก ก็อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการสื่อสารด้วยเช่นกัน ปัญหาสุขภาพเกี่ยวข้องกับอายุล้วนเป็นอุปสรรคต่อการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารระหว่างผู้สูงวัยในครอบครัว หรือผู้สูงวัยกับหน่วยงานช่วยเหลือภาครัฐอื่น ๆ ซึ่งมีความจำเป็นต้องติดต่อกับผู้สูงวัยเป็นครั้งคราว ภาวะเรื้อรังต่าง ๆ ของผู้สูงวัย (ภาวะสมองเสื่อม การสูญเสียการได้ยิน หรือผลกระทบของยา เป็นต้น) อาจทำให้การสนทนาไม่ลื่นไหล หรือเกิดความเข้าใจข้อมูลที่รับฟังลำบากมากยิ่งขึ้น ในช่วงวัยที่สมรรถนะด้านร่างกายเสื่อมถอยลงเช่นนี้ คนวัยอื่น ๆ ที่ปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงวัยอาจเกิดความรู้สึกรำคาญใจหรือเห็นว่าการสื่อสารกับผู้สูงวัยไร้ประโยชน์ได้ การสื่อสารที่สำเร็จได้ผลดี ย่อมอาศัยประสาทสัมผัสที่ชัดเจน ดังนั้น ความบกพร่องทางการมองเห็นหรือการได้ยินอันเนื่องมาจากอายุ อาจทำให้วิธีพูด การทำความเข้าใจ การอ่าน หรือการเขียน เป็นไปได้ยากหรือกระทั่งสื่อสารผิดพลาดได้ ยกตัวอย่างปัญหาการได้ยินอาจทำให้ผู้สูงวัยไม่รู้ว่ามีคนกำลังพูดอยู่ด้วย หรือพูดแล้วเข้าใจได้ยากขึ้น จนทำให้ติดตามบทสนทนาได้ไม่ถนัด ปัญหาด้านสายตาอาจทำให้อ่านข้อความในสื่อประเภทต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งพิมพ์หรือสื่อออนไลน์ในโทรศัพท์มือถือได้ลำบาก หรือแม้กระทั่งการอ่านข้อความที่จำเป็นต่อการดำรงชีพอย่างเช่น ฉลากยา เป็นต้น (Patkar, 2014)

มีข้อมูลจากหน่วยงานด้านสาธารณสุขของประเทศสิงคโปร์ด้านการสื่อสารกับผู้สูงวัยให้ได้ประสิทธิภาพที่น่าสนใจ และเหมาะสมกับการนำมาปรับใช้ในประเทศไทย ซึ่งมีลักษณะของความเป็นคนเอเชียเหมือนกัน โดยมีหลักการสื่อสารกับผู้สูงวัย 2 ข้อที่สำคัญ (How to communicate With older adults, 2022) 1) การสื่อสารเป็นถนนสองสาย กล่าวคือ ผู้พูดและผู้ฟังมีหน้าที่ยกระดับวิธีการสื่อสารระหว่างกัน การสนทนาถือเป็นความพยายามร่วมกันสองฝ่าย หากใช้ความรับผิดชอบของคนเพียงคนเดียว มิฉะนั้นจะกลายเป็นการพูดเพียงลำพังไม่ใช่ว่าการสื่อสารได้ต่อกัน ดังนั้น การรับฟังซึ่งกันและกันจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง และ 2) ความจำเป็นในการปรับตัวตามข้อจำกัด กล่าวคือ เมื่อมีการสนทนาเกิดขึ้นกับผู้ที่มีปัญหาทางการได้ยิน การสนทนาในห้องที่เงียบมักจะได้ผลดีกว่า และหากมีอุปกรณ์ช่วยเหลือทางการได้ยิน ก็จะช่วยอำนวยความสะดวกในการสื่อสารได้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้น การสื่อสารกับผู้สูงวัยเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ควรประกอบด้วย 1) ข้อความในการสื่อสารไม่ควรซับซ้อน กฎเกณฑ์สำคัญของการสื่อสารกับผู้สูงวัยคือต้องเข้าใจง่าย จึงไม่ควรใช้คำศัพท์ที่ซับซ้อน แต่ควรใช้คำง่าย ๆ และพยายามไม่ใช้ศัพท์เฉพาะกลุ่ม และเนื้อหาที่สามารถตอบสนองการใช้ประโยชน์ในการเฝ้าชีวิตประจำวันของผู้สูงวัยในด้านต่าง ๆ เช่น ความรู้ การดูแลสุขภาพ การเสนอความรู้ ด้านกฎหมาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังควรนำเนื้อหาที่ส่งเสริมภาพลักษณ์เชิงบวกที่สะท้อนศักยภาพของผู้สูงวัย เนื้อหานี้เน้นความรักความผูกพันระหว่างผู้สูงวัยกับครอบครัวด้วย (จารุวรรณ นิธิไพบูลย์, สันตติ ทองรินทร์ และ วิทยาธร ท่อแก้ว, 2559) 2) ให้ความสำคัญกับผู้สูงวัย โดยเน้นย้ำว่าผู้สูงวัยมีความสำคัญในการสื่อสารแต่ละครั้ง โดยให้ความเห็นอกเห็นใจเป็นที่ตั้งในการสร้างบทสนทนาาร่วมกัน 3) ให้ข้อมูลในแบบที่ผู้สูงวัย

ชื่นชอบ การให้ข้อมูลในลักษณะนี้จะช่วยให้ผู้สูงวัยตัดสินใจได้อย่างรอบคอบ จึงควรให้ข้อมูลในแบบที่ผู้สูงวัยจำเป็นและต้องการ หากมีข้อจำกัดด้านการได้ยิน ผู้สื่อสารอาจใช้วิธีการวาดภาพหรือการสาธิต ก็จะเป็นประโยชน์มากยิ่งขึ้น และ 4) พยายามลดระดับความเร็วในการพูด เสียงที่จะไม่ให้ข้อมูลมากเกินไปหรือเร็วเกินไป เพื่อปล่อยให้ผู้สูงวัยประมวลผลหรือทำความเข้าใจกับรายละเอียด โดยเฉพาะข้อมูลที่ไม่คุ้นเคย

ในส่วนของซีกโลกตะวันตก หน่วยงานดูแลผู้สูงวัยในสหรัฐอเมริกาได้เสนอแนวทางในการสื่อสารกับผู้สูงวัยในการให้ความช่วยเหลือด้านสาธารณสุข โดยคำนึงถึงสภาพด้านกายภาพและจิตใจของผู้สูงวัยเช่นกัน (Hagan, 2014) โดยมีข้อมูลด้านการสื่อสารกับผู้สูงวัยที่น่าสนใจ ดังนี้ 1) การระวังเรื่องสุขภาพ ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพประจำตัว ซึ่งอาจมีผลให้พูดและเข้าใจการสื่อสารจากผู้อื่นได้ยากขึ้น ดังนั้น ผู้สื่อสารต้องแน่ใจว่าตนเองได้คำนึงถึงสุขภาพของบุคคลนั้นเป็นหลักก่อนที่จะทำการสื่อสารใด ๆ ออกไป เช่น ผู้สูงอายุมบางคนอาจได้ยินไม่ถนัดพูดไม่ชัด หรือความจำเสื่อม สิ่งเหล่านี้อาจทำให้การสื่อสารขัดข้อง ไม่ราบรื่น และ 2) ความใส่ใจกับสภาพแวดล้อม ควรประเมินสภาพแวดล้อมโดยรอบในการสื่อสารมีเสียงรบกวนรอบข้างหรือไม่ มีบุคคลร่วมในการสนทนามากกว่าหนึ่งคนหรือไม่ มีเสียงอื่น ๆ รบกวนหรือไม่ ซึ่งอาจก่อกวนสมาธิของผู้สูงวัย สิ่งสำคัญคือความสบายกายของผู้สูงวัย หากมีข้อกังวลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการสื่อสารอาจส่งผลทำให้จิตใจวอกแวกได้ 3) การพูดอย่างชัดถ้อยชัดคำ สำหรับผู้สูงวัยที่มีปัญหาในการได้ยิน จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องพูดให้ช้าและชัด โดยพยายามสนทนาโดยการมองหน้าตรง ไม่ควรพูดในลำคอ ควรออกเสียงแต่ละคำด้วยความระมัดระวัง 4) ระดับเสียงที่เหมาะสม การออกเสียงดังและการพูดเสียงดังมีความต่างกัน ผู้สื่อสารจึงควรเรียนรู้ที่จะปรับเสียงของตนเองให้เหมาะสมกับผู้สูงวัยแต่ละคน ควรประเมินสภาพแวดล้อมรอบกายตลอดจนประเมินความสัมพันธ์ วัดความสามารถในการได้ยินของผู้สูงวัยคนนั้น ๆ ไม่ควรตะโกนหากผู้สูงวัยได้ยินไม่ถนัด แต่ควรพูดช้า ให้ช้าและชัด ปฏิบัติกับผู้สูงวัยด้วยความเคารพ พูดด้วยน้ำเสียงที่สบาย ๆ เหมาะสมกับการสนทนาทั่วไป 5) การเลือกใช้คำถามที่ถูกต้องแม่นยำ ควรถามคำถามกลับในกรณีที่ผู้สูงวัยพูดไม่ชัด เพื่อทำความเข้าใจให้ชัดเจนขึ้น โดยคำถามที่ใช้ไม่ควรซับซ้อน เพราะผู้สูงวัยที่มีความจำสั้นหรือสูญเสียการได้ยินอาจรู้สึกสับสน ประโยคคำถามหรือบอกเล่าที่ช้าและชัดเจนจะง่ายต่อการทำความเข้าใจ 6) การสื่อสารแบบค่อยเป็นค่อยไป อุดหนุน และพยายามยิ้มให้มาก การมอบรอยยิ้มจริงใจให้แก่ผู้สูงวัย แสดงถึงความเข้าใจและยังสร้างสภาพแวดล้อมอันเป็นมิตรในการสื่อสารแต่ละครั้ง ควรเว้นระยะการพูดระหว่างประโยคบอกเล่าหรือคำถาม เพื่อเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายทำความเข้าใจ ย่อยข้อมูล ย่อยคำถามได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นแนวทางที่ใช้ได้ผลในกลุ่มผู้สูงวัยที่สูญเสียความทรงจำระยะสั้น การหยุดพูดเว้นระยะระหว่างประโยค แสดงว่าคนพูดแสดงความเคารพ มีความอดทน

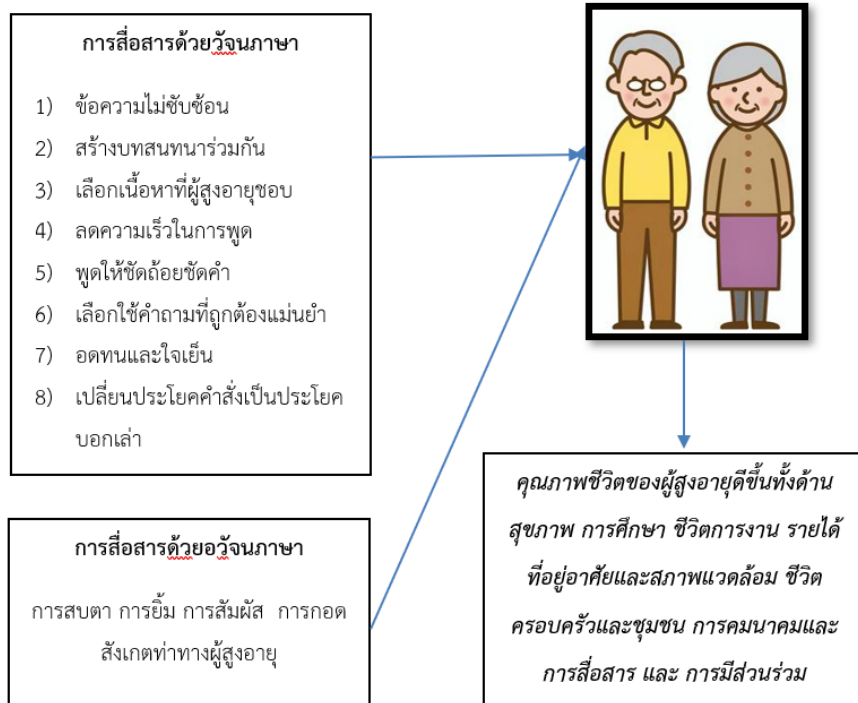
ในขณะที่ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2567) อธิบายว่า การสื่อสารกับผู้สูงอายุนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่ออายุมากขึ้น ผู้สูงอายุอาจเผชิญกับปัญหาทางร่างกาย และจิตใจหลายอย่าง

ส่งผลต่อการสื่อสาร ดังนั้น การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จึงช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจ เข้าใจ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้หากญาติ ลูกหลาน หรือผู้ดูแลรู้เทคนิคในการสื่อสาร ก็จะช่วยลดปัญหาความเข้าใจ รวมถึงช่องว่างระหว่างวัยภายในครอบครัวได้อีกด้วย 1) ปรับการพูดให้เหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุอาจมีปัญหาเรื่องการได้ยินหรือประมวลผลข้อมูลช้าลง การพูดช้า ๆ ชัด ๆ เสียงดังฟังชัด แต่ไม่ตะโกน จะช่วยให้เข้าใจเนื้อหาได้ง่ายขึ้น และพยายามใช้คำพูดที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจง่ายไม่ใช้ศัพท์แสง เป็นต้น 2) ใช้ภาษากายร่วมด้วย การใช้คำพูดบางครั้งอาจจะไม่เพียงพอ ดังนั้น อาจจะต้องมีการใช้ภาษากายร่วมด้วย เช่น สบตา แสดงถึงความสนใจ และตั้งใจฟัง, การยิ้ม แสดงถึงมิตรไมตรีและความเป็นกันเอง และคอยสังเกตท่าทางว่าผู้สูงอายุเข้าใจหรือไม่ หรือกำลังเบื่อหรือไม่ 3) ออดทน และ ใจเย็น ต้องเข้าใจก่อนว่า ผู้สูงอายุทุกท่านอายุมากแล้ว มีสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงความคิด การวิเคราะห์ และการทำความเข้าใจในเรื่องต่างจะมีความช้าลง ดังนั้นในการสื่อสารกับท่านจำเป็นจะต้องมีความอดทน ค่อย ๆ พูด ค่อย ๆ ค่อย ๆ ค่อย ๆ อธิบาย ด้วยความใจเย็นไม่โมโห และควรพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน นอบน้อม เสมอ 4) สร้างบรรยากาศที่ดีในการพูดคุย ค่อย ๆ พูดคุยกับผู้สูงอายุ ในสถานที่ ๆ เงียบสงบ ไม่มีเสียงรบกวนเกินไป ซึ่งระหว่างการสนทนา ควรปิดโทรทัศน์ วิทยุ และสิ่งรบกวนอื่น ๆ ควรพูดคุยในที่ ๆ แสงสว่างเพียงพอ เพื่อให้ท่านสามารถอ่านปาก สันนิษฐานระหว่างการสนทนาของผู้สนทนา จะช่วยให้ท่านเข้าใจเรื่องที่สนทนามากขึ้น และ 5) เปลี่ยนประโยคคำสั่ง เป็นประโยคบอกเล่า เทคนิคนี้สามารถใช้ได้กับการสื่อสารทุกช่วงวัย เพราะการใช้คำพูดในแบบสั่งสอนหรือบังคับ จะทำให้ผู้ฟังรู้สึกต่อต้าน โดยเฉพาะกับผู้สูงอายุหลาย ๆ ท่าน แล้วคำพูดแบบสั่งสอนอาจจะไปด้อยค่าทางความรู้สึกของผู้สูงอายุอีกด้วย ข้อความเดียวกันหากเปลี่ยนวิธีพูด อาจจะให้ผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน เช่น “อย่าลืมกินยานะ” เป็น “เตรียมยาหลังอาหารไว้ให้แล้วนะ” เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการที่เน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้สูงวัยด้วยความเข้าใจ และไม่ตัดสินว่าผู้สูงวัยเป็นภาระ โดยระลึกถึงสภาวะทางกายภาพของผู้สูงวัยเป็นหลัก การปฏิบัติตนระหว่างการสื่อสารที่ดี จึงไม่ควรมองว่าเป็นภาระหนักที่ต้องรับผิดชอบ เมื่อใจที่ให้ผู้สูงวัยสะท้อนความปรารถนาดีอย่างแท้จริง ผู้สูงวัยก็จะรู้สึกดี และยอมรับการสื่อสารจากคนต่างวัยได้ด้วยความยินดีในความเคารพที่ให้ได้มา

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษา “การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” พบว่า การสื่อสารเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในด้านต่าง ๆ จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีการสื่อสารทั้งอวัจนภาษา และ วัจนภาษา ผู้เขียนสามารถสรุปเป็นแผนภาพ ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

สรุป

การสื่อสาร ถือว่าเป็นกระบวนการสำคัญในการดำรงชีพของมนุษย์ทุกคนที่มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ จะต้องเป็นผู้ส่งสาร สาร ช่องทาง และผู้รับสาร โดยการสื่อสารจะทำให้รู้ข้อมูลข่าวสาร เกิดการเรียนรู้ สร้างสรรค์และรักษาสัมพันธภาพระหว่างกัน เกิดความเพลิดเพลินใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และทำให้เกิดการพัฒนาในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งถือว่าเป็นประชากรในสังคมไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เริ่มมีความบกพร่องทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้การสื่อสารเพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านสุขภาพ การศึกษา ชีวิตการทำงาน รายได้ ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม ชีวิตครอบครัวและชุมชน การคมนาคมและการสื่อสาร และ การมีส่วนร่วม โดยการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ จะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นใจ เข้าใจ และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้หากญาติ ลูกหลาน หรือผู้ดูแล นำเทคนิคการสื่อสารกับผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย การดึงความสนใจของผู้สูงอายุ พูดทีละคน พูดชัด ๆ พูดช้า ใช้ภาษากายร่วม พยายามเข้าใจ และจัดการกับสิ่งแวดล้อม มาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพ ย่อมนำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ



เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา แก้วเทพ. (2556). สื่อสารมวลชน : ทฤษฎีและแนวทางการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร : ภาพพิมพ์.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). ปัญหาของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง. เรียกใช้เมื่อ 14 ธันวาคม 2567. จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/461>.
- จารุวรรณ นิธิไพฑูรย์, สันตต์ ทองรินทร์, และวิทยาธร ท่อแก้ว. (2559). การพัฒนารายการโทรทัศน์เพื่อผู้สูงอายุ. วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, 10(2), 21-39.
- ณรงศักดิ์ ทะละภักดิ์ และคณะ. (2535). ยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพชีวิต. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร : พรสิวกการพิมพ์.
- ระวีวรรณ ทรัพย์อินทร์ และ ญาศิณี เคารพธรรม. (2560). สื่อกับผู้สูงอายุในประเทศไทย. วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต, 11(2), 368-383.
- สุนทรีย์ ชุ่มมงคล. (2563). การสื่อสารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยสื่อใหม่ผ่านโซเชียลมีเดีย. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). สรุปผลที่สำคัญ การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ.2565. เรียกใช้เมื่อ 14 ธันวาคม 2567 จาก https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1688714910-2409_0.pdf
- สุเทพ เพชรมาก. (2567). สังคมสูงวัย “วิกฤต” หรือ “โอกาส” ของประเทศไทย. เรียกใช้เมื่อ 14 ธันวาคม 2567 จาก <https://www.facebook.com/photo/?fbid=823298606506180&set=a.302213315281381>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2567). บทสรุปสำหรับผู้บริหาร การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567. เรียกใช้เมื่อ 14 ธันวาคม 2567 จาก https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20241003145311_94190.pdf
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2567). สศช. จัดประชุมหารือวิเคราะห์ดัชนีความก้าวหน้าของคน (HAI). เรียกใช้เมื่อ 14 ธันวาคม 2567 จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=9212&filename=index
- อารมณ ฉนวนจิตร. (2556). นวัตกรรมนิตศการจัดการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- David K. Berlo. (1960). The Process of Communication. New York : Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Flanagan, J. C. (1987). Wa research approach to improving our quality of life. American Psychologist, XXXI, 138-139.



- Hagan, E. (2014). How to communicate effectively with older adults: A senior's core needs are to feel relevant and respected. Psychology Today. Retrieved on December 14, 2024 from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/communication-success/201411/how-communicate-effectively-older-adults>
- How to communicate With older adults. (2022). WikiHow. Retrieved on December 14, 2024 from <https://www.wikihow.com/Communicate-With-Older-Adults>
- Patkar, M. (2014). Learn the Basics of Color Theory to Know What Looks Good.
- The WHOQOL GROUP. (1995). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. Social Sciences Medicine, 41(10), 1403-1409.