รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district, Khonkean province

โดย

ดร.เรียงดาว ทวะชาลี

ธีร์ดนัย กัปโก

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

พ.ศ.๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610760080

รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district, Khonkean province

โดย

ดร.เรียงดาว ทวะชาลี
ธีร์ดนัย กัปโก
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

พ.ศ.๒๕๖๐

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 610760080

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Research Report

The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district, Khonkean province

By

Dr.Riangdow Tavachalee
Teedanai Kapko
Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon Kaen Campus

B.E.2560

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University
MCU RS 610760080

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้วิจัย : ดร.เรียงดาว ทวะชาลี, ธีร์ดนัย กัปโก

ส่วนงาน : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

ปีงบประมาณ : ๒๕๖๐

ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์คือ ๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น โดยการเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย ๑) สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น จำนวน ๑๐ คน ๒) ครอบครัวผู้สูงอายุจำนวน ๑๐ คน ๓) เจ้าหน้าที่ภาครัฐผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน และ ๔) พระสงฆ์ จำนวน ๕ รูปรวมทั้งสิ้นจำนวน ๓๐ รูป/คนเครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ระดมความคิดร่วมกันการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

๑. สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเต้นรำ การขับร้องเพลง การส่งเสริมการแต่งกายตามนโยบายของจังหวัด กิจกรรมการกุศล การสนับสนุนส่งเสริมและเปิดโอกาสให้สมาชิกประกอบอาชีพหารายได้เสริม รวมถึงกิจกรรมการท่องเที่ยว ทัศนศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานที่จริง นอกจากนี้การที่จะขับเคลื่อนให้กิจกรรมดังกล่าวสำเร็จได้จำเป็นต้องการอาศัยการส่งเสริมจากกระทรวงตลอดถึงหน่วยงานและองค์กรทางสังคม

๒. การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนามีความหลากหลาย แต่จากผลการวิจัย พบว่า หลักภาวนา ๔ สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงาม อันประกอบด้วย ๔ ประการ คือ ๑) กายภาวนา ๒) สีลภาวนา ๓) จิตตภาวนา และ ๔) ปัญญาภาวนา

๓. รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า KSCP AGING MODEL ประกอบด้วยกิจกรรม ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ กายภาวนา (K: Kaya) คือ จัดกระทำฐานข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกสมาคมฯ ขั้นตอนที่ ๒ สีลภาวนา (S: Sila) คือ รวบรวม และจัดทำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ ๓ จิตตภาวนา (C: Citta) คือ จัดพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ขั้นตอนที่ ๔ ปัญญาภาวนา (P: Panna) คือ สร้างความต่อเนื่องทางกิจกรรมโดยการกระตุ้นให้สมาชิกค้นหาความรู้เพิ่มเติม จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้น ที่สำคัญการส่งเสริมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยปัจจัย ๓ อย่าง คือ ๑) การส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ๒) การส่งเสริมการเรียนรู้จากชุมชน ๓) การส่งเสริมการเรียนรู้จากเครือข่ายทางสังคม

คำสำคัญ: รูปแบบ; การเรียนรู้; ผู้สูงอายุ; การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข; แนวทางพระพุทธศาสนา

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Research Title: The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district, Khonkean province

Researchers: Dr.Riangdow Tavachalee, Teedanai Kapko

Department: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Fiscal Year: 2560/2017

Research Scholarship Sponsor: Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This qualitative research aims: 1) to study the general condition of promoting of learning for the elderly after retirement in Mueang district, KhonKaen province, 2) to study the happy living according to Buddhist principles and 3) to propose the promoting of learning for the elderly after retirement in the happy living according to Buddhist principles in Mueang district, KhonKaen province. The target group who provides the important information are: the elderly who are members of the Government Pensioned Association (GPA) and the elderly in KhonKaen province by specific choosing: 1) members of the GPA and elderly in KhonKaen: 10 persons, 2) elderly families: 10persons, 3) government officials related to the elderly: 5 persons and 4) the monks: 5 monks, totally, 30 persons. The tools are used the structured interviews, group discussion (Focus Group), brainstorming together and descriptive analysis of interviews. In addition, the promotion of such activities requires the promotion of ministry, social organizations and organizations.

The research found that:

1) The general condition of promoting of learning for the elderly after retirement in Mueang district, KhonKaen province was found that the promotion of activities for health care such as: doing exercise, dancing, singing, promotion of dressing due to the policy' s province, charity events for supporting and encouraging

the members to earn extra income including tourism activities, field trips and learning resources to promote the exchange of learning from the real place.

2) The happy living according to the Buddhist principle that Diverse But from the results was found : the 4 *Bhāvanācan* be applied to the development of life to thriveby4principles: 1.*Kāya-bhāvanā:* physical development, 2. *Sīla-bhāvanā:* moral development, 3.*Citta-bhāvanā:* emotional development and 4. *Paññā–bhāvanā:* wisdom development.

3) The model of promoting of learning for the elderly after retirement in happy living according to the Buddhist principles in Meaung district, KhonKaen province was found that: KSCP AGING MODEL are the activities of four steps: 1.*Kāya-bhāvanā:* physical development (*K:Kāya*) is the management of doing databases related to the Association's members, 2.*Sīla-bhāvanā:* moral development(S:Sila) is gathering and knowledge development for benefits of the elderly, 3. *Citta-bhāvanā:* emotional development (*C:Citta*) is the arrangement of supported place of learning in happy living according to the Buddhist principles and 4.*Paññā–bhāvanā:* wisdom development (*P:Paññā*) is creation of continued activities by encouraging of members to find out more exchange of the forum, experience and knowledge gained from the search. The promotion of learning for the elderly requires three factors: 1) promoting self-learning 2) promoting learning from the community 3) promoting learning from social networks.

Keyword: Model; Learning; Elderly; Happy Living; Buddhist Principles

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ (วช.) และการให้ความสนับสนุนจากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในปีงบประมาณ ๒๕๖๐ คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ พระพรหมบัณฑิต,ศ.ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ และบุคคลากรของสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ทุกท่าน ที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณพระโสภณพัฒนบัณฑิต,รศ.ดร. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลในส่วนงานวิจัยของ วิทยาเขตขอนแก่นทุกท่าน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกต่อการทำวิจัย ตลอดทั้งเพื่อนร่วมงานที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขอขอบคุณ สมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น พันตรี ธงชัย ศรีสุรักษ์ ประธานสาขาสภาผู้สูงอายุฯ และข้าราชการบำนาญจังหวัดขอนแก่น และประชากรผู้เกี่ยวข้องที่ได้ให้ข้อมูล ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูลในการทำงานวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้คณะผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยนี้คงเป็นประโยชน์ทั้งทางด้านวิชาการ และพัฒนาผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นต่อไป

ดร.เรียงดาว ทวะชาลี

๙ สิงหาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ก

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... ค

กิตติกรรมประกาศ ..... จ

สารบัญ ..... ฉ

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ ..... ฌ

บทที่ ๑ บทนำ ๑

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ๑

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย ๔

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย ๔

๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย ๔

๑.๕ ประโยชน์ที่ได้รับ ๕

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๖

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้ ๖

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ๒๑

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ๒๔

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในมิติทางพระพุทธศาสนา ๒๙

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ๔๓

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๕๓

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย ๕๔

๓.๑ รูปแบบการวิจัย ๕๔

๓.๒ ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ๕๔

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ๕๕

๓.๔ การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ๕๕

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล ๕๖

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล ๕๖

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

บทที่ ๔ ผลการวิจัย **๕๙**

๔.๑ สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๖๐

๔.๒ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ๘๑

๔.๓ รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ๙๒

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ๙๙

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ **๑๐๑**

๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๐๒

๕.๒ อภิปรายผล ๑๑๙

๕.๓ ข้อเสนอแนะ ๑๓๑

บรรณานุกรม ๑๓๔

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก บทความวิจัยตามโครงสร้างบทความวิจัย ๑๕๑

ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ๑๗๒

ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ ๑๙๒

ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยและประเด็นข้อความประกอบการสนทนากลุ่ม ๑๙๖

ภาคผนวก จ รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย ๒๐๔

ประวัติผู้วิจัย ๒๓๒

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่

๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย ๕๓
๔.๒ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย ๑๐๐
๕.๑ ผังมโนทัศน์รูปแบบ (Model) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ
ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ๑๓๒

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อักษรย่อชื่อคัมภีร์

พระวินัยปิฎก

พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม

พระสุตตันตปิฎก

พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม

พระอภิธรรมปิฎก

พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม
พระไตรปิฎกคำย่อ = คำเต็ม

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมื่อโลกมีการพัฒนาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุขที่มีความเจริญก้าวหน้าอย่างมาก จึงส่งผลให้อัตราการเกิดลดลง ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น และสัดส่วนของผู้สูงอายุมีมากขึ้นตามไปด้วย อีกทั้งสถานการณ์ของประเทศไทยก็ดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศ กล่าวคือ การดำเนินนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวะเจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้มลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.๒๕๔๒-๒๕๕๙ ของคณะทำงานคาดประมาณประชากร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี ที่คาดประมาณว่า ประชากรในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี[๑]

องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกิน ๑๐% หรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เกิน ๗% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เพิ่มเป็น ๒๐% และอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เพิ่มเป็น ๑๔% โดยประเทศไทย ได้นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ว่า หมายถึง “ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป”

ข้อมูลสถิติประชากรของศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งประมวลผลจากฐานข้อมูล “ทะเบียนราษฎร์” ของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง พบเช่นเดียวกันว่า จำนวนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี และมีความสอดคล้องกับข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศ

---

[๑] กระทรวงสาธารณสุข, **แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ ๑๕ ข้อ: The new Thai happiness sindicator (THI-๑๕)**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.dmh.moph.go.th/test/thaihapnew/thi๑๕/thi๑๕.asp [สืบค้นเมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

ไทย กล่าวคือ ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๔๗ โดยข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย คาดว่า พ.ศ.๒๕๔๗ จะมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ต่อประชากรทั้งหมดทุกช่วงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๒๐ ส่วนข้อมูลสถิติประชากร พบว่า พ.ศ.๒๕๔๗ ประเทศไทยมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดทุกช่วงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๑๘ ทั้งนี้ได้มีการคาดประมาณกันไว้ว่า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี พ.ศ.๒๕๗๐[๒]

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวางในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออมและการลงทุน งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงานและผลิตภาพของแรงงาน และระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ต้องการการวางแผนอย่างเป็นระบบและเริ่มดำเนินการล่วงหน้า เนื่องจากมาตรการต่างๆ หลายประการล้วนแล้วแต่ต้องใช้เวลาในการดำเนินการกว่าจะเห็นผลเป็นรูปธรรม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรยังส่งผลให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิงหรือภาระโดยรวมที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็กและวัยสูงอายุเปลี่ยนแปลงไป โดยภาระพึ่งพิงของเด็กมีแนวโน้มลดลง ขณะที่ภาระพึ่งพิงของผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้น อย่างไรก็ดี ภาระพึ่งพิงโดยรวมของทั้งสองกลุ่มมีแนวโน้มลดลง

นโยบายในเรื่องผู้สูงอายุ หลังจากที่ห่างหายจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติไปนานเมื่อเดือน ตุลาคม ๒๕๕๕ รัฐบาลได้เริ่มหันมาให้ความสนใจอีกครั้งโดยได้มีการจัดทำแผนประชากรในแผน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๑๑ ซึ่งมีวิสัยทัศน์คือ ประชากรไทยทุกคนเกิดมามีคุณภาพ ได้รับการพัฒนาทุกช่วงวัยให้สามารถเป็นพลังในการขับเคลื่อนการเจริญเติบโต ของประเทศและมีหลักประกันที่มั่นคงพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสวัสดิการทาง สังคมอย่างยั่งยืนและกระทรวงสาธารณสุขได้มีการผลักดันนโยบายและยุทธศาสตร์ การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่๑ (พ.ศ.๒๕๕๓-๒๕๕๗) การส่งเสริมให้คนทุกเพศวัยมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลักความสมัครใจ เสมอภาคและทั่วถึง เพื่อเป็นพลังประชากร สร้างประเทศให้รุ่งเรืองและมั่งคั่งและมั่นคงสืบไป รวมถึงแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) ได้มีการปรับปรุงเป็นแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๒ โดยมีวิสัยทัศน์คือ ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของ

---

[๒] ปัทมา ว่าพัฒนวงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, **ประชากรไทยในอนาคต**, [ออนไลน์], : แหล่งที่มา http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/ Article/Article02.htm [สืบค้นเมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐].

สังคม และ“ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ และมีหลักประกันที่มั่นคง”

โครงสร้างของประชากรไทยอยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยประชากรสูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นในอัตราที่เพิ่มขึ้น จาก ๑.๒๑ ล้านคน ในปี พ.ศ. ๒๕๐๓ เป็น ๔.๕ – ๕.๗ ล้านคน ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ เพิ่มขึ้นเป็น ๖.๘ – ๗.๖ ล้านคน และ ๑๑ ล้านคนในปี พ.ศ.๒๕๕๓ ตามลำดับ และปี พ.ศ. ๒๕๖๓ การเปลี่ยนแปลงนี้ประเทศไทยกำลังไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรสูงอายุ” ทั้งนี้ประชากรในปี พ.ศ.๒๕๐๓ สัดส่วนของประชากรสูงอายุไทยต่อประชากรทั้งหมดเท่ากับร้อยละ ๔.๖ และได้เพิ่มเป็นร้อยละ ๙ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ และ ๒๕๖๓ สัดส่วนประชากรสูงอายุได้รับการคาดหมายว่าจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๑๑ และ ๑๕ ตามลำดับตามเกณฑ์ของสหประชาชาติ ได้กำหนดว่าเป็นภาวะประชากรสูงอายุ เมื่อประชากรที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๗ ของประชากรทั้งหมด[๓]

นอกจากนั้นจากการสังเคราะห์ของกรอบยุทธศาสตร์ชาติ ระดับ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๗๙) ยังระบุว่าประเทศไทยยังขาดระบบข้อมูลที่มีประสิทธิภาพเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงและความต้องการที่จะเกิดขึ้นในสังคมที่กำลังสูงวัยขึ้นอย่างต่อเนื่องรวมทั้งยังขาดการสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงวิชาการหรือปรับข้อมูลความรู้จากการวิจัยให้สามารถสื่อสารต่อสาธารณชนทั่วไปให้เข้าใจได้อย่างกว้างขวางและอาจกล่าวได้ว่าในทศวรรษต่อไป ประเด็น “สังคมสูงสัย” จะกลายเป็นประเด็นสำคัญที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและคุณภาพชีวิตของประชากรไทย[๔]

จากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุไทย ผู้ศึกษาเห็นว่า อัตราภาวะประชากรสูงอายุมีอัตราที่สูงขึ้นโดยเฉพาะตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๓ และปี พ.ศ. ๒๕๖๓ คาดว่าจะเพิ่มขึ้น อัตราร้อยละ ๑๑ และ ๑๕ เนื่องจากปัจจุบันสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขนาดใหญ่มาเป็นครอบครัวเดี่ยว มีอัตราการย้ายถิ่น มีการผสมผสานระหว่างเผ่าพันธุ์ เกิดเป็นพันธุ์ใหม่ วัฒนธรรมต่างชาติ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานไม่แน่นแฟ้นเหมือนเดิม ทำให้ผู้สูงอายุบางคนขาดการเหลียวแลขาดการดูแลจากครอบครัว และรัฐบาลที่ต้องจัดสวัสดิการยังไม่ทั่วถึงเท่าที่ควร ปัจจุบันยังมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ใกล้ชิดประชาชนได้มีอำนาจหน้าที่ในการตั้งงบประมาณ และจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น ทั้งด้านการเงิน จิตใจ และร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งผู้บริหารท้องถิ่นขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะมีนโยบายในการขับเคลื่อนและให้ความสำคัญมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังมีกระทรวงพัฒนาสังคมและ

---

[๓] คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ, **การส่งเสริมผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยผู้สูงอายุ, ๒๕๖๐), หน้า ๓๒.

[๔] สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาสังคม, **ร่วมสร้างองค์ความรู้เพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงวัยในภาคอีสาน**, (ขอนแก่น :สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาสังคม, ๒๕๖๐), หน้า ๑.

ความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย มีหน้าที่ดูแลในเรื่องสวัสดิการของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ซึ่งน่าจะทำให้ผู้สูงอายุไทยได้รับการดูแลให้ดีขึ้นในอนาคต

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๑.๒.๓ เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีขอบเขตการวิจัยในด้านเนื้อหา ด้านพื้นที่ และด้านเวลา ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา มีดังนี้

๑) สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุ/ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

๒) ความสุขตามแนวพุทธศาสนา

๓) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่ การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น

๑.๓.๓ ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

๑. ชมรมผู้สูงอายุ	จำนวน	๑๐	รูป
๒. ครอบครัวผู้สูงอายุ	จำนวน	๑๐	รูป
๓. เจ้าหน้าที่ภาครัฐผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	จำนวน	๕	รูป
๔. พระสงฆ์	จำนวน	๕	รูป
รวมทั้งสิ้น	**จำนวน**	**๓๐**	**รูป/คน**

๑.๓.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา : ปีงบประมาณ ๒๕๖๐

๑.๔ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การส่งเสริม หมายถึง การเกื้อหนุน ช่วยเหลือให้ดีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น ทำให้มีการพัฒนาการที่ดียิ่งขึ้น

การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ที่มีผลมาจากประสบการณ์ การฝึกหัด โดยความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างถาวร โดยการพัฒนาให้ถูกกับธรรมชาติของผู้เรียนเอง หรือที่เรียกว่าตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่เกิดจากการสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตอบสนองไปตามสิ่งเร้านั้น ๆ ประกอบด้วย การเรียนรู้โดยการรับอย่างมีความหมาย การเรียนรู้โดยการรับแบบท่องจำโดยไม่คิดหรือแบบนกแก้วนกขุนทอง การเรียนรู้โดยการค้นพบอย่างมีความหมาย การเรียนรู้โดยการค้นพบแบบท่องจำโดยไม่คิด ช่วยนักเรียนแยกรายละเอียดที่จำเป็นออกจากสิ่งที่ไม่จำเป็นและเน้นสาระข้อมูลที่สำคัญ ๆ ช่วยนักเรียนให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาระข้อมูลใหม่กับสิ่งที่เขารู้อยู่ก่อน ให้ผู้เรียนท่องจำ ทำซ้ำ ๆ และทบทวนสาระความรู้ เพื่อให้สิ่งที่เรียนรู้คงอยู่อย่างถาวร ในการสอนครูเสนอเนื้อหาที่มีความชัดเจนและเป็นระเบียบ และ จงเน้นที่การจดจำอย่างเข้าใจความหมาย ไม่ใช่การจดจำแบบท่องจำ

ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ หมายถึง ข้าราชการบำนาญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต มีสุขภาพดี มีความมั่นคงในชีวิต และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง มีความพอใจ สุขใจ สุขกาย และมีความสงบ

การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา หมายถึง ความเป็นไปของชีวิตตามหลักพุทธศาสนาด้วยการประพฤติปฏิบัติต่อชีวิตอันประกอบด้วยความประพฤติและการปฏิบัติทั้งในทางกาย ทางวาจา และทางใจ คือ

ทางกาย ทางวาจา หมายถึง หลักสัปปายะ คือ ความสุขสบายที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยสนับสนุนคนให้บรรลุธรรมเพื่อเข้าถึงความสุขทางใจที่มีคุณค่าสูงกว่าความสุขทางกาย ได้แก่ ๑) มีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ ๒) มีปัจจัยเครื่องยังชีพที่พอเพียง ไม่ขาดแคลน ๓) คนในสังคมพูดจากันอย่างถูกธรรม ๔) สมาชิกทุกคนในสังคมเป็นคนดี ๕) ทุกคนมีอาหารการกินอย่างพอเพียง ๖) มีดินฟ้าอากาศและสภาพแวดล้อมที่ดี ๗) ใช้อิริยาบถได้สอดคล้องกับกิจกรรม รวมถึงการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ทางใจ หมายถึง “บุญกิริยา วัตถุ ๑๐” มีดังนี้ ๑) ความสุขที่เกิดจากการให้ (ทานมัย) ๒) ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล (สีลมัย) ๓) ความสุขที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตตัวเองให้เกิดความสงบตั้งมั่น (สมาธิ) และแสงสว่างทางปัญญา (ภาวนามัย) ๔) ความสุขจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน (อปจายนมัย) ๕) ความสุขจากการขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่น (เวยยาวัจจมัย) ๖) ความสุขที่เกิดจากให้ส่วนแห่งความดี (ปัตติทานมัย) ๗) ความสุขที่เกิดจากการยินดีในความดี ความสำเร็จของคนอื่น (ปัตตานุโมทนา

มัย) ๘) ความสุขที่เกิดจากการฟังธรรม ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน (ธัมมัสวนมัย) ๙) ความสุขที่เกิดจากกการถ่ายทอดธรรม (ธัมมเทสนามัย) ๑๐) ความสุขที่เกิดจากมีความเห็นที่ตรงกับความเป็นจริง (ทิฏฐุขุกัมม์)

๑.๕ ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

๑.๕.๑ ทำให้ทราบสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๕.๒ ทำให้ทราบหลักการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๑.๕.๓ ได้รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑.๕.๔ นำรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา : กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการเรียนเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในพื้นที่อื่นๆ

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๒

เอกสารงานวิจัย ที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารายละเอียดดังต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๓ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้

๒.๑.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริม

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายการส่งเสริมหมายถึง การเกื้อหนุน ช่วยเหลือสนับสนุนให้ดีขึ้น[๑]

เกษม จันทร์แก้ว ได้ให้ความหมายของการส่งเสริม หมายถึง ช่วยให้ดีขึ้น เจริญขึ้น สะดวกขึ้น หรือทำหน้าที่ได้ดี[๒]

คำว่า “ส่งเสริม” ประกอบด้วยคำว่า“ส่ง” ซึ่งหมายถึง ทำให้เคลื่อนไปด้วยดี กับคำว่า “เสริม” ซึ่งหมายถึง เพิ่มเติมให้พอเหมาะ[๓]

---

[๑] ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๑๓.

[๒] เกษม จันทร์แก้ว, **วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒).

[๓] สำนักงานสหกรณ์จังหวัดจันทบุรี, Knowledge Management : KM เรื่อง บทบาท ความรับผิดชอบ จริยธรรมและคุณสมบัติของนักส่งเสริมสหกรณ์ฯ, (อัดสำเนา).

ส่งเสริม (Promote) ในความหมายของพจนานุกรม ไทย-อังกฤษของ NECTEC's Lexitron Dictionary คือ สนับสนุน เกื้อกูล ช่วยเหลือ[๔]

โครงการพัฒนานโยบายสาธารณะเพื่อสร้างหลักประกันทางสังคมแรงงานนอกระบบ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) การส่งเสริม หมายถึง การส่งเสริมสิทธิและเสรีภาพของภาคประชาสังคมในเรื่องการรวมตัว การเจรจาต่อรองในเรื่องที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม[๕]

สรุปได้ว่า การส่งเสริม หมายถึง การเกื้อหนุน ช่วยเหลือให้ดีขึ้น ทำให้เจริญขึ้น ทำให้มีการพัฒนาการที่ดียิ่งขึ้น เป็นปัจจัยที่ส่งผลให้หน่วยงานที่ได้รับการส่งเสริมประสบผลสำเร็จได้เร็วยิ่งขึ้น

๒.๑.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้สิ่งหนึ่งที่จำเป็นต่อการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้เกิดสัมฤทธิผลต่อผู้เรียนครูต้องคำนึงถึงปัจจัยการจัดการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้ ที่ประกอบด้วย จิตวิทยาการสอน ทฤษฎีการเรียนรู้ กระบวนการคิดและกระบวนการจัดการเรียนรู้ ซึ่งแต่ละหัวข้อที่กล่าวมานี้มีความสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้วิชาฟิสิกส์ ซึ่งมีผลการวิเคราะห์ดังนี้

๒.๑.๓ ทฤษฎีการเรียนรู้ (Theories of Learning)

เป็นสิ่งที่ครูจำเป็นต้องเรียนรู้และนำไปใช้ในการพัฒนาผู้เรียนซึ่งก่อนที่จะทราบถึงทฤษฎีการเรียนรู้มีผลต่อการจัดการเรียนรู้ ให้ทำความเข้าใจความเป็นมาของคำว่า การเรียนรู้

การเรียนรู้ (Learning) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ที่มีผลมาจากประสบการณ์ การฝึกหัด[๖] ในการสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ของนักปรัชญาคนสำคัญ ๆ จะพิจารณาจากธรรมชาติของมนุษย์เป็นสำคัญ และจะสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ตอบสนองความต้องการนั้น จึงจัดการศึกษาแยกออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ ๑) เน้นบทบาทของครู ๒) เน้นบทบาทของนักเรียนและ ๓) เน้นบทบาททั้งตัวครูและตัวนักเรียน ปัจจุบันเป็นการสอนแบบสืบเสาะ (Inquiry)[๗] ทฤษฎีการเรียนรู้จำแนกเป็น ๓ กลุ่ม คือกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavior Learning Theories) กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Learning Theories) และกลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionist Approach) ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญในกลุ่ม

---

[๔] **พจนานุกรมไทย-อังกฤษ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://dictionary.sanook.com/search/dict-th-en-lexitron/ [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๕] สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), **ชุดความรู้เพื่อการเรียนรู้และรณรงค์สุขภาพ วามปลอดภัย และอาชีวอนามัยในการทำงาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://resource.thaihealth.or.th/hilight/13215 [๑๒ มกราคม ๒๕๖๐].

[๖] มาลิณี จุโฑปะมา, **จิตวิทยาการศึกษา,** (บุรีรัมย์: เรวัตการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕.

[๗] พรรณี ชูทัย, **จิตวิทยาการเรียนการสอน,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นนทบุรี: เกรท เอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๓๘.

พฤติกรรมนิยมได้แก่ ทฤษฎีกลุ่มของพาฟลอฟ (Pavlov) ทฤษฎีของวัตสัน (Watson) ทฤษฎีของกัทธรี (Guthrie) ทฤษฎีของธอร์นไดค์ (Thorndike) ทฤษฎีของสกินเนอร์ (Skinner) ในกลุ่มปัญญานิยม ทฤษฎีที่สำคัญคือ ทฤษฎีกลุ่มจิต วิทยาเกสตัลท์ (Gestalt) ทฤษฎีของ บรูเนอร์ (Bruner) ทฤษฎีของอัสซุเบล (Ausubel) ทฤษฎีกระบวนการประมวลสาร (Information Processing Approach) สำหรับทฤษฎีกลุ่มปฏิสัมพันธ์ เป็นกลุ่มที่พัฒนามาจากกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มปัญญานิยม ได้แก่ ทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura) ทฤษฎีกลุ่มหน้าที่นิยม (Functionalism)[๘]

จากที่กล่าวมาพอจะทำให้เห็นภาพของการสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกิดจากความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างถาวร โดยการพัฒนาให้ถูกกับธรรมชาติของผู้เรียนเอง หรือที่เรียกว่าตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่เกิดจากการสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ตอบสนองไปตามสิ่งเร้านั้น ๆ

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavior Learning Theories) ที่ครูนำมาใช้ เรียกว่า ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิค (Classical Conditioning) นักจิตวิทยาที่สำคัญคนที่ ๑ คือ พาฟลอฟ โดยการทดลองให้สิ่งเร้า (ผงเนื้อ) กับสุนัขผ่านเงื่อนไขคือเสียงกระดิ่ง ผลสุดท้ายคือไม่ต้องให้ผงเนื้อ เพียงแต่ได้ยินเสียงกระดิ่ง สุนัขจะน้ำลายไหล[๙] เมื่อนำทฤษฎีนี้มาจัดการเรียนรู้ ครูจะใช้การเสริมแรงเป็นเงื่อนไขให้นักเรียนร่วมกิจกรรม มีการสร้างบรรยากาศให้เกิดการยอมรับกันภายในกลุ่มกิจกรรม มีการให้รางวัล การทำโทษ การแข่งขันแล้วแต่เนื้อหาของกิจกรรม[๑๐] สกินเนอร์เป็นนักจิตวิทยาคนที่ ๒ ที่ทดลองเสริมแรงกับหนู เมื่อหนูวิ่งไปกดคานจะได้กินอาหาร[๑๑] การนำทฤษฎีนี้มาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ครูจะเสริมแรงเมื่อนักเรียนเกิดการเรียนรู้แล้วปรับพฤติกรรมนักเรียนใน ๓ ระดับ คือ เพิ่มการเสริมแรงทั้งทางบวกและทางลบ ปลูกฝังพฤติกรรมบางอย่าง เช่นให้กำลังใจให้นักเรียนกล้าพูด และการลดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาโดยการทำโทษ[๑๒] นักจิตวิทยาคนที่ ๓ ในกลุ่มนี้ คือ ธอร์นไดค์ ทำการทดลองวางเงื่อนไขกับแมวที่ถูกขังอยู่ในกรงให้พยายามออกมากินอาหาร ธอร์นไดค์สรุปว่าแมวออกจากกรงได้เพราะการลองผิดลองถูก เป็นการตอบสนองแบบเดาสุ่ม[๑๓] การนำทฤษฎีนี้มาใช้ในการจัดการ

---

[๘] ประสาท อิศรปรีดา, **สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๘.

[๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๙-๒๐๔.

[๑๐] มาลิณี จุโฑปะมา, **จิตวิทยาการศึกษา,** (บุรีรัมย์: เรวัตการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๗๔.

[๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒-๒๒๖.

[๑๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

[๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๔-๒๑๖.

เรียนรู้ ครูต้องเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลองทำด้วยตนเอง เป็นการลองผิดลองถูก ครูต้องสร้างแรงจูงใจจากภายนอก จะทำให้นักเรียนเกิดความพอใจต่อสิ่งที่ได้รับ[๑๔]

ทฤษฎีการเรียนรู้กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Learning Theories) นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ประกอบด้วย เวอร์โธเมอร์ (Max Wertheimer) คอฟฟ์กา (Kurt Koffka) และ โคห์เลอร์ (Wolfgang Klohler) เรียกตัวเองว่าเป็นกลุ่มเกสตัลท์ (Gestalt) จิตวิทยาเกสตัลท์ถือว่า ความหมายและความเข้าใจเป็นส่วนสำคัญของการเรียนรู้และส่วนย่อย ๆ ต้องรวมกันเป็นส่วนรวมเท่านั้นจึงมีความหมาย ฉะนั้นในการเรียนการสอนครูจะต้องช่วยแนะเพื่อให้นักเรียนค้นพบความหมายและเกิดความเข้าใจในเรื่องที่จะสอน การเรียนการสอนควรเป็นไปในลักษณะที่ผู้เรียนเห็นรูปร่างทั้งหมด โครงสร้างรวมของสิ่งที่จะเรียนแล้วจึงไปเรียนส่วนย่อย ๆ และมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน[๑๕]

ทฤษฎีการเรียนรู้พุทธิปัญญานิยม (Constructivism) มีหลักการที่สำคัญว่า ในการเรียนรู้ผู้เรียนจะต้องเป็นผู้กระทำ (active) และสร้างความรู้ ทฤษฎีนี้มีรากฐานมาจากทฤษฎีของเพียเจต์ ที่เสนอว่าผู้เรียนเป็นผู้กระทำและเป็นผู้สร้างความรู้ขึ้นในใจ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีบทบาทในการก่อ ให้เกิดความไม่สมดุลทางพุทธิปัญญาเป็นเหตุให้ผู้เรียนปรับความเข้าใจเดิมที่มีอยู่ให้เข้ากับข้อมูลข่าว สารใหม่จนกระทั่งเกิดความสมดุลทางพุทธิปัญญาหรือเกิดความรู้ใหม่ขึ้น[๑๖] ซึ่งมีความคล้ายกับทฤษฎีการเรียนรู้ของออซุเบล (Ausubel) ที่แบ่งการเรียนรู้ออกเป็น ๔ ประเภท คือ ๑) การเรียนรู้โดยการรับอย่างมีความหมาย (Meaningful Reception Learning) ๒) การเรียนรู้โดยการรับแบบท่องจำโดยไม่คิดหรือแบบนกแก้วนกขุนทอง (Rote Reception Learning) ๓) การเรียนรู้โดยการค้นพบอย่างมีความหมาย (Meaningful Discovery Learning) และ ๔) การเรียนรู้โดยการค้นพบแบบท่องจำโดยไม่คิด (Rote Discovery Learning) และออซุเบลให้ความสนใจมากกับการเรียนรู้โดยการรับรู้และการค้นพบอย่างมีความหมาย[๑๗]

ทฤษฎีกระบวนการประมวลสาร (Information Processing Approach) สามารถประยุกต์ใช้ในชั้นเรียนได้ดังนี้ ๑) เร้าหรือกระตุ้นให้ผู้เรียนมีความใส่ใจในบทเรียน ๒) ช่วยนักเรียนแยกรายละเอียดที่จำเป็นออกจากสิ่งที่ไม่จำเป็นและเน้นสาระข้อมูลที่สำคัญ ๆ ๓) ช่วยนักเรียนให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาระข้อมูลใหม่กับสิ่งที่เขารู้อยู่ก่อน ๔) ให้ผู้เรียนท่องจำ ทำซ้ำ ๆ และทบทวนสาระความรู้เพื่อให้สิ่งที่เรียนรู้คงอยู่อย่างถาวร ๕) ในการสอนครูเสนอเนื้อหาที่มีความชัดเจนและเป็นระเบียบ และ ๖) จงเน้นที่การจดจำอย่างเข้าใจความหมายไม่ใช่การจดจำแบบท่องจำ

---

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๐.

[๑๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๔.

[๑๖] สุรางค์ โค้วตระกูล, **จิตวิทยาการศึกษา,** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๒๑๐.

[๑๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๐-๒๑๗.

ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เหมาะกับการพัฒนาผู้เรียน จะต้องมีความยืดหยุ่นในการตอบสนองความต้องการและเหมาะกับผู้เรียน ต้องเป็นการกระตุ้นให้เกิดความต้องการไปในทางบวกจะทำให้การสร้างผู้เรียนประสบผลสำเร็จ จะได้ผู้เรียนที่เป็นนักสืบเสาะหาความรู้ที่ดีและเก่ง เพราะสามารถประมวลข้อมูลเป็นองค์ความรู้ที่ถูกต้องได้

สรุปได้ว่า การเรียนรู้ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ที่มีผลมาจากประสบการณ์ การฝึกหัด โคยความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างถาวร โดยการพัฒนาให้ถูกกับธรรมชาติของผู้เรียนเอง หรือที่เรียกว่าตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่เกิดจากการสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ตอบสนองไปตามสิ่งเร้านั้น ๆ ประกอบด้วย การเรียนรู้โดยการรับอย่างมีความหมาย การเรียนรู้โดยการรับแบบท่องจำโดยไม่คิดหรือแบบนกแก้วนกขุนทอง การเรียนรู้โดยการค้นพบอย่างมีความหมาย การเรียนรู้โดยการค้นพบแบบท่องจำโดยไม่คิด ช่วยนักเรียนแยกรายละเอียดที่จำเป็นออกจากสิ่งที่ไม่จำเป็นและเน้นสาระข้อมูลที่สำคัญ ๆ ช่วยนักเรียนให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างสาระข้อมูลใหม่กับสิ่งที่เขารู้อยู่ก่อน ให้ผู้เรียนท่องจำ ทำซ้ำ ๆ และทบทวนสาระความรู้ เพื่อให้สิ่งที่เรียนรู้คงอยู่อย่างถาวร ในการสอนครูเสนอเนื้อหาที่มีความชัดเจนและเป็นระเบียบ และ จงเน้นที่การจดจำอย่างเข้าใจความหมายไม่ใช่การจดจำแบบท่องจำ

๒.๒.๓ กระบวนการจัดการเรียนรู้

เป็นวิธีการที่ครูวางแผนจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้ร่วมกันปฏิบัติจนเกิดองค์ความรู้กระบวนการเทคนิคและวิธีการสอนที่หลากหลาย สำหรับการจัดการเรียนรู้ที่ถูกแนะนำให้ครูวิทยาศาสตร์ใช้กันมาเป็นเวลานานคือ การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการวิทยาศาสตร์ การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ แบบ 4 MAT การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ และที่กระทรวงศึกษาธิการนำเสนอใหม่อีกรูปแบบหนึ่งคือ การจัดการเรียนรู้ตามแนวทฤษฎีพหุปัญญา (Multiple Intelligences Model for Learning) ผลจากการวิเคราะห์กระบวนการจัดการเรียนรู้เหล่านี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) การจัดการเรียนรู้แบบกระบวนการวิทยาศาสตร์ ได้เรียงลำดับการนำเสนอข้อความรู้เรียงลำดับดังนี้ คือ ความหมาย ประเภทของกิจกรรม ลักษณะของกิจกรรม ประโยชน์ ขั้นตอนการทำกิจกรรม หลักสำคัญในการทำกิจกรรมการเรียนรู้แบบกระบวนการวิทยาศาสตร์

ก. ความหมายของการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

เบญจมาศ อยู่เหมือนแก้ว ให้ความหมาย การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ หมายถึง การเรียนรู้โดยการปฏิบัติด้วยตนเองเป็นการสอนที่นำรูปแบบการสอนหลายอย่าง

มาบูรณาการการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนได้สร้างผลผลิตที่มีคุณภาพจากการปฏิบัติเป็นระบบ และใช้ความคิดสร้างสรรค์ระหว่างการเรียนรู้[๑๘]

วิมลศรี สุวรรณรัตน์และมาฆะ ทิพย์คีรี กล่าวว่า การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ หมายถึง การแก้ปัญหาหรือข้อสงสัยหาคำตอบโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์[๑๙]

สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ นำเสนอว่า การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ หมายถึง การจัดกิจกรรมที่เน้นเด็กเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง มุ่งให้เด็กได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามความสนใจของเด็กอย่างลุ่มลึกเป็นขั้นเป็นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ โดยเด็กได้ลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อค้นหาคำตอบด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ใช้การคิด สังเกต สนทนา ซักถาม อภิปราย แก้ปัญหา สรุปด้วยตนเอง[๒๐]

เยาวพา เดชะคุปต์ กล่าวว่า การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างครู ผู้ปกครองและเด็กที่เริ่มจากงานที่เด็กสนใจด้วยการทำงานร่วมกันตามบทบาทหน้าที่ของแต่ละบุคคลอย่างมีขั้นตอนนับตั้งแต่การสำรวจ ปัญหา การตั้งสมมุติฐาน การสำรวจข้อมูล การสรุปผลและการนำเสนอ[๒๑]

ดังนั้นการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เป็นการแก้ข้อสงสัยแล้วหาคำตอบโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อค้นหาคำตอบด้วย ตนเอง ใช้การคิด การสังเกต สนทนา ซักถาม แก้ปัญหาสรุปด้วยตนเองจนเกิดเป็นองค์ความรู้สามารถนำไปใช้ในชีวิตจริง

ข. ประเภทของกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ได้แบ่งเป็น ๔ ประเภท ดังนี้[๒๒]

ประเภทที่ ๑ การสำรวจและรวบรวมข้อมูล ผู้เรียนทำเพียงต้องการสำรวจและรวบรวมข้อมูล แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นจำแนกเป็นหมวดหมู่ และนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เห็นลักษณะหรือ

---

[๑๘] เบญจมาศ อยู่เหมือนแก้ว, **การสอนแบบบูรณาการ**, (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓.

[๑๙] วิมลศรี สุวรรณรัตน์และมาฆะ ทิพย์คีรี, **การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการทำโครงงาน**, (กรุงเทพมหานคร: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว), ๒๕๔๔), หน้า ๔.

[๒๐] สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, **แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย**, (กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าของคุรุสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๗.

[๒๑] เยาวพา เดชะคุปต์, **พหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค, ๒๕๔๒), หน้า ๖-๗.

[๒๒] วิมลศรี สุวรรณรัตน์, **การค้นคว้าความรู้ด้วยตนเองโดยใช้โครงงานวิทยาศาสตร์ในเอกสารประกอบการอบรมครู กล่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วิทยาศาสตร์และครูประจำห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒).

ความสัมพันธ์ในเรื่องที่ต้องการศึกษาให้ชัดเจน การสำรวจและรวบรวมข้อมูลอาจทำได้หลายรูปแบบ แล้วแต่เรื่องนั้น ๆ เช่น สำรวจชื่อต้นไม้ในโรงเรียน สำรวจชื่อดอกไม้ในโรงเรียน สำรวจประเภทของสัตว์ที่เลี้ยงในท้องถิ่น สำรวจจำนวนนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในห้องเรียน ในการทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประเภทสำรวจและรวบรวมข้อมูล ไม่จำเป็นจะต้องมีตัวแปรเข้ามาเกี่ยวข้อง

ประเภทที่ ๒ การทดลอง ในการทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประเภททดลอง ต้องมีการจัดการกับตัวแปรที่จะมีผลต่อการทดลอง ซึ่งจะมี ๔ ชนิด คือ

ชนิดที่ ๑ ตัวแปรต้นหรือตัวแปรอิสระ หมายถึง เหตุของการทดลองนั้น ๆ หรือข้อสงสัย

ชนิดที่ ๒ ตัวแปรตามซึ่งจะเป็นผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตาม ตัวแปรต้นหรือผลจากข้อสงสัย

ชนิดที่ ๓ ตัวแปรควบคุม หมายถึง สิ่งที่ต้องควบคุมให้เหมือน ๆ กัน มิฉะนั้นจะมีผลทำให้ตัวแปรตามเปลี่ยนไป

ชนิดที่ ๔ ตัวแปรแทรกซ้อน ซึ่งจริง ๆ แล้วก็คือตัวแปรควบคุมนั้นเอง แต่บางครั้งเราจะควบคุมไม่ได้ ซึ่งจะมีผลแทรกซ้อนทำให้ผลการทดลองผิดไป แต่แก้ไขได้โดยการตัดข้อมูลที่ผิดพลาดทิ้งไป

ประเภทที่ ๓ สิ่งประดิษฐ์ กิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประเภทสิ่งประดิษฐ์ เป็นการนำเอาความรู้ที่มีอยู่มาประดิษฐ์หรือสร้างสิ่งใหม่ ๆ ขึ้นมา ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากมาย เช่น การประดิษฐ์กระทงแบบต่าง ๆ การหาวัสดุมาทำกระทงแล้วลอยได้ดีขึ้น การแต่งหนังสือนิทานประกอบการเรียนแทนหนังสือเรียนที่ใช้กันอยู่

ประเภทที่ ๔ ประเภททฤษฎี กิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เป็นการใช้จินตนาการของตนเองมาอธิบายหลักการหรือแนวความคิดใหม่ ๆ ซึ่งอาจอธิบายในรูปของสูตรหรือสมการ หรืออธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น และไม่สามารถอธิบายได้โดยหลักการเดิม ๆ ในการทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ประเภทนี้ ผู้ทำจะต้องมีความรู้ในเรื่องนั้น เป็นอย่างดีจึงสามารถอธิบายได้อย่างมีเหตุผลและน่าเชื่อถือ จึงไม่เหมาะที่จะทำในระดับนักเรียน

ค. ลักษณะของกิจกรรม การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์แบ่ง เป็น ๒ ลักษณะ คือ การจัดกิจกรรมตามสาระการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับหัวเรื่องตามแนวการจัดกิจกรรมของหลักสูตรสถานศึกษา และการจัดกิจกรรมตามความสนใจของเด็กโดยครูเป็นผู้กระตุ้นความสนใจในหัวเรื่องที่จะเรียนรู้ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ ประเภทการสำรวจและรวบรวมข้อมูล ประเภททดลอง ประเภทสิ่งประดิษฐ์ และประเภททฤษฎี สาระสำคัญในการจัดกิจกรรม

โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ กิจกรรมควรประกอบด้วย[๒๓] เนื้อหาสาระตามเรื่องนั้นๆ โดยให้ผู้เรียนเป็นผู้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองตามความสนใจและระดับความ สามารถของนักเรียนแต่ละวัย ใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เข้าไปช่วยในการศึกษาค้นคว้า เพื่อตอบปัญหาที่สงสัยและให้นักเรียนเป็นผู้วางแผนในการศึกษาค้นคว้า ตลอดจนดำเนินงานเก็บรวบรวมข้อมูลหรือประดิษฐ์คิดค้น รวมทั้งแปลผล สรุปผล และเสนอผลการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองโดยมีครูอาจารย์เป็นที่ปรึกษาและผู้ช่วยเหลือเท่านั้น

ง. ประโยชน์ทางด้านการฝึกให้ผู้เรียนทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ คือ มีความรู้ ความชำนาญ และมีความมั่นใจในการนำเอาวิธีการทางวิทยาศาสตร์ไปใช้ในการแก้ปัญหาหรือค้นคว้าความรู้ต่าง ๆ ด้วยตนเอง แล้วยังจะให้ประโยชน์อื่น ๆ ดังนี้[๒๔] คือ รู้จักแก้ปัญหาโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ไม่เป็นคนที่ไร้เหตุผล ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ในเรื่องที่ตนเองสนใจได้อย่างลึกซึ้งกว่าการสอนของครู ทำให้ผู้เรียนได้แสดงความสามารถพิเศษของตนเองในเรื่องที่สนใจเรียนในรายวิชานั้น ๆ มากยิ่งขึ้นและช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

จ. ขั้นตอนการทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มีดังนี้[๒๕]

ขั้นที่ ๑ การเลือกเรื่องที่จะให้ผู้เรียนทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ การที่ครูจะสอนผู้เรียนโดยบอกความรู้ให้นักเรียนฝึกหาความรู้จากปฏิบัติการเดิม ๆ เสมอไปคงจะไม่ถูกต้องนัก ครูควรจะสอนโดยให้ผู้เรียนได้รับกระบวนการหาความรู้ หรือที่เรียกว่าค้นพบความรู้ด้วยตนเอง หัวเรื่องที่จะได้มาใช้อยู่ในสาระการเรียนรู้ตามแนวกำหนดการจัดกิจกรรมของหลักสูตรสถานศึกษาของตนเองว่า ได้จัดแนวกิจกรรมในเรื่องใดบ้าง ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการให้เด็กเรียนรู้จากนั้นนำมาเชื่อมโยงโดยการกระตุ้นให้เด็กเกิดความสนใจในสิ่งที่ตนเองต้องการจะเรียนรู้ในเรื่องนั้นอย่างลุ่มลึก การเลือกหัวข้อการทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ให้ผู้เรียนศึกษาง่ายที่สุด คือ ให้ผู้เรียนไปสำรวจรวบรวมข้อมูลจากเรื่องที่จะสอน เช่น รวบรวมความรู้และข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการช่วยเหลือตนเอง รวบรวมลักษณะทั่วไป ส่วนประกอบและบริเวณที่ขึ้นของพืชในโรงเรียน รวบรวมธรรมชาติทั่วไปของสัตว์เลี้ยงและสัตว์ต่าง ๆ ที่รู้จัก รวบรวมความสัมพันธ์ระหว่างคน สัตว์และพืช รวบรวมความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในบ้าน รวบรวมสถานที่ตั้งของโรงเรียน หมู่บ้าน วัด รวบรวมข้อมูลทั่ว ๆ ไปของชุมชน รวบรวมส่วนประกอบ และบอกประโยชน์ของส่วนต่าง ๆ ของพืช สำรวจวิธีการทำงานต่าง ๆ ภายในบ้าน เป็นต้น ครูต้องการให้ผู้เรียนเรียนในเรื่องใด ก็ให้ผู้เรียนสำรวจและรวบรวมข้อมูลในเรื่องนั้น ๆ ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ง่าย ผู้เรียนก็ชอบทำ โดยที่ครูอาจให้ผู้เรียนสำรวจจากสภาพใด แล้วนำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบกับข้อมูลที่มีอยู่แล้วในเอกสารประกอบการสอนหรือใบความรู้และให้ผู้เรียนวิเคราะห์ผลที่ได้ ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนมีความรู้มากยิ่งขึ้น

---

[๒๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

[๒๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

[๒๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐.

ขั้นที่ ๒ ออกแบบการทำงาน ครูอาจจะนำหัวเรื่องที่เขียนไว้ให้ผู้เรียนเลือกหัวเรื่องที่จะศึกษา (ให้ตรงกับเนื้อเรื่องที่ครูต้องการสอน) แล้วนำหัวเรื่องที่ครูต้องการสอนมาวิเคราะห์ และควรจะมีแนววิเคราะห์ของผู้สอนเอง แต่อาจใช้แบบวิเคราะห์ตรง ๆ ได้ ดังนี้ คือ ๑) หัวเรื่อง ๒) ชื่อผู้ทำกิจกรรม ๓) ปัญหาหรือเหตุจูงใจในการทำกิจกรรม ๔) ผลที่คาดว่าจะได้รับ ๕) แหล่งข้อมูลที่ผู้เรียนจะศึกษา ๖) ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษากี่วัน และศึกษาช่วงเวลาใด และ ๗) ผู้เรียนจะต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ค่าใช้จ่ายใดบ้าง หาจากแหล่งใด

ขั้นที่ ๓ ลงมือทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ มีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้าอย่างไร ทำอย่างไร เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างไร

ขั้นที่ ๔ การนำเสนอการทำกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะสะท้อนการทำงานของผู้เรียน ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ทำการตอบข้อซักถาม บุคลิกท่าทาง ท่วงท่า วาจา ไหวพริบ ปฏิภาณ ผู้เรียนควรได้รับการฝึกบุคลิกภาพในการนำเสนอให้สง่าผ่าเผย พร้อมทั้งฝึกผู้เรียนให้มีมารยาทในการฟังด้วย

เมื่อพิจารณาตามขั้นตอนแล้วพบว่า การออกแบบการทดลองเพื่อหาคำตอบจากโจทย์ปัญหา เป็นการฝึกให้ผู้เรียนคิดโดยใช้ทักษะกระบวนการวิทยาศาสตร์ทุกขั้นตอน

จ. หลักสำคัญในการทำกิจกรรมที่ควรคำนึงในการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์มีหลักการ ดังนี้[๒๖] คือ บทบาทของครูที่ปรึกษาในการจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ใช้วิธีการต่าง ๆ ที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดถึงปัญหาที่สงสัยจากหัวเรื่อง จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวก วัสดุอุปกรณ์ในการทำ ติดตามการทำงานอย่างใกล้ชิด ควรคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ การให้กำลังใจในกรณีที่ล้มเหลว ควรแก้ปัญหาต่อไป ชี้แนะแหล่งข้อมูล แหล่งความรู้ ผู้รู้ เอกสารต่าง ๆ ในการศึกษาค้นคว้า ประเมินผลงานและนำผลงานที่ได้นำเสนอ เพื่อแสดงความรู้ความสามารถ

๒) การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นรูปแบบที่สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ซึ่งทำหน้าที่พัฒนาครูกลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ นำมาเผยแพร่ในการประชุมสัมมนาครูสอนวิทยาศาสตร์ ให้นำมาใช้โดยทั่วไป โดยมุ่งเน้นการเพิ่มผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียน ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดดังต่อไปนี้

ก. ความหมายของการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นกระบวนการคิดสุดท้ายที่เกิดขึ้นหลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่กำหนดให้[๒๗]

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ หมายถึงกิจกรรมที่ให้นักเรียนลงมือปฏิบัติในแนวทางต่าง ๆ กัน เพื่อแก้ปัญหาหรือความขัดแย้งด้านความคิด[๒๘]

---

[๒๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

[๒๗] Gagne, R.M., **The Conditions of Learning Holt, Rinehart and Winston**, (New York: National Academy Press, 1965), p 41.

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ หมายถึงการสอนที่ทั้งครูและนักเรียนร่วมกัน ศึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ทางวิทยาศาสตร์ ด้วยวิธีการเยี่ยงนักวิทยาศาสตร์[๒๙]

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นการจัดกิจกรรมที่มีลักษณะสำคัญ ๒ ประการ คือ นักเรียนเรียนจากกิจกรรมที่จัดขึ้น และใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการทำกิจกรรมนั้น[๓๐]

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นวิธีการเรียนรู้ที่มีเงื่อนไข หรือกำหนดให้นักเรียนต้องรับรู้และกำหนดปัญหา ซักถามเกี่ยวกับปัญหา เพื่อติดตามหาคำตอบและรับรู้ว่าคำตอบของปัญหาดังกล่าวจะเป็นทั้งผลลัพธ์ที่ได้และเป็นจุดเริ่มต้นของการศึกษาต่อไป[๓๑]

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นวิธีจัดกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้โดยใช้กระบวนการทางความคิดหาเหตุผล จนค้นพบความรู้หรือแนวทางในการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยตนเอง โดยผู้สอนตั้งคำถามประเภทกระตุ้นให้นักเรียนใช้ความคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้เอง และสามารถนำการแก้ปัญหามาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้[๓๒]

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ คือวิธีการไต่ถามเพื่อที่จะได้คำตอบตรงตามต้องการ โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ตามกระบวนการวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลได้พบความจริงต่าง ๆ ด้วยตนเอง[๓๓]

กระบวนการสืบเสาะหาความรู้ เป็นการเรียนรู้ที่ไม่ได้เกิดจากการบอกเล่าของครูหรือนักเรียน ไม่เพียงแต่การจดจำแนวคิดต่าง ๆ เท่านั้น แต่การเรียนรู้วิทยาศาสตร์ตามทฤษฎีการเสริมสร้างความรู้ เป็นกระบวนการที่นักเรียนจะต้องสืบค้นเสาะหาสำรวจตรวจสอบและค้นคว้าด้วยวิธีการต่าง ๆ จนทำให้นักเรียนเกิดความเข้าใจและเกิดการรับรู้ความรู้นั้นอย่างมีความหมาย สามารถสร้างองค์ความรู้เป็นของนักเรียนเองได้ และเก็บความรู้ไว้ในสมองอย่างยาวนาน การที่นักเรียนจะสร้างองค์ความรู้ได้ ต้องผ่านกระบวนการที่เรียกว่า การสืบเสาะหาความรู้[๓๔]

---

[๒๘] Bell, P.E., “Inquiry, Discovery, and Traditional Instruction”, **Unpublished Handouts for Science Teaching Course**, 1968, p 12.

[๒๙] Kusland, D. and J. Stone, **Teaching Children Science: Inquiry Approach**, (New York: Harcourt Brace and World, 1968), p 11.

[๓๐] Good, Carter V., **Dictionary of Education**. (New York: McGraw-Hill, 1973), p 303.

[๓๑] Herron, M.D., “The Nature of Scientific Enquiry”, **School Review**, 79 (3), 1971: 171-181.

[๓๒] สุเทพ อุตสาหะ, **การสอนวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษา,** (มหาสารคาม: สหบัญฑิต, ๒๕๒๖),หน้า ๒๑๙.

[๓๓] ฉวีวรรณ กินาวงศ์, **วิธีสอนทั่วไป,** (พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, ๒๕๒๗), หน้า ๗๒.

[๓๔] กระทรวงศึกษาธิการ, **นโยบายและแผนการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑๒ ปี,** (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๙.

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นวิธีสอนที่ฝึกให้นักเรียนรู้จักค้นคว้าหาความรู้ โดยใช้กระบวนการทางความคิดหาเหตุผล จนค้นพบความรู้หรือแนวทางในการแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยตนเอง โดยผู้สอนตั้งคำถามประเภทกระตุ้นให้นักเรียนใช้ความคิด หาวิธีแก้ปัญหาได้เอง และสามารถนำการแก้ปัญหามาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้[๓๕]

การสอนแบบสืบเสาะหาความรู้ เป็นการสอนที่เน้นการพัฒนาความสามารถในการแก้ปัญหา ด้วยวิธีการฝึกให้นักเรียนรู้จักการค้นคว้าหาความรู้โดยใช้กระบวนการทางความคิดหาเหตุผล จนค้นพบความรู้หรือแนวทางแก้ปัญหาที่ถูกต้องด้วยตนเอง โดยครูตั้งคำถามประเภทกระตุ้นให้นักเรียนใช้ความคิด หาวิธีแก้ปัญหาเองได้ และสามารถนำการแก้ปัญหานั้นมาใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้[๓๖]

ต่อมาได้มีกลุ่มนักการศึกษาได้นำวิธีการนี้มาใช้และมีการพัฒนาวิธีการและขั้นตอนในการเรียนการสอนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ ออกเป็น ๔ ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ ๑ การสำรวจ (Exploration) ระยะการสำรวจเป็นการเน้นนักเรียนเป็นสำคัญ กระตุ้นความไม่สมดุลความคิดของผู้เรียน และช่วยให้เกิดการปรับขยายความคิด ครูรับผิดชอบการช่วยให้นักเรียนได้รับคำแนะนำ คำชี้แจงและวัสดุอุปกรณ์ อย่างเพียงพอที่มีปฏิสัมพันธ์ในทางที่สัมพันธ์กับแนวคิด คำแนะนำชี้แจงของครูต้องไม่บอกนักเรียนว่าพวกเขาควรเรียนอะไรและต้องไม่อธิบายแนวคิดหรือให้แนวทางและคำแนะนำเพื่อให้การสำรวจดำเนินต่อไปได้ นักเรียนรับผิดชอบต่อการสำรวจ และการเก็บรวบรวมและหรือการบันทึกข้อมูลของตนเอง ครูอาศัยทักษะการถามเพื่อแนะแนวทางการเรียนรู้ นักเรียนต้องมีวัสดุอุปกรณ์การเรียน และประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรมด้วย ถ้าครูจะให้นักเรียนสร้างแนวคิดวิทยาศาสตร์สำหรับตนเอง ให้ใช้คำถามแนะเพื่อช่วยเริ่มกระบวนการวางแผนและคำถามต้องนำตรงไปสู่กิจกรรมของเด็ก เสนอแนะประเภทของบันทึกที่เด็กควรจะทำและต้องไม่บอกหรืออธิบายแนวคิด อาจจะกล่าวถึงการสอนอย่างย่อๆ ได้ บางที่อาจจะเป็นในรูปจุดประสงค์ของการสอน

ขั้นที่ ๒ การอธิบาย (Explanation) ระยะการอธิบายเป็นระยะที่ยึดนักเรียนเป็นสำคัญน้อยลง และหาสิ่งอำนวยความสะดวกทางจิตใจให้แก่นักเรียน ความมุ่งหมายของระยะนี้เพื่อให้ครูได้นำนักเรียนในการคิดเพื่อวางแนวคิดเกี่ยวกับบทเรียนจะได้รับการสร้างขึ้นด้วยความร่วมมือกัน ไม่ใช่เพียงครูให้อย่างเดียว เพื่อทำให้สำเร็จ ครูเลือกและจัดทำสภาพแวดล้อมของชั้นเรียนที่พึงประสงค์ครูขอให้นักเรียนให้ข้อมูลตามความเป็นจริง เมื่อจัดเรียบเรียงข้อมูลแล้วครูแนะนำให้รู้จักภาษาจำเพาะที่ต้องการ

---

[๓๕] ชาตรี เกิดธรรม, **การเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง,** (กรุงเทพมหานคร: เซ็นเตอร์ดิสคัพเวอรี่, ๒๕๓๒), หน้า ๒๑๙.

[๓๖] กองวิจัยทางการศึกษา, **แนวการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างคุณลักษณะ เก่ง ดี มีสุข,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑.

แนวคิดให้มากเท่า ๆ กับที่นักเรียนสังเกตได้และสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อองค์ความรู้ใหม่ได้รับการแนะนำในบรรยากาศการเรียบเรียงของพวกเขา ระยะนี้ช่วยนำไปสู่การปรับขยายโครงสร้างความคิด ดังที่ทฤษฎีของเพียเจต์ อธิบายไว้ในที่นักเรียนต้องมุ่งเน้นข้อค้นพบเบื้องต้นจากการสำรวจเบื้องต้นของพวกตน ครูต้องแนะนำภาษา หรือรูปแบบแนวคิดเพื่อช่วยในการปรับขยายโครงสร้างความคิด ครูแนะแนวนักเรียนจนตั้งคำอธิบายของตนเองเกี่ยวกับแนวคิด ครูสามารถจะแนะแนวนักเรียนและบอกนักเรียนอย่างไรในสิ่งที่นักเรียนควรจะค้นพบแล้ว ถึงแม้ว่าความเข้าใจของนักเรียนยังไม่สมบูรณ์และสามารถจะช่วยนักเรียนให้ใช้ข้อมูลของตนสร้างแนวคิดที่ถูกต้องได้ ซึ่งจะนำนักเรียนไปสู่ระยะต่อไปโดยอัตโนมัติคือระยะการขยายความคิด

ขั้นที่ ๓ การขยาย (Expansion) ระยะการขยายควรเป็นระยะที่ยึดนักเรียนเป็นสำคัญให้มากที่สุดที่จะมากได้ และเป็นระยะจัดขึ้นเพื่อกระตุ้นความร่วมมือของกลุ่ม ความมุ่งหมายของระยะนี้เพื่อช่วยนักรียนให้จัดระเบียบประสบการณ์ทางความคิดที่ได้มาจากการค้นพบความเชื่อมโยงกับประสบการณ์เดิมที่คล้ายคลึงกันและเพื่อให้ค้นพบการประยุกต์ใหม่สำหรับสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้มาแล้ว แนวคิดที่สร้างขึ้นต้องเชื่อมโยงกับความคิดอื่นหรือประสบการณ์อื่นที่สัมพันธ์กับความมุ่งหมายที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ครูต้องให้นักเรียนใช้ภาษาหรือฉลากหรือฉายาต่าง ๆ ของแนวคิดใหม่ เพื่อจะได้เพิ่มความเข้าใจในเรื่องนั้นที่เหมาะสม จะช่วยนักเรียนให้ประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้ โดยการขยายตัวอย่างหรือโดยการจัดประสบการณ์เชิงการสำรวจเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาส่วนบุคคลของนักเรียน การสอบสวนความสัมพันธ์ภายในระหว่างวิทยาศาสตร์-เทคโนโลยี-สังคม ความเติบโตทางวิชาการ และการตระหนักรู้ด้านอาชีพ ระยะการขยายนี้ สามารถนำไปสู่ระยะการสำรวจบทเรียนต่อไปได้ โดยอัตโนมัติ ดังนั้นวงจรต่อเนื่องสำหรับการสอนและการเรียนถูกสร้างขึ้นในระยะนี้ ครูช่วยนักเรียนจัดระเบียบการคิดของตนโดยการเชื่อมโยงสิ่งที่เรียนรู้มาให้เข้ากับความคิดหรือประสบการณ์อื่น ๆ ซึ่งสัมพันธ์กับแนวคิดที่สร้างขึ้น มีความยากที่จะใช้ภาษาแนวคิดในระยะนี้ เพิ่มความลุ่มลึกลงในความหมายของแนวคิดและเพื่อขยายขอบเขตความต้องการสำหรับนักเรียน

ขั้นที่ ๔ การประเมินผล (Evaluation) ความมุ่งหมายของระยะนี้ เพื่อเป็นการทดสอบมาตรฐานการเรียนรู้ การเรียนรู้มักจะเกิดขึ้นในสัดส่วนการเพิ่มขึ้นที่น้อยกว่าการยกระดับทางความคิดที่มีการหยั่งรู้จริงที่เป็นไปได้ ดังนั้นการประเมินผลควรต่อเนื่อง ซึ่งไม่ใช่การสิ้นสุดของบทหรือของวิธีการของหน่วยการเรียน การวัดหลายชนิดมีความจำเป็นต่อการจัดทำการประเมินโดยรวมในการเรียนรู้ของนักเรียน และเพื่อกระตุ้นการสร้างแนวคิดทางจิตใจและทักษะกระบวนการประเมินผลรวมถึงในแต่ละระยะของวัฏจักรการเรียนรู้ไม่ใช่เพียงจัดทำเฉพาะตอนสุดท้าย[๓๗]

---

[๓๗] Barman, C. “The Learning Cycle: Making It Work,” **Science and Children**. 26 (7) (February 1989): 28-31.

ในปี ค.ศ. ๑๙๙๒ นักการศึกษากลุ่ม BSCS (Biological Science Curriculum Study) ได้แบ่งขั้นตอนของการเรียนรู้ แบบวัฏจักรออกเป็น ๕ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ การนำเข้าสู่บทเรียน (Engagement) ขั้นนี้มีลักษณะเป็นการแนะนำบทเรียน กิจกรรมจะประกอบด้วยการซักถามปัญหา การทบทวนความรู้เดิม การกำหนดกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในการเรียนการสอนและเป้าหมายที่ต้องการ

ขั้นที่ ๒ การสำรวจ (Exploration) ขั้นนี้จะเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ใช้ แนวคิดที่มีอยู่แล้วมาจัดความสัมพันธ์กับหัวข้อที่กำลังจะเรียนให้เข้าหมวดหมู่ ถ้าเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับการทดลอง การสำรวจ การสืบค้นด้วยวิธีวิทยาศาสตร์ รวมทั้งเทคนิคและความรู้ทางการปฏิบัติ จะดำเนินไปด้วยตัวของนักเรียนเองโดยครูมีหน้าที่เป็นเพียงผู้แนะนำหรือผู้เริ่มต้นในกรณีที่นักเรียนไม่สามารถหาจุดเริ่มต้นได้

ขั้นที่ ๓ การอธิบาย (Explanation) ในขั้นนี้กิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้จะมีการนำความรู้ที่รวบรวมมาแล้วในขั้นที่ ๒ มาใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาหัวข้อหรือแนวคิดที่กำลังศึกษาอยู่ กิจกรรมอาจจะประกอบไปด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการอ่านและนำข้อมูลมาอภิปราย

ขั้นที่ ๔ การขยายความรู้ (Expansion) ในขั้นนี้จะให้นักเรียนนำความรู้หรือข้อมูลจากขั้นที่ ๒ และขั้นที่ ๓ มาใช้ กิจกรรมส่วนใหญ่อาจเป็นการอภิปรายในกลุ่มของตนเองเพื่อลงข้อสรุปให้เห็นถึงความเข้าใจ ทักษะกระบวนการและความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสปรับแนวความคิดหลักของตนเองในกรณีที่สอดคล้องหรือคลาดเคลื่อนจากข้อเท็จจริง

ขั้นที่ ๕ การประเมินผล (Evaluation) เป็นขั้นตอนสุดท้ายจากการเรียนรู้โดยครูเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ตรวจสอบแนวความคิดหลักที่ตนเองได้เรียนรู้มาแล้วโดยการประเมินผลด้วยตนเองถึงแนวความคิดที่ ได้สรุปไว้ในขั้นที่ ๔ ว่ามีความสอดคล้องหรือถูกต้องมากน้อยเพียงใดรวมทั้งมีการยอมรับมากน้อยเพียงใด ข้อสรุปที่ได้จะนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษาต่อไป[๓๘]

ต่อมาในปี ค.ศ.๒๐๐๓ Eisenkraft ได้ขยายรูปแบบการสอนแบบวัฏจักรการเรียนรู้ จาก ๕ ขั้น เป็น ๗ ขั้น ซึ่งเพิ่มอีก ๒ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๖ ขั้นตรวจสอบพื้นฐานความรู้เดิมของนักเรียน (Elicitation Phase) ในขั้นนี้เป็นขั้นที่มีความจำเป็นสำหรับการสอนที่ดีเป้าหมายที่สำคัญในขั้นนี้ คือ การกระตุ้นให้นักเรียนมีความสนใจและตื่นเต้นกับการเรียน สามารถสร้างความรู้อย่างมีความหมาย

---

[๓๘] นันทิยา บุญเคลือบ, “การเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ตามแนว Constructivism”, **วารสาร สสวท**, ๒๕ (๙๖) (มกราคม-มีนาคม ๒๕๔๐): ๑๓-๑๔.

ขั้นที่ ๗ ขั้นการนำความรู้ไปใช้ (Extension Phase) เพื่อให้นักเรียนสามารถประยุกต์ใช้ความรู้จากสิ่งที่ได้เรียนมาให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน[๓๙]

การสอนแบบสืบเสาะเป็นการสอนตามกระบวนการวิทยาศาสตร์ ที่เริ่มจากการสังเกต สืบค้น อธิบายข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลและลงข้อสรุป จากการวิเคราะห์การจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการวิทยาศาสตร์มีความสอดคล้องกับวิธีการแก้ปัญหาทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าอริยสัจ ๔ เมื่อการสอนแบบสืบเสาะยังคงอาศัยกระบวนการวิทยาศาสตร์ ดังนั้นวิธีการสอนแบบสืบเสาะ ก็คือวิธีการแก้ปัญหาในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ เช่นกัน

๓) การจัดการเรียนรู้ แบบ 4 MAT การจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT เป็นอีกรูปแบบที่ครูสอนวิชาฟิสิกส์นำเข้ามาใช้ในจัดการเรียนรู้โดยการได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยของนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาหลักสูตรและการสอน รวมทั้งสาขาวิทยาศาสตรศึกษา ดังมีรายละเอียดดัง ต่อไปนี้

ก. ความหมายของการจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT เป็นการจัดการเรียนรู้ที่คำนึงถึงรูปแบบการเรียนรู้ของกลุ่มผู้เรียน ๔ คุณลักษณะ กับการพัฒนาการสมองซีกซ้ายและซีกขวาอย่างสมดุล เพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ตามแบบและความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสมและสามารถพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพซึ่งได้แก่

ผู้เรียนแบบที่ ๑ (Why) ผู้เรียนที่มีจินตนาการเป็นหลัก

ผู้เรียนแบบที่ ๒ (What) ผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยการวิเคราะห์และการเก็บรายละเอียดเป็นหลัก

ผู้เรียนแบบที่ ๓ (How) ผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยสามัญสำนึกหรือประสาทสัมผัส

ผู้เรียนแบบที่ ๔ (If) ผู้เรียนที่เรียนรู้ด้วยการรับรู้จากประสบการณ์รูปธรรมไปสู่การลงมือปฏิบัติ

ข. วัตถุประสงค์

ข้อที่ ๑ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เรียนกับพัฒนาการทางสมองซีกซ้ายและซีกขวาอย่างเท่าเทียมกัน

ข้อที่ ๒ เพื่อให้ผู้สอนสามารถจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับความถนัดของผู้เรียนแต่ละประเภทและมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อที่ ๓ เพื่อให้ผู้สอนสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและส่งเสริมให้ผู้เรียนมีลักษณะดี มีปัญญาและมีความสุขในการเรียนรู้

ค. องค์ประกอบ การจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT มีองค์ประกอบสำคัญดังนี้

---

[๓๙] Eienkraft, Arthur, “Expanding the 5-E Model A Proposed 7-E Model Emphasizes Transfer of Learning and the Importance of Eliciting Prior Understanding,” **The Science Teacher**, 70 (6) (September 2003): 56-59.

ข้อที่ ๑ การวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ข้อที่ ๒ กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ข้อที่ ๓ ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน[๔๐]

แนวคิดเชิงทฤษฎีและความเป็นมาของการจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT การจัดการเรียนรู้โดยใช้แนวคิดเรื่องการศึกษาแผนใหม่ (Progressivism) ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาแบบก้าวหน้าที่ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้โดยการกระทำนั้น เป็นแนวคิดที่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งสนับสนุนปรัชญากลุ่มพิพัฒนาการนิยมหรือปรัชญากลุ่มก้าวหน้าโดยคำนึงผู้เรียนที่มีการเรียนรู้ในลักษณะที่แตกต่างกัน ถ้าผู้สอนจัดกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนแต่ละประเภทผู้เรียนก็จะประสบความสำเร็จในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๔๑]

ง. การจัดกิจกรรมการสอน

แมคคาร์ธี (Mc Carthy) เสนอแนวทางการพัฒนาวงจรการสอนให้เอื้อต่อผู้เรียนทั้ง ๔ แบบ โดยกำหนดวิธีการใช้เทคนิคพัฒนาสมองซีกซ้ายและซีกขวา กล่าวคือ กิจกรรมการเรียนรู้จะหมุนวนตามเข็มนาฬิกาไปจนครบทั้ง ๔ ช่วง ๔ แบบ (Why - What - How - If) แต่ละช่วงจะแบ่งเป็น ๒ ขั้นโดยจะเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้ใช้สมอง ทั้งซีกซ้ายและขวาสลับกันไป ดังนั้นขั้นตอนการเรียนรู้จะมีทั้งสิ้น ๘ ขั้นตอนดังนี้

ช่วงที่ ๑ แบบ Why (ทำไม) สร้างประสบการณ์เฉพาะของผู้เรียน

ขั้นที่ ๑ (กระตุ้นสมองซีกขวา) สร้างประสบการณ์ตรงที่เป็นรูปธรรมแก่ผู้เรียน การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมองซีกขวา โดยครูสร้างประสบการณ์จำลองให้เชื่อมโยงกับความรู้และประสบการณ์เก่าของผู้เรียน เพื่อให้ผู้เรียนสร้างเป็นความหมายเฉพาะของตนเอง

ขั้นที่ ๒ (กระตุ้นสมองซีกซ้าย) วิเคราะห์ไตร่ตรองประสบการณ์ การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมองซีกซ้ายโดยครูให้นักเรียนคิดไตร่ตรอง วิเคราะห์ประสบการณ์จำลองจากกิจกรรมขั้นที่ ๑

ในช่วงที่ ๑ ครูต้องสร้างบรรยากาศให้นักเรียนเกิดความใฝ่รู้และกระตือรือร้นในการหาประสบการณ์ใหม่อย่างมีเหตุผลและแสวงหาความหมายด้วยตนเอง ฉะนั้นครูต้องใช้ความพยายามสรรหากิจกรรมเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว

ช่วงที่ ๒ แบบ What (อะไร) พัฒนาความคิดรวบยอดของผู้เรียน

---

[๔๐] สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ, **๑๙ วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ**, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๔-๑๕๕.

[๔๑] กมลพรรณ ชีวพันธุศรี, **สมองกับการเรียนรู้ Learning and the Brain**, (กรุงเทพมหานคร: ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรม, ๒๕๔๕), หน้า ๓๗-๔๗.

ขั้นที่ ๓ (กระตุ้นสมองซีกขวา) สะท้อนประสบการณ์เป็นแนวคิด การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมองซีกขวาโดยครูกระตุ้นให้ผู้เรียนได้รวบรวมประสบการณ์และความรู้เพื่อสร้างความเข้าใจพื้นฐานของแนวคิด หรือความคิดรวบยอดอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง เช่น การสอนให้ผู้เรียนเข้าใจลึกซึ้งถึงแนวคิดของการใช้อักษรตัวใหญ่ในภาษาอังกฤษ ครูต้องหาวิธีอธิบายให้ผู้เรียนเข้าใจอย่างแจ้งชัดว่าอักษรตัวใหญ่ที่ใช้นำหน้าคำนามในภาษาอังกฤษ เพื่อเน้นถึงความสำคัญของคำนั้น ๆ อาจยกตัวอย่าง เช่น ชื่อคน ชื่อเมือง หรือชื่อประเทศ เป็นต้น

ขั้นที่ ๔ (กระตุ้นสมองซีกซ้าย) พัฒนาทฤษฎีและแนวคิด การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมองซีกซ้าย ครูให้นักเรียนวิเคราะห์และไตร่ตรองแนวคิดที่ได้จากขั้นที่ ๓และถ่ายทอดเนื้อหาข้อมูลที่เกี่ยวเนื่องกับแนวคิดที่ได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวคิดนั้น ๆ ต่อไป พยายามสร้างกิจกรรมกระตุ้นให้ผู้เรียนกระตือรือร้นในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติม

ในช่วงที่ ๒ ครูต้องจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้คิด เพื่อให้ผู้เรียนที่ชอบการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติจริงสามารถปรับประสบการณ์และความรู้สร้างเป็นความคิดรวบยอดในเชิงนามธรรม โดยฝึกให้ผู้เรียนคิดพิจารณาไตร่ตรองความรู้ที่เกี่ยวข้องในช่วงนี้เป็นการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ความรู้โดยการคิดและฝึกทักษะในการค้นคว้าหาความรู้

ช่วงที่ ๓ แบบ How (อย่างไร) การปฏิบัติและการพัฒนาแนวคิดออกมาเป็นการกระทำ

ขั้นที่ ๕ (กระตุ้นสมองซีกซ้าย) ดำเนินตามแนวคิดและลงมือปฏิบัติหรือทดลอง การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมพัฒนาสมองซีกซ้าย เช่นเดียวกับขั้นที่ ๔ นักเรียนเรียนรู้จากการใช้สามัญสำนึก ซึ่งได้จากแนวคิดพื้นฐาน จากนั้นนำมาสร้างเป็นประสบการณ์ตรง เช่นการทดลองในห้องปฏิบัติการ หรือการทำแบบฝึกหัดเพื่อส่งเสริมความรู้และได้ฝึกทักษะที่เรียนรู้มาในช่วงที่ ๒

ขั้นที่ ๖ (กระตุ้นสมองซีกขวา) ต่อเติมเสริมแต่งและสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมองซีกขวา นักเรียนเรียนรู้ด้วยวิธีการลงมือปฏิบัติ แก้ปัญหา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูลเพื่อนำมาใช้ในการศึกษาค้นพบองค์ความรู้ด้วยตนเอง

ในช่วงที่ ๓ ครูมีบทบาทเป็นผู้แนะนำและอำนวยความสะดวก เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนกิจกรรมการเรียนรู้

ช่วงที่ ๔ แบบ If (ถ้า) เชื่อมโยงการเรียนรู้จากการทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง จนเกิดเป็นความรู้ที่ลุ่มลึก

ขั้นที่ ๗ (กระตุ้นสมองซีกซ้าย) วิเคราะห์แนวทางที่จะนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์และเป็นแนวทางสำหรับการเรียนรู้เพิ่มเติมต่อไป การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา

สมองซีกซ้าย นักเรียนนำสิ่งที่เรียนรู้มาแล้วมาประยุกต์ใช้อย่างสร้างสรรค์ โดยนักเรียนเป็นผู้วิเคราะห์และเลือกทำกิจกรรมอย่างหลากหลาย

ขั้นที่ ๘ (กระตุ้นสมองซีกขวา) ลงมือปฏิบัติและแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้เกิดจากการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมองซีกขวา นักเรียนคิดค้นความรู้ด้วยตนเองอย่างสลับซับซ้อนมากขึ้น เพื่อให้เกิดเป็นความคิดที่สร้างสรรค์ จากนั้นนำมาเสนอแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

การจัดการสอนให้สอดคล้องและคำนึงถึงการทำงานของระบบสมอง เป็นวิธีที่ดำเนินไปตามธรรมชาติ โดยที่ครูไม่จำเป็นต้องมีความชำนาญพิเศษแต่อย่างใด แต่สามารถทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ที่สนุกสนานเต็มตามศักยภาพของผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนและเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่องไม่รู้จบ[๔๒]

การจัดการเรียนรู้แบบ 4 MAT เป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นนักเรียนเป็นสำคัญ โดยให้นักเรียนเป็นผู้บริหารจัดการตัวเองในการศึกษาค้นคว้าผนวกกับความรู้เดิมที่สะสมไว้ในตัวนักเรียน จึงทำให้นักเรียนสามารถดำเนินกิจกรรมไปได้ ดังนั้นครูจึงทำหน้าที่ในการช่วยนักเรียนโดยการกระตุ้นให้นักเรียนใช้ศักยภาพของตนเองให้มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการจัดการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา ตามหลักไตรสิกขา และการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจ ๔ ที่ต้องทำให้นักเรียนเข้าใจตนเองก่อนที่จะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป

รูปแบบการสอนตามแนวพหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้ (Multiple Intelligences Model for Learning) เยาวพา เดชะคุปต์ สร้างขึ้นโดยมีพื้นฐานในการพัฒนาพหุปัญญาตามทฤษฎีของ การ์ดเนอร์ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนที่เน้นการพัฒนาศักยภาพและความถนัดของผู้เรียนเป็นสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับการปฏิรูปการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ โดยการให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยมีขั้นตอนในการพัฒนากิจกรรมพัฒนาการทั้ง ๘ ด้าน ซึ่งมีการจัดกิจกรรมตามหลักการ ๕ ขั้น โดยใช้อักษรย่อว่า ACACA ดังมีความหมายต่อไปนี้

A ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง (Active Learning)

C ขั้นการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น (Cooperating)

A ขั้นการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ (Analysis)

C ขั้นการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism)

A ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้อย่างมีความหมาย (Application)

ขั้นที่ ๑ ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง (Active Learning) การเรียนรู้ตามรูปแบบพหุปัญญาการเรียนรู้ คือ การให้ผู้เรียนลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง (Hands-on) โดยทดลอง ค้นคว้า

---

[๔๒] เธียร พานิช, **4 MAT การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เรียน**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ สดศรี– สวัสดิ์วงศ์, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖-๓๑.

ในรูปแบบการเล่นเกม การปฏิบัติการ การค้นคว้า การปฏิบัติจริง การไปทัศนศึกษา การแก้ปัญหา ฯลฯ หรือที่เรียกกันว่า การเรียนรู้ตามสภาพจริง (Authentic Learning)

ขั้นที่ ๒ ขั้นการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น (Cooperating) การเรียนรู้ที่ดีที่สุดเกิดจากการที่ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยการที่ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเล่น การทำงาน และเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นหรือจากการทำงานกลุ่ม

ขั้นที่ ๓ ขั้นการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้ (Analysis) การเรียนรู้ที่ดี คือ การที่ให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์ความรู้สึก ประสบการณ์ของตนเองขณะที่เรียนว่า ทำอะไร กับใครที่ไหน และเกิดความรู้สึกอย่างไร

ขั้นที่ ๔ ขั้นการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง (Constructivism) การให้ผู้เรียนสรุปสิ่งที่เรียนรู้ ที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง หรือที่เรียกว่า ผู้เรียนสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้มีความหมายสำหรับผู้เรียนมากกว่าการเรียนรู้โดยการท่องจำจากตำรา หรือทำแบบฝึกหัดแต่เพียงอย่างเดียว

ขั้นที่ ๕ ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้อย่างมีความหมาย (Application) การเรียนรู้ที่แท้จริง คือ การที่ผู้เรียนสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปประยุกต์ใช้กับการแก้ปัญหา หรือกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง[๔๓]

สรุปได้ว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้ หมายถึง การสอนที่นำรูปแบบการสอนหลายอย่างมาบูรณาการการเรียนการสอนที่ทำให้ผู้เรียนได้สร้างผลผลิตที่มีคุณภาพจากการปฏิบัติเป็นระบบ และใช้ความคิดสร้างสรรค์ระหว่างการเรียนรู้ แก้ปัญหาหรือข้อสงสัยหาคำตอบโดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ การจัดกิจกรรมที่เน้นเด็กเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง มุ่งให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามความสนใจของผู้เรียนอย่างลุ่มลึกเป็นขั้นเป็นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ โดยได้ลงมือทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อค้นหาคำตอบด้วยตนเอง โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ใช้การคิด สังเกต สนทนา ซักถาม อภิปราย แก้ปัญหา สรุปด้วยตนเอง การนำเข้าสู่บทเรียน การสำรวจ การอธิบาย การขยายความรู้ การประเมินผล การวางแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ผลการเรียนรู้ของผู้เรียน ขั้นลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ขั้นการปฏิบัติกิจกรรมกลุ่มร่วมกับผู้อื่น ขั้นการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้อย่างมีความหมาย ขั้นการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง ขั้นการวิเคราะห์กิจกรรมการเรียนรู้

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไป มีสัญชาติไทยที่มีอายุอยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ หน้าที่การงาน ทางสังคมและใช้

---

[๔๓] เยาวพา เดชะคุปต์, **พหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค, ๒๕๔๒), หน้า ๖-๗.

เกณฑ์อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นเกณฑ์สากล โดยนับตามปฏิทิน และถือตามข้อตกลงระหว่างประเทศ ซึ่ง ศศิธร กรุณา[๔๔] โดแบ่งผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

๑) ผู้สูงอายุวัยต้น (Early old age) อายุระหว่าง ๖๕ – ๗๕ ปี

๒) ผู้สูงอายุวัยกลาง (Middle old age) อายุระหว่าง ๗๕ – ๘๕ ปี

๓) ผู้สูงอายุวัยปลาย (Late old age) อายุ ๘๕ ปีขึ้นไปและแบ่งเป็นช่วงความแก่ได้ดังนี้

๑) ช่วงไม่ค่อยแก่ ช่วงนี้อายุประมาณ ๖๐–๖๙ ปี เป็นช่วงที่คนต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสนิท โดยช่วงนี้ บุคคโดยทั่วไปยังแข็งแรง แต่อาจจะต้องพึ่งพิงคนอื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาสูง รู้จักปรับตัว ช่วงนี้จะเป็นช่วงที่มีสมรรถนะคล้ายกับหนุ่มสาวมาก

๒) ช่วงแก่ปานกลาง อายุประมาณ ๗๐ – ๗๙ ปี เป็นช่วงที่คนเริ่มเจ็บแวย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวเริ่มล้มหายตายจากมาก เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้ไม่ค่อยยุ่งเกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนัก

๓) ช่วงแก่จริง อายุประมาณ ๘๐ – ๘๙ ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้มักปรับตัวให้เข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ผู้สูงอายุวัยนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมา เริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น

๔) ช่วงแก่มาก อายุประมาณ ๙๐ – ๙๙ ปี ผู้สูงอายุยืนถึงระดับนี้มีจำนวนค่อนข้างน้อย ความรู้ต่าง ๆ ด้านชีววิทยา สังคม และจิตใจของคนวัยนี้ยังไม่มีการศึกษามากนัก แต่อาจจะกล่าวได้ว่าเป็นระยะที่มีปัญหาสุขภาพ ผู้สูงอายุในวัยนี้ควรทำกิจกรรมที่ไม่ต้องแข่งขัน ไม่ต้องมีการบีบคั้น

องค์การสหประชาชาติ ได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรเลีย ได้ให้ความหมาย ของ คำว่า “ผู้สูงอายุ” ไว้ดังนี้

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูลประชากรผู้สูงอายุได้แบ่ง ผู้สูงอายุเป็น ๒ กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น และผู้สูงอายุตอนปลาย

(๑) ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐-๖๙ ปี ทั้งชายและหญิง

(๒) ผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง

(๓) เฉลี่ยเมื่อแรกเกิด หมายถึงจำนวนปีทีบุคคลหนึ่งเมื่อเกิดมาแล้วมีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปจนกระทั่งตาย

(๔) อายุขัยเฉลี่ยเมื่ออายุ ๖๐ ปี หมายถึง จำนวนปีที่บุคคลหนึ่งเมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แล้วมีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป จนกระทั่งตาย

---

[๔๔] ศศิธร กรุณา, **เอกสารประกอการสอน บทที่ ๑ แนวคิดกับผู้สูงอายุ,** (อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชธานี, ๒๕๕๑).

(๕) สัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ คือ ดอกลำดวน

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ มาตรา ๓ ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุเกิน ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย[๔๕]

บรรลุ ศิริพานิช[๔๖] ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุว่า เป็นบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยนับอายุในปีปฏิทินซึ่งเห็นเกณฑ์ที่องค์การระหว่างประเทศได้ประชุมตกลงกันเป็นมาตรฐานสากล

สุรกุล เจนอบรม[๔๗] กล่าวว่า ผู้สูงอายุหมายถึง บุคคลที่มีชีวิตในช่วงสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และหน้าที่การงานทางสังคม ซึ่งแต่ละบุคคลจะเกิดความเสื่อมแตกต่างกัน ได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน ซึ่งมี ๔ ลักษณะดังนี้

๑) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔) พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีบริบูรณ์ขึ้นไปตามปีปฏิทิน ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูลประชากรผู้สูงอายุได้แบ่ง ผู้สูงอายุเป็น ๒ กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น และผู้สูงอายุตอนปลาย ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๖๐-๖๙ ปี ทั้งชายและหญิงผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง เป็นวัยที่มีความเสื่อมทางร่างกาย สติปัญญา การรับรู้ การเรียนรู้ที่ถดถอยลง และเป็นผู้ที่มีบทบาททางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

๒.๓ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

---

[๔๕] **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dla.go.th/upload/regulation/type1/2554/2/488_1.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

[๔๖] บรรลุ ศิริพานิช, ผู้**สุงอายุไทย: ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรของสังคม,** พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๓), หน้า ๒๔.

[๔๗] สุรกุล เจนอบรม, **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย,** (กรุงเทพมหานคร: นิชินแอดเวอร์ไทยซิ่งกรุ๊ฟ, ๒๕๔๑)

คุณภาพชีวิตเดิมจะมองไปทางด้านเศรษฐกิจเพื่อให้มีความกินดีอยู่ดีมีความสุขหรือความพึงพอใจ และความสะดวกสบายของบุคคลเป็นสำคัญ ต่อมาเรื่องคุณภาพชีวิตมีการมองในมุมที่กว้างขึ้น โดยมีการคำนึงถึงสุขอนามัยของคนในสังคมและการรักษาสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติซึ่งให้ความสำคัญต่อปัญหามลภาวะและสิ่งแวดล้อม ซึ่งนักวิชาการหลายสาขาได้ให้ความหมาย และเสนอปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของคำว่าคุณภาพชีวิตในทัศนะต่าง ๆ ดังนี้

๒.๓.๑ ความหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต จำเป็นต้องมีการศึกษาความหมายของคำว่าคุณภาพชีวิต คุณภาพชีวิต (Quality of Life; QOF) เป็นเป้าหมายหลักของการพัฒนาประเทศที่ได้กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ คุณภาพชีวิตเป็นคำที่มีความหมายกว้างขวางที่ยังไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอนโดยนักปราชญ์ นักการศาสนา และนักวิชาการสาขาต่างๆ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ปรับปรุงการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่งๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง มนุษย์มีหน้าที่พัฒนาตนเองและครอบครัวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตเพื่อพัฒนาให้ตนเองมีสุขภาพกายและจิตดี มีครอบครัวที่อบอุ่น มีที่อยู่อาศัย มีรายได้พอสมควรประหยัดสร้างตนเองและครอบครัว และเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งการที่ทุกคนเกิดมามีชีวิตยืนยาวและมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ไม่จำเป็น และสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ และสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างมีคุณภาพและตายอย่างมีศักดิ์ศรี เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ ซึ่งนักวิชาการในหลายสาขาได้ให้ความหมาย และคำจำกัดความของคำว่า คุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความเชื่อและปัจจัยต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของคำว่า “คุณภาพชีวิต” ในทัศนะที่ต่างกัน ดังนี้

UNDP ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตคือการส่งเสริมให้คนมีทางเลือกในชีวิตมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพดีและมีความมั่นคงในชีวิต รวมทั้งมีเสรีภาพและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์[๔๘]

Cummins ได้พยายามที่จะเสนอนิยามล่าสุดของคำว่าคุณภาพชีวิต โดยอธิบายคุณภาพชีวิตจากสิ่งหลากมิติที่แยกกันอยู่มาเป็นมิติในเชิงภาวะวิสัย เช่น ความร่ำรวยทรัพย์สินเงินทอง การมีสุขภาพดี ความสัมพันธ์ส่วนตัว เป็นต้น และมิติในเชิงอัตวิสัย เช่น ความรู้สึก ความพึงพอใจหรือความสุข เป็นต้น นอกจากนี้ยังอธิบายว่า บรรทัดฐานทางวัฒนธรรมมีผลต่อความผาสุกและบุคคลต่างๆ ย่อมประเมินชีวิตของตนเองแตกต่างกันออกไป[๔๙]

---

[๔๘] UNDP, **Human Development Report**, (Delhi: Oxford University Press, 1994), p.120.

[๔๙] Cummins, R.A., **The comprehensive quality of life scale (fifth edition)**, Proceeding of **the First International Conference on Quality of Life in Cities,** Singapore, 4-6 March 1998, p.68.

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นการรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของพวกเขา ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่ และจะสัมพันธ์กับเป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานของสังคมและสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับพวกเขา เป็นแนวความคิดที่กว้าง เต็มไปด้วยความซับซ้อน ครอบคลุมในแง่ของสุขภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพจิตใจ ระดับของความเป็นอิสระ สัมพันธภาพทางสังคม ความเชื่อ และความสัมพันธ์ที่มีต่อสภาพแวดล้อม จุดเด่นของความหมายของคุณภาพชีวิตที่ WHO มองก็คือ คุณภาพชีวิตที่เป็นนามธรรม (subjective) โดยจะรวมเอาหัวข้อที่เป็นทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดีของชีวิตเอาไว้ อีกทั้งมีหลายมิติไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ฯลฯ[๕๐]

Fradier, Georges ได้ให้ความหมายของ คุณภาพชีวิตว่าคือ ความสัมพันธ์ทุกด้านระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่บุคคลอาศัยอยู่ โดยแต่ละด้านจะมีลักษณะเฉพาะในการสนองความต้องการของบุคคล ขณะที่องค์การยูเนสโก ได้นิยามความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึงระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์[๕๑]

Andrews and Withey นักสังคมวิทยาชาวอเมริกันเชื่อว่า ความคิดเรื่อง “คุณภาพชีวิต” ควรมองในสองประการที่เกี่ยวข้องกัน คือประการแรก ในระดับชาติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดเรื่องมาตรฐานความเป็นอยู่ในลักษณะที่เป็นเกณฑ์วัดระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคมและวัดความก้าวหน้าเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายของสังคม ประการที่สอง เป็นเรื่องปัจเจกบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพิจารณาระดับความเป็นเลิศในวิถีชีวิตของบุคคล ซึ่งแน่นอนว่า เป็นการตัดสินในระดับสูง เมื่อรวมแนวคิดทั้งสองประการเข้าด้วยกันแล้ว ความคิดเรื่อง “คุณภาพชีวิต” จึงเป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการวัดระดับความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ ในลักษณะมาตรฐานความเป็นอยู่ของสังคมและระดับความเป็นเลิศในรูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคคล[๕๒]

UNESCO ได้ให้คำนิยามคำว่า คุณภาพชีวิตไว้ในชุดฝึกอบรมทางการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ระดับความเป็นอยู่ที่ดีของสังคม และระดับความพึงพอใจในความต้องการส่วนหนึ่งของมนุษย์ และได้นิยามโครงการเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตว่า เป็นโครงการที่มีเป้าหมายเพื่อ

---

[๕๐] The WHOQOL GROUP, “The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization”, **Social Sciences Medicine,** 41 (10) (1995): pp.1403-1409.

[๕๑] Fradier, Georges, **About the Quality of Life**, (Paris : Unesco, 1976), pp. 48-49.

[๕๒] Andrews, F.M., & Withey, S.B. **Social Indicators of Well-Being: America’s Perception of Life Quality**, (New York: Plenum Press, 1976), p. 23.

ช่วยให้ผู้เรียนและชุมชนได้รับความรู้ เจตคติค่านิยม และทักษะที่จำเป็น เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิต ทั้งในลักษณะปัจเจกบุคคล และในฐานะที่เป็นสมาชิกของชุมชน[๕๓]

Wallace ได้กล่าวว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง องค์ประกอบทั้งหลายที่ให้ความพึงพอใจ (Satisfaction) แก่บุคคลทั้งทางด้านร่างกาย (Physical) และจิตใจ (Psychological) ในช่วงระยะเวลาหนึ่งๆ[๕๔]

Dean ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่า เป็นความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพที่ดี การปรับตัวมีประสิทธิภาพ ความสุขสบายทางกายและใจ ชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่า ภาระหน้าที่ของบุคคล[๕๕]

Nicholas Bennett อธิบายความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิต คือคนที่อยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ย่อมมีคำแนะนำแตกต่างกันไป งานที่มีรายได้สูงไม่จำเป็นต้องมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่ารายได้ต่ำ คนที่มีการศึกษาสูงมีฐานะร่ำรวย อาจจะไม่มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าคนที่ด้อยการศึกษาและยากจน ดังนั้นคุณภาพชีวิตจึงขึ้นอยู่กับปัจจัย ๒ ประการ คือ ๑) ปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต คือ อาหาร ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่ม สุขภาพแข็งแรง และมีความมั่นคงในชีวิตทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม ชีวิต และการเมือง ๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการ เพื่อตอบสนองความพอใจของชีวิต คือค่านิยมที่เหมาะสมกลมกลืนกับสังคม สมดุลระหว่างความต้องการและความเป็นไปได้ บรรลุจุดมุ่งหมายของชีวิต และมีชีวิตกลมกลืนกับครอบครัวและสิ่งแวดล้อม[๕๖]

สิทธิพงศ์ บุญผดุง กล่าวว่า คุณภาพชีวิตจะเกี่ยวข้องกับลักษณะที่เป็นการรับรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล โดยมีโครงสร้างหลากหลายมิติที่มีความเกี่ยวข้องกับด้านกายภาพ ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสภาพแวดล้อม และด้านสุขภาพ รวมถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การดำเนินชีวิต เป็นต้น[๕๗]

---

[๕๓] UNESCO, **Quality of LifeImprovement Programmes,** (Bangkok : UNESCO reginal office, 1993), p. 128.

[๕๔] Wallace, S., “Quality of Life”, **Journal of Home Economics**, 66, (1974), pp. 6-9.

[๕๕] Dean, H., “Choosing Multiple Instruments to Measure the Quality of Life”, **Oncology Nersing Forum,** 22: (1985), pp. 98-100.

[๕๖] Nicholas, B., **Population Growth, Individual Demographic Decisions, and The Quality of Life,** In A Sourcebook on Population Education. Population Education Project, (Mahidol University, 1975), p. 688.

[๕๗] สิทธิพงศ์ บุญผดุง, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑). (รายงานการวิจัย, ๒๕๕๔)** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.eresearch.ssru.ac.th/xmlui/handle/123456789/143 [๑๖ มกราคม ๒๕๖๐].

พวงทอง ไกรพิบูลย์ ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิตในทางการแพทย์ หมายถึง สภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง มีความพอใจ สุขใจ สุขกาย และมีความสงบ ทั้งนี้คุณภาพชีวิตจะถูกคุกคามด้วยโรคและภาวะผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย[๕๘]

ธเนศ ถวิลหวัง ให้ความหมายคุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และด้านอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข[๕๙]

Wallace ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า หมายถึง สภาพทั้งหลายซึ่งนำมาสู่ความพึงพอใจแก่บุคคลทั้งร่างกายและจิตใจในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ๆ[๖๐]

สำราญ จูช่วย ได้สรุปความหมายของคุณภาพชีวิต ว่า เป็นชีวิตที่มีความสุขทั้งร่างและจิตใจ ซึ่งเป็นผลจากการตอบสนองความต้องการทั้งภายในและภายนอกที่เหมาะสมกับวิถีการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์[๖๑]

สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตหมายถึง ระดับของการมีชีวิตที่ดี ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม ความสัมพันธ์ทุกด้านระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่บุคคลอาศัยอยู่ โดยแต่ละด้านจะมีลักษณะเฉพาะในการสนองความต้องการของบุคคล คุณภาพชีวิตคือการส่งเสริมให้คนมีทางเลือกในชีวิตมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพดีและมีความมั่นคงในชีวิต รวมทั้งมีเสรีภาพและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ สภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง มีความพอใจ สุขใจ สุขกาย และมีความสงบ ทั้งนี้คุณภาพชีวิตจะถูกคุกคามด้วยโรคและภาวะผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย สภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง มีความพอใจ สุขใจ สุขกาย และมีความสงบ

๒.๓.๒ ความเป็นมาของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

มนุษย์ในทุกสังคมต้องการมีชีวิตที่ดีและมีคุณภาพ นักคิดตะวันตกเสนอแนวคิดที่ว่าการที่มนุษย์มาอยู่รวมกันเป็นสังคม เพราะความจำเป็นและเห็นประโยชน์ร่วมกัน ความจำเป็นนั้นเกิดจากเหตุผลที่ว่า มนุษย์ไม่สามารถเติบโตและดำรงชีวิตอยู่ได้ตามลำพัง โดยปราศจากการช่วยเหลือของผู้อื่นสำหรับการเห็นประโยชน์ร่วมกัน เกิดจากการที่มนุษย์ได้พึ่งพาอาศัยกันและกันในสังคม นักคิดบางคน

---

[๕๘] พวงทอง ไกรพิบูลย์, **คุณภาพชีวิต (Quality of life)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://haamor.com/th/คุณภาพชีวิต [๑๖ มกราคม ๒๕๖๐].

[๕๙] ธเนศ ถวิลหวัง, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร,** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.eresearch.ssru.ac.th/xmlui/handle/123456789/143 [๑๖ มกราคม ๒๕๖๐].

[๖๐] Wallace, S.A., **Identifying Quality of Life Indicators for Use in Family Planning Programs in Developing Countries**, (New Jersey: Prentice–Hall, 1974): 6.

[๖๑] สำราญ จูช่วย, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**, (นนทบุรี: วิทยาลัยราชพฤกษ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑.

เช่น จอน ลอค เชื่อว่า การพึ่งพากันนี้มีพื้นฐานอยู่บนธรรมชาติอันดีงามของมนุษย์ มนุษย์จึงยินยอมพร้อมใจจะมาอยู่รวมกันเป็นสังคม ยินดีที่จะให้บางอย่างแก่เพื่อนมนุษย์อื่น และรับบางอย่างจากเพื่อนมนุษย์เหล่านี้เป็นการตอบแทน แต่นักคิดบางคนก็คิดว่า ธรรมชาติของมนุษย์นั้นชั่วร้าย ชอบใช้กำลังเป็นอำนาจหักหาญผู้ที่อ่อนแอกว่า นักคิดในแนวนี้คือ ฮอบส์ เขาเชื่อว่า เพราะนิสัยอันชั่วร้ายนี้เอง ทำให้มนุษย์ต้องยินยอมมาอยู่ร่วมกัน เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ที่แข็งแรงกว่ามีอำนาจรังแกตน และในการจำยอมต้องมาอยู่ด้วยกันนี้ มนุษย์จึงต้องยอมเสียประโยชน์ส่วนตนเองบางอย่าง เพื่อแลกกับการได้รับการปกป้องจากสังคม[๖๒]

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผลก็คือมนุษย์ตกลงใจที่จะอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ในการตกลงใจนี้ส่วนหนึ่งของความคาดหวังจากสังคมก็คือการมีชีวิตที่ดี สงบสุข มั่นคง ปลอดภัยจากการคุกคามของเพื่อนมนุษย์อื่น จากธรรมชาติ และจากโรคภัยต่างๆ โดยเป็นหน้าที่ของผู้ปกครอง และสมาชิกในแต่ละสังคม ที่จะต้องพยายามสร้างเงื่อนไขเพื่อให้สมาชิกในสังคมได้มีชีวิตที่ดีดังกล่าว

เมื่อระยะเวลาผ่านไป ภาระหน้าที่จะทำให้เกิดชีวิตที่ดีก็กลายเป็นประเด็นระดับสากล ที่หลายสังคมต่างมีความต้องการร่วมกัน สาเหตุหนึ่งของการเกิดสันนิบาตชาติและสหประชาชาติ ก็คือ การพยายามคืนชีวิตที่ดีให้แก่ประชาชนในหลายๆ สังคม หลังภัยพิบัติจากสงคราม องค์การสหประชาชาติที่แยกย่อยออกเป็นองค์กรด้านการพัฒนา ด้านการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม ด้านเด็กและผู้หญิง ด้านเศรษฐกิจและสังคม ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ข้างต้น และในช่วงเวลา ๔๐ ปีที่ผ่านมา อาจเรียกได้ว่า เป็นยุคแห่งการพัฒนา ยุคแห่งการพัฒนานี้เริ่มตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ ๒ เมื่ออำนาจของเจ้าอาณานิคมสิ้นไป สหรัฐอเมริกาเริ่มเผยแพร่แนวคิดการพัฒนาอันเป็นสาระของความสัมพันธ์ระหว่างประเทศซีกเหนือและประเทศซีกใต้ หรือประเทศพัฒนาแล้วกับประเทศกำลังพัฒนา[๖๓]

แนวคิดเรื่องคุณภาพชีวิตเริ่มเกิดขึ้นอย่างจริงจังในทศวรรษที่ ๑๙๗๐ ในประเทศตะวันตก การรับรู้แนวคิดนี้แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม แต่ก็มีการรับรู้ร่วมกันระดับหนึ่งว่า ความเป็นอยู่ที่ดีในสังคมหนึ่งๆ ไม่ควรถูกมองจากแง่เศรษฐกิจเท่านั้น แง่มุมอื่นที่ควรได้รับการพิจารณาด้วย เช่น ด้านที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย ด้านสิ่งแวดล้อม ตลอดจนด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของสมาชิกในสังคมนั้นๆ ในหมู่ผู้ที่สนใจเรื่องคุณภาพชีวิต ยังได้มีการถกเถียงถึงนิยามของคำนี้ และวิธีการวัดด้านต่างๆ ของนิยาม ข้อถกเถียงก็คือควรใช้เครื่องบ่งชี้เชิงวัตถุวิสัย (objective) เช่น สัดส่วนของจำนวนคนกับห้องพักอาศัย หรือจำนวนครั้งของการติดต่อเกี่ยวข้องของบุคคลหนึ่งๆ กับผู้อื่น หรือจะใช้เครื่องบ่งชี้เชิงจิตวิสัย (subjective) เช่น ความพึงพอใจต่อสภาพที่อยู่อาศัย หรือความพอใจในลักษณะความสัมพันธ์ที่บุคคลมี

---

[๖๒] อนุชาติ พวงสำลี และคณะ, **การพัฒนาเครื่องมือชี้วัดคุณภาพและสังคมไทย**, กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๓๙), หน้า ๔๒.

[๖๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

กับผู้อื่น ข้อสรุปที่ได้คือ ควรวัดทั้งสองด้าน ได้มีการพัฒนาแนวคิดให้ครอบคลุมปัญหาใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นและคุกคามชีวิตที่ดีงาม เช่น การเปลี่ยนแปลงทางระบบนิเวศ การระบาดของโรคใหม่ๆ พร้อมกันนั้น ก็ได้เกิดการพัฒนาแนวทางชี้วัดว่า เราอาจพิจารณาชีวิตที่ดีงามได้จากแง่มุมใดบ้างและด้วยตัวบ่งชี้ใดบ้าง คำว่า “พัฒนา” เกิดขึ้นในวิชาวิทยาศาสตร์ เมื่อนักวิทยาศาสตร์สายวิวัฒนาการ (Darwin) ถือว่าการเปลี่ยนแปลงไปสู่รูปแบบที่เหมาะสม หรือที่สมบูรณ์ขึ้นเรียกว่า การพัฒนา อย่างไรก็ตาม คำว่าวิวัฒนาการและการพัฒนายังคงใช้ในความหมายเดียวกัน ต่อมานักสังคมศาสตร์เยอรมันเริ่มนำคำศัพท์มาใช้ในการศึกษาประวัติศาสตร์สังคมในศตวรรษที่ ๑๘ โดยใช้คำว่า Enwicklung ในความหมายว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปของสังคม เมื่อถึงศตวรรษที่ ๒๐ มีผู้นำคำนี้มาใช้ในบริบทของความเป็นเมืองและอาณานิคม เกิดคำว่า Urban development และคำว่า Colonail development เมื่อมาถึงปัจจุบันในศตวรรษที่ ๒๐ คำว่าพัฒนา หมายถึง เครื่องเตือนให้ประชาชนระลึกได้ถึง “สิ่งที่ตนยังไม่ได้เป็น” (a reminder of what they are not) นั่นคือสภาพที่ไม่น่าชื่นชม ไม่พึงประสงค์ที่ห้อมล้อมตนอยู่ แนวคิดนี้แพร่หลายอยู่ประมาณ ๓ ทศวรรษ พอถึงทศวรรษ ๑๙๙๐ แนวคิดการพัฒนาถูกปรับปรุงใหม่ภายใต้ชื่อ การพัฒนาที่ยั่งยืน องค์การสหประชาชาติ เริ่มทำรายงานพัฒนามนุษย์ โดยตีความหมายว่า การพัฒนามนุษย์คือ การขยายหรือเปิดกว้างให้เกิดทางเลือกที่สอดคล้องและเหมาะสมกับมนุษย์ รายงานการพัฒนามนุษย์จึงมุ่งเสนอข้อมูลที่เปรียบเทียบระดับการถูกกีดกัน หรือความด้อยสิทธิ์ (deprivation) ของประเทศต่างๆ ในโลก อย่างไรก็ตาม Mahbub ul Haq บรรณาธิการของรายงานการพัฒนามนุษย์ก็เป็นผู้หนึ่งที่ยอมรับความหยาบของเครื่องชี้วัดที่ใช้ในรายงานดังกล่าว และเสนอแนะแนวทางแสวงหาเครื่องชี้วัดอื่นที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น[๖๔]

ไม่ว่าการพัฒนาจะถูกมองว่า เป็นความพยายามที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวก็ตาม ยังคงมีความจำเป็นที่จะต้องแสวงหาแนวทางเพื่อที่แสดงให้เห็นว่า แต่ละสังคมได้กำหนดเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงไปให้ถึง และมีการประเมินว่า การเปลี่ยนแปลงบรรลุเป้าหมายหรือไม่ เพื่อจะนำมาซึ่งการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมวลมนุษย์ให้ครอบคลุมทุกมิติของการดำรงชีวิต

จากการที่ผู้วิจัยได้นำเสนอความหมาย และความเป็นมาของการพัฒนาคุณภาพชีวิตมาแล้วในตอนต้น ในลำดับต่อไปผู้วิจัยจะทำการศึกษาในรายละเอียดเกี่ยวกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐศาสตร์ เพื่อที่จะได้เข้าใจฐานคิด ความเป็นมา ตลอดจนดัชนีตัวบ่งชี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักเศรษฐศาสตร์ตะวันตก ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพุทธศาสนา

๒.๔.๑ แนวคิดและหลักการ การดำเนินชีวิต

---

[๖๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔.

การดำเนินชีวิตนั้น จำเป็นต้องมีการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข และยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร[๖๕] เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลสอาสวะ มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตน จนกระทั่งบรรลุถึงปรมัตถประโยชน์สูงสุด[๖๖] คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถสละโลกีย์วิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใด ๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตน[๖๗] คือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างที่ใคร ๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ ทำให้ไม่ได้เลย

๑. ความหมายการดำเนินชีวิต

พระพุทธศาสนามีความพิเศษใช้เป็นแนวทางดำเนินชีวิตแบบหนึ่ง (A way of Life)[๖๘] โดยที่ไม่ใช่เพียงแค่เป็นศาสนาเท่านั้น เพราะหากพิจารณาความหมายของคำว่าศาสนาจะตรงกับคำว่า “Religion” ซึ่งมีความหมายจำกัดเฉพาะศาสนาประเภทเทวนิยมที่มีการนับถือพระเจ้าเท่านั้น ซึ่งไม่ได้มีความหมายถึงศาสนาประเภทอเทวนิยมอย่างเช่นศาสนาพุทธที่ปฏิเสธการมีอยู่จริงของพระเจ้าในฐานะที่เป็นบุคคล อย่างไรก็ตามประเด็นการตีความของคำว่าศาสนานั้นไม่ใช่สาระที่สำคัญของการพิจารณาในส่วนนี้ แต่สาระที่สำคัญของหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนานั้นเป็นที่น่าสนใจแก่บุคคลทั่วไปที่ควรพิจารณาถึงคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดแก่โลก และชีวิตทั่วไป “หลักในการดำ เนินชีวิต”นั้น ได้มีผู้ให้ความเห็นไว้หลายแนวทาง เช่น พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายคำว่า “ดำเนิน” ว่าหมายถึง “ให้เป็นไป”[๖๙] ส่วนคำว่า “ชีวิต” นั้นคือ กายกับจิต อันได้แก่ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิตและธาตุที่สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ โดยการดำเนินชีวิตนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กับโลก สังคม และสิ่งต่างๆ

ดังนั้น ความหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ คือ การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา หมายถึง ความเป็นไปของชีวิตตามหลักพุทธศาสนาด้วยการประพฤติปฏิบัติต่อชีวิตอันประกอบด้วยความประพฤติและการปฏิบัติทั้งในทางกาย ทางวาจา และทาง

---

[๖๕] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐ – ๖๒.

[๖๖] **ขุ.จู.** (บาลี) ๓๐/๖๗๓/๓๓๓.

[๖๗] คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี่ยงเซียง, **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเซียง, ๒๕๓๕), หน้า ๑.

[๖๘] แสง จันทร์งาม, **ประทีปธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๑๓), หน้า ๖๘.

[๖๙] บุญพฤกษ์ จาฏามระ, **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน** พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๗๑, ๓๐๒.

ใจ ต่อตนเองและสังคม ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ การดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลกรรม มีผลที่ได้รับคือ ความสุข ทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า และการดำเนินชีวิตที่เป็นอกุศลกรรม คือการดำเนินชีวิตในทางที่ชั่ว มีผลที่ได้รับ คือ ทุกข์ ทั้งในโลกนี้ และในโลกหน้านั่นเอง

เพราะฉะนั้น“**การดำเนินชีวิต**” จึงหมายถึง ความเป็นไปของชีวิตคือ การประพฤติและการปฏิบัติต่อชีวิตอันประกอบด้วยความประพฤติและการปฏิบัติทั้งในทางกาย ทางวาจา และทางใจ ต่อตนเองและสังคม ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยการดำเนินชีวิต ซึ่งการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนานั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับกรรมดีและกรรมชั่วจึงสามารถแบ่งการดำเนินชีวิตออกได้เป็น ๒ ทาง คือ[๗๐]

๑) การดำเนินชีวิตในทางที่ดี หรือเรียกว่า การดำเนินชีวิตในทางกุศลกรรม การดำเนินชีวิตของผู้ที่ประกอบไปด้วยกรรมหรือการกระทำในทางกาย วาจา และใจที่ดี สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมาได้ โดยอาศัยจิตสำนึกที่ดีภายใน ดังกล่าวไว้ในเรื่องของจริยธรรมในพุทธศาสนาว่าการดำเนินชีวิตต้องอาศัยจริยธรรมที่สอดคล้องกับความเป็นธรรมชาติ ๓ ระดับ คือ ระดับต้น ได้แก่ ศีล ๕ ระดับกลาง ได้แก่ กุศลกรรมบถ ๑๐ และระดับสูง ได้แก่ อริยมรรคที่มีองค์ ๘ ประการ การดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลกรรมจึงได้แก่ การสร้างกรรมดีในระดับต่างๆ เหล่านี้ ในทางกาย วาจา และใจ ที่ดีจะต้องเป็นไปด้วยความสุจริตและชอบธรรม ที่มีกุศล ๓ อย่างภายในเป็นสิ่งสำคัญคือ ความไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง[๗๑]

จากข้อความข้างต้นพอสรุปให้เห็นว่า พุทธศาสนา อาศัยธรรมชาติเป็นตัวกำหนดบทบาทในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ด้วยเหตุเพราะว่า มนุษย์กับธรรมชาตินั้นเป็นสิ่งที่จะต้องอาศัยซึ่งกันและกัน กล่าวคือ มนุษย์สร้างสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี และธรรมชาติก็สร้างเสริมชีวิตที่ดีให้แก่มนุษย์ การเป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า มนุษย์สร้างเหตุไว้ดี ผลจึงเกิดมาดีตามคือ เหตุผลของกรรมนั้น ย่อมให้ผลตามจริง ไม่ว่าจะเป็นกรรมระหว่างมนุษย์ต่อมนุษย์ด้วยกัน หรือกรรมระหว่างมนุษย์ต่อธรรมชาติ เช่น เมื่อเราโค่นต้นไม้ที่ปลูกไว้หน้าบ้าน อากาศที่เคยเย็นสดชื่นในยามเช้า ก็จะเปลี่ยนเป็นร้อนอบอ้าวไม่มีความร่มเย็นอีกต่อไป และสิ่งที่เป็นคุณสมบัติภายใน ที่เป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างของการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดีนั้น ก็ได้แก่ การมีกุศล หรือ ความดีภายในเป็นพื้นฐานคือ ไม่โลภ สำนึกในสิทธิมนุษยชน ไม่เห็นแก่ได้ มีน้ำใจโอบอ้อมอารี ไม่โกรธ รู้จักข่มอารมณ์ไม่วู่วามรู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษ มีน้ำใจ และไม่หลง มีปัญญารอบคอบ เข้าใจเหตุผล และเฉลียวฉลาดทันต่อเหตุการณ์ และเมื่อมีคุณลักษณะทั้ง ๓ ประการนี้แล้ว ก็ขึ้นอยู่กับการดำเนินชีวิตที่จะเป็นไปตามกำลังของความสามารถที่จะรักษาธรรมในการดำเนินชีวิตได้ในขั้นใด ขั้นพื้นฐาน คือ การรักษาศีล ๕ ข้อ อันได้แก่ การไม่ฆ่าสัตว์ การไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น การไม่ประพฤติผิดในกาม และการไม่ดื่มของมึนเมา ขั้นระดับกลาง ได้แก่ การรักษากุศลกรรมบถ ๑๐ คือ กาย

---

[๗๐] สุจิตรา รณรื่น, **ศาสนาเปรียบเทียบ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

[๗๑] วศิน อินทสระ, **พุทธจริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๓.

ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ไม่ผิดในกาม ไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่นมา ไม่ผูกใจเจ็บแก้แค้นต่อชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เห็นผิดจากคลองธรรม และขัดแย้งกฎธรรมชาติ ส่วนการดำเนินชีวิตในขั้นสูงนั้นได้แก่การดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ มีความเห็นชอบ มีความดำริชอบ มีวาจาชอบ มีการกระทำที่ชอบ มีการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ มีความเพียรพยายามชอบ มีสติชอบ และมีสมาธิที่ชอบ

๒) การดำเนินชีวิตในทางที่ไม่ดี หรือเรียกว่า การดำเนินชีวิตในทางอกุศลกรรม

การดำเนินชีวิตที่เป็นไปในทางที่เป็นตรงกันข้ามกับการดำเนินชีวิตในประเภทแรก กล่าวคือ มีการดำเนินที่ชีวิตที่ประกอบไปด้วยการทุจริตทั้งในทางกาย ทางวาจา และในทางใจ ที่เกิดจากความโลภ อยากได้ เห็นแก่ได้ ดิ้นรนเพื่อมีสิทธิเหนือสิ่งของผู้อื่น มีความโกรธ คิดประทุษร้ายเขา จิตเดือดพล่าน โหดร้าย หมายทำร้ายผู้อื่นให้ถึงเจ็บและตาย และมีความหลง ไม่รู้จริง หลงผิด ไม่รู้แจ้งเห็นจริงตามข้อมูลหรือข้อเท็จจริง เมื่อมีลักษณะภายในจิต ๓ ประการ มากขึ้นแล้ว ก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาทางความประพฤติหรือปฏิบัติที่ชั่วช้า ไม่ดีงามต่างๆ คือความชั่วทางกาย ทางวาจา และ ทางใจ เช่น มีการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ผู้อื่น ประพฤติผิดในกามชอบกล่าวคำเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ เพ่งเล็งอยากได้ของเขา มีจิตพยาบาท มีความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการดำเนินชีวิตในทางอกุศลกรรมนี้ จะประกอบไปด้วยความประพฤติที่เป็นทุจริตทั้ง ๓ ทาง คือ ทางกาย ทางวาจา และในทางใจ ซึ่งการดำเนินชีวิตในลักษณะที่เป็นไปในทางอกุศลกรรม ก็หมายถึง ความประพฤติที่ไม่ดีงามต่างๆ ในชีวิตโดยทั่วไปเช่น การหาเลี้ยงชีพโดยผิดศีลธรรม มี ลักทรัพย์ วิ่งราวเอาทรัพย์ ชิงเอาทรัพย์ ปล้นเอาทรัพย์ เป็นต้น และการดำเนินวิถีชีวิตที่เป็นไปในทางอกุศลกรรมต่าง ๆ นี้ รวมแล้วเรียกว่า “บาป” คือการกระทำความชั่วในลักษณะอื่นๆ อีกมากมาย ที่เราเห็นกันอยู่ในสังคมของปัจจุบันนี้ ซึ่ง คำว่า “อกุศลกรรม” หรือคำว่า “บาป” นี้ มีผลที่ได้รับ คือความทุกข์ ทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า มีความหมายครอบคลุมถึงธรรมและศีลธรรมอื่นๆ ตามที่มีกล่าวไว้ในพุทธศาสนาด้วย เช่น การไม่รับผิดชอบในสถานะของตนที่ควรพึงจะกระทำ ต่อครอบครัว ต่อสังคม[๗๒]

นอกจากนี้แล้วยังได้มีผู้กล่าวถึงเรื่องการดำเนินชีวิตตามหลักของพุทธศาสนาเอาไว้อีกว่า การดำเนินชีวิตตามหลักของพระพุทธศาสนาการพัฒนาชีวิตจะต้องประกอบไปด้วย ๒ ส่วนที่มีความสัมพันธ์กันตามหลักคำสอน คือ

(๑) เป็นหลักความจริง ซึ่งถือว่าเป็นหลักคำสอนที่สำคัญของพุทธศาสนา

(๒) เป็นจริยธรรม ซึ่งหมายความว่า เป็นธรรมที่ควรประพฤติและปฏิบัติ[๗๓]

---

[๗๒] เฉลี่ยว เอี่ยมตระกูล, **ปรัชญาชีวิต,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๓.

[๗๓] วศิน อินทสระ, **พุทธจริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

๒. ประเภทการดำเนินชีวิต

การดำเนินชีวิตของมนุษย์ในโลกนี้ แม้ว่าจะมีหลากหลาย ซึ่งเป็นไปตามวัฒนธรรมในประเทศที่ตนได้อยู่อาศัย และพื้นฐานทางความรู้และความเชื่อทางศาสนาที่ตนเองนับถืออยู่ก็ตาม แต่เมื่อกล่าวถึงชีวิตในการดำเนินไปของทุกๆ ชีวิตแล้ว ย่อมมีพื้นฐานในความปรารถนาที่ไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ปรารถนาสุข และไม่ต้องการทุกข์ ดังนั้นวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์เราทุก ๆ คนในโลกนี้ จึงมีอยู่ ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ

๑) การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน

การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน ของคฤหัสถ์ หรือ ของฆราวาสนั้น มีความหมายอย่างเดียวกันคือ ผู้ที่ยังต้องการข้องเกี่ยวอยู่ในโลก ยังต้องการแสวงหาความสุขที่เป็นของชาวโลกคือ ชื่อเสียง เงินทอง ลาภ ยศ และสรรเสริญอยู่ในเมื่อความจริงของโลกก็ยังมีบุคคลเช่นนี้อยู่ เพราะเป็นธรรมดาของโลกมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ส่วนใหญ่เมื่อเกิดมาแล้วสู่โลกนี้ ต่างก็มีความต้องการที่จะมีสิ่งเหล่านี้ คือปรารถนาความสุข ความรื่นรมย์ยินดีใน รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ อันเป็นที่พึงปรารถนา เมื่อความจริงของโลกอีกด้านหนึ่งยังเป็นเช่นนี้ พุทธปรัชญาก็มีหลักปฏิบัติที่ควร และเหมาะสมแก่บุคคลประเภทนี้ เพื่อดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เพราะว่าความจริงของโลกอีกมุมหนึ่งยังเป็นเช่นนั้นอยู่จริง การปรารถนาในสิ่งที่เรียกว่า ความสุขชาวโลก หรือผู้ที่ครองเรือนนั้น ไม่ได้สมหวังแก่ทุกคนเพียงแค่นึกหรือปรารถนาเอา แต่ต้องดิ้นรนแสวงหา จึงจะสามารถมีตามที่ตนเองปรารถนาได้ แม้ดิ้นแล้วก็ยังไม่อาจที่จะสมหวังดังใจได้ในทุกรายไป ดังนั้นมุมกลับของความจริงที่กล่าวถึงนั้นก็คือ ความสมหวัง กับความผิดหวัง หรือ ความสุข กับความทุกข์ นั่นเอง ในหนังสือ ธรรมและชีวิต ของ วศิน อินทสระ ได้แบ่งหลักการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือนตามสภาพของสังคมที่สามารถเห็นได้ชัดเจนเช่นในปัจจุบัน ออกเป็น ๒ ประเภท คือ[๗๔]

ก. ในระดับครอบครัว ที่จะต้องดำเนินชีวิตโดยอาศัยหลักฆราวาสธรรม เป็นเครื่องมือดำเนินชีวิตเป็นพื้นฐานของผู้ครองเรือนที่ดี ที่จะเกื้อหนุนธรรมอื่นๆ ให้เจริญงอกงามติดตามมาได้เช่น การเป็นบิดา มารดา สามี ภรรยา หรือเป็นบุตรเป็นธิดาที่ดี ก็รู้จักบุญคุณบิดาและมารดาและตอบแทนท่าน รู้จักเป็นคนขยันหมั่นเพียรในการแสวงหาทรัพย์โดยซื่อสัตย์และสุจริต และสร้างฐานะที่ดีเป็นปรึกแผ่นแก่วงศ์สกุล มีศรัทธา มีศีล มีจาคะ มีปัญญาฯลฯ

ข. ในระดับสังคม ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลภายนอก ในฐานะต่างๆ เช่นเป็นนักปกครองเป็นผู้บริหารงาน เป็นมิตรกัน หรือเป็นเพื่อนร่วมงานกัน การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือนในส่วนนี้จึงต้องเป็นผู้รู้จักประมาณตนเองในการแสดงออก ประมาณในการใช้วาจา เพื่อให้เหมาะสมแก่บุคคลในฐานะต่างๆ และรู้จักการเลือกคบมิตรที่ดี รู้จักหลีกเลี่ยงอบายมุข และหลีกเลี่ยงการคบคนพาล คนชั่วทั้งหลาย ซึ่งถือว่าเป็นอันตรายมากสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน หากเป็นผู้บริหารจะต้องทำ

---

[๗๔] วศิน อินทสระ, **ธรรมและชีวิต,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : กมลการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๑-๔๒.

ตนให้เป็นคนเที่ยงตรงไม่มีอคติลำเอียง ไม่มัวเมาหมกมุ่นบริโภคโภคะไม่ติดอบายมุข เป็นคนที่น่าเชื่อถือน่าไว้วางใจ เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป การดำเนินชีวิตของผู้ครองเรือน นั้นจะต้องประกอบด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่นำมาเป็นแนวทาง เป็นคุณธรรมในการปฏิบัติตามหน้าที่ของตนในทางสังคมซึ่งคนหนึ่งคนในสังคมนั้นมีหลายหน้าที่จะต้องปฏิบัติแล้วแต่จะปฏิบัติต่อใครในสังคมนั้นๆ

๓. หลักการดำเนินชีวิตในสังคม

หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนา คือ การประพฤติและการปฏิบัติต่อชีวิตของตนตามหลักคำสอนที่มีในพระพุทธศาสนา การดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติด้วย คือ กฎของความเป็นจริงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนถึงตายอยู่ ๕ ประการ หรือที่เรียกว่ากฎ ธรรมนิยาม อันได้แก่

๑) กรรมนิยาม คือกฎแห่งกรรม ได้แก่ กฎแห่งการกระทำ คือ “ทำกรรมอย่างไรก็จะได้ผลแห่งกรรมนั้น” เป็นกฎของเหตุผลที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ

๒) อุตุนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับอุณหภูมิ ดิน ฟ้า อากาศ ฤดูกาล

๓) พีชนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ ได้แก่ พันธุกรรม

๔) จิตนิยาม คือ กฎของธรรมชาติที่เกี่ยวกับการทำงานของจิต

๕) ธรรมนิยาม หรือกฎแห่งธรรมะ(ธรรมชาติ)คือกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกำหนดของธรรมชาติที่มีความสัมพันธ์กัน และอาการที่เป็นเหตุเป็นผลต่อกันของสิ่งทั้งหลายการแสดงถึงความเป็นอยู่ของมนุษย์ในธรรมชาติ[๗๕]

ตามนิยามของธรรม นั้นหมายถึง ภาวะความเป็นอยู่ของมนุษย์ตามกฎธรรมชาติ โดยไม่แบ่งแยกว่ากฎเกณฑ์นี้ใช้กับมนุษย์ ส่วนอีกกฎเกณฑ์หนึ่งใช้กับสัตว์ หรือโลกธรรมชาติ แต่มันเป็นกฎพื้นฐานที่ใช้กับสิ่งต่าง ๆ ตามลักษณะของปรากฏการณ์ เช่น ปรากฏการณ์ในโลกกายภาพ หรือโลกวัตถุ ก็จะสามารถอธิบายได้ด้วยกฎของอุตุนิยาม เป็นต้น การอธิบายดังกล่าว จะทำให้เราเข้าใจถึงฐานะที่แท้จริงของมนุษย์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ดังต่อไปนี้

๑) กรรมนิยาม (Law of Karma) กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการกระทำ และกระบวนการให้ผล ซึ่งกระบวนการดังกล่าวนี้ เกี่ยวโยงกับเจตจำนง หรือความคิดปรุงแต่งทั้งฝ่ายดีและชั่ว อันจะนำมาซึ่งผล ทั้งที่เป็นคุณประโยชน์และโทษทัณฑ์[๗๖] กฎแห่งกรรมในฐานะเป็นนิยามตามธรรมชาติในข้อครอบคลุมทั้งพฤติกรรมของมนุษย์ และสัตว์โลกทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ในจูฬกัมมวิภังคสูตร ได้แสดงถึงสัตว์โลกทั้งหลายนั้นว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มี

---

[๗๕] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๑/๒๙๓.

[๗๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

กรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ให้เลวและประณีตได้[๗๗] จะเห็นว่า ความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลาย จะอิงอยู่กับกฎของกรรมนิยาม ในฐานะกฎกำหนดความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลาย ผู้ข้องอยู่ในวัฏฏสงสาร ดังพุทธพจน์ว่า

ไม่ใช่เราแต่ผู้เดียวเท่านั้นที่มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น โดยที่แท้ สัตว์ทั้งปวงบรรดาที่มีการมา การไป การจุติ การอุบัติ ล้วนมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึง จักทำกรรมใดดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น[๗๘] มนุษย์และสรรพสัตว์จึงอยู่ในฐานะเป็นเพื่อนร่วมชะตากรรม กฎแห่งกรรมจึงเปรียบเสมือนเครื่องควบคุมสรรพสิ่งที่เป็นไปในโลก ดังพุทธพจน์ว่า กมฺมุนา วตฺตตี โลโก แปลว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม หรือเป็นไปเพราะกรรม[๗๙] และส่งผลเป็นวิบากกรรม แม้ว่ามนุษย์และสัตว์โลกจะมีบรรทัดฐานทางศีลธรรมต่างจากสัตว์โลกอื่น ๆ แต่แบบแผนทางศีลธรรมในพระพุทธศาสนา มีลักษณะเป็นกฎความสัมพันธ์ตามธรรมชาติ กล่าวคือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ต้องไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ หรือแม้กระทั่งกับโลกธรรมชาติ

๒) อุตุนิยาม (Physical Law) กฎนี้แสดงความเป็นไปของปรากฏการณ์ฝ่ายวัตถุ ความเปลี่ยนแปลงของโลกกายภาพ และสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ความผันแปรของสิ่งที่เนื่องด้วยความร้อน หรืออุณหภูมิ เช่น เรื่อง ลมฟ้าอากาศ เป็นต้น[๘๐] แต่เมื่อพิจารณาถึงมนุษย์ตามองค์ประกอบของร่างกาย (รูปธรรม) อันเป็นส่วนทางกายภาพนั้น มีองค์ประกอบที่เท่าเทียมกับโลกกายภาพ คือ ประกอบด้วยปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) วาโยธาตุ (ธาตุลม) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) ธาตุเหล่านี้รวมเรียกว่ามหาภูตรูป หมายถึง ลักษณะของสิ่งที่เป็นกายภาพ (Physical Body) เป็นโครงสร้างของสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นวัตถุรูป มีสัณฐาน ไม่แน่นอน เป็นการรวมตัวตามองค์ประกอบพื้นฐาน คือ ธาตุ (Elements) ซึ่งเป็นสิ่งที่ดำรงตัวมันเองอยู่ตามกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย อยู่ในฐานะเป็นสังขตธรรม อันเป็นผลรวมชั่วขณะ มีการเกิดดับเปลี่ยนแปลงติดต่อกัน และเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ ธาตุพื้นฐานดังกล่าวได้แสดงตัวในฐานะองค์ประกอบส่วนหนึ่งของรูปกายมนุษย์กับโลกกายภาพว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่เช่นนั้นเองตามกฎของธรรมชาติ

---

[๗๗] **ม.อุ.** (ไทย) ๑๔/๕๙๖/๓๒๙.

[๗๘] **องฺ.ปญฺจก.** (ไทย) ๒๒/๕๗/๗๔.

[๗๙] **ม.ม.** (ไทย) ๑๓/๗๐๗/๔๘๙.

[๘๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๒.

๓) พีชนิยาม (Biological Law) กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ รวมทั้งพันธุกรรม เช่น หว่านพืชเช่นไร ก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้น เป็นต้น[๘๑] ถือเป็นกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติในชีวมณฑลของพืชและสัตว์ ตลอดจนสิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ทั้งมวล นิยามนี้นับตั้งแต่ลักษณะทางพันธุกรรม ดุลยภาพทางชีวภาพของสัตว์และพืช ซึ่งเป็นปัจจัยเกื้อหนุนต่อการดำรงชีวิตของกันและกัน ตามระบบความสัมพันธ์ทางนิเวศ มนุษย์ในสถานะที่เป็นไปตามพีชนิยามนี้เช่นกันกับสิ่งมีชีวิตที่ตกอยู่ภายใต้กฎพีชนิยาม นับตั้งแต่เรื่องของการกำเนิดของมนุษย์และสัตว์

กฎของพีชนิยาม นอกจากจะอธิบายถึงความสืบทอดพันธุกรรมของพืช เมื่อพิจารณาถึงหลักพีชนิยามจะเห็นว่าเป็น กฎธรรมชาติที่ครอบคลุมตั้งแต่พืชและสัตว์ โดยเฉพาะพระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงถึงสัตว์โลก ตามการกำเนิดของสัตว์เหล่านั้น ดังนั้น เมื่อกล่าวตามกำเนิดแล้ว มนุษย์ก็มิได้มาจากแหล่งกำเนิดที่สูงกว่าบรรดาสัตว์ทั่วไป แต่กลับอยู่ในฐานะเดียวกับสัตว์อื่น เช่น สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่กำเนิดโดยอาศัยครรภ์ (มดลูก) เหมือนกับมนุษย์ เป็นต้น

๔) จิตตนิยาม (Paychic Law) กฎธรรมชาติเกี่ยวกับการทำงานของจิตใจ หรือกระบวนการรับรู้ เช่น การรับรู้ของจิตผ่านกระบวนของประสาทสัมผัส การทำงานของจิตในการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ ความรู้สึกนึกคิด การเก็บความทรงจำ เป็นต้น นั่นคือ ธรรมชาติของจิต (การรับรู้) และเจตสิก (อารมณ์) ในกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยตามนิยามของจิต[๘๒]

กฎจิตตนิยาม เมื่อใช้อธิบายลักษณะของมนุษย์และสัตว์โลก ตามลักษณะขององค์ประกอบแห่งขันธ์ ๕ โดเฉพาะส่วนที่เป็นนามธรรม เช่น สัตว์บางชนิดอาจมีองค์ประกอบครบทั้ง ๕ ส่วน คือ มีรูปกาย (รูปขันธ์) ความรู้สึก (เวทนาขันธ์) ความสามารถจดจำ (สัญญาขันธ์) การไตร่ตรองด้วยปัญญาและเหตุผล (สังขารขันธ์) และมีสภาวะการรับรู้หรือจิต (วิญญาณขันธ์) เป็นต้น แต่สัตว์บางเผ่าพันธ์ อาจมีองค์ประกอบเหล่านี้ไม่สมบูรณ์ เช่น อสัญญสัตว์ ซึ่งไม่มีสัญญา เป็นต้น[๘๓] และในส่วนของการใช้ปัญญาพิจารณา โดเฉพาะเรื่องที่จะนำพาตนเองพ้นจากความทุกข์ แม้ว่าจะมีสัญชาตญาณในชีวิตของสัตว์ คือ มีความรู้สึกรักชีวิต ต้องการความสุข และไม่ต้องการประสบกับความทุกข์ เช่นเดียวกัน ไม่ว่ามนุษย์ หรือสัตว์[๘๔] ทั้งหมดนี้ล้วนมาจากกิเลส ดังพุทธพจน์ว่า

> เราย่อมไม่พิจารณาเห็นหมู่สัตว์อื่นแม้เพียงหมู่หนึ่ง ซึ่งวิจิตรเหมือนอย่างสัตว์ดิรัจฉานทั้งหลายนี้เลย...คนคิดด้วยจิตนั่นแหละ จิตนั่นแหละวิจิตรกว่าสัตว์ดิรัจฉานแม้เหล่านั้น

---

[๘๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๒.

[๘๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

[๘๓] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๑๐๙๗/๖๑๗.

[๘๔] **สํ.ม.** (ไทย) ๑๙/๑๔๕๙/๓๕๔

เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงพิจารณาจิตของตนเนือง ๆ ว่า จิตนี้เศร้าหมองสัตว์ทั้งหลายย่อมบริสุทธิ์ เพราะจิตผ่องแผ้ว[๘๕]

จะเห็นว่า "สภาวะจิต" ตามหลักจิตนิยาม ได้แสดงถึงจุดร่วมและความแตกต่างของมนุษย์และสรรพสัตว์เผ่าพันธุ์ต่าง ๆ นั่นคือ มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหมดในสังสารวัฏ มีความเกี่ยวเนื่องถึงกัน มีการเปลี่ยนสถานะจากมนุษย์ อาจกลับกลายไปเป็นสัตว์ดิรัจฉาน หรือสัตว์ประเภทอื่นเช่น เปรต อสุรกาย สัตว์นรก หรือสัตว์ที่มีจิตใจสูงอย่าง เทพ เป็นต้น[๘๖] การมองเช่นนี้จะทำให้เข้าใจว่ามนุษย์และสัตว์มีธรรมชาติของความเป็นไปอย่างเดียวกัน แต่จะแตกต่างออกไปตามพัฒนาการทางจิต ซึ่งจะเป็นส่วนสำคัญในการกำหนดภพภูมิของแต่ละภพภูมิ ให้มีความแตกต่างกันไป ตามศักยภาพของการชำระจิตที่บริสุทธิ์

๕) ธรรมนิยาม (The General Law of Cause and effect) กฎธรรมชาติเกี่ยวกับความสัมพันธ์ ที่เป็นเหตุเป็นผลกันของสรรพสิ่ง ความเป็นไปตามธรรมดา หรือธรรมชาติของคน สัตว์และสิ่งของ รวมไปถึงความเป็นกฎธรรมชาติด้วย ฉะนั้น มนุษย์ สัตว์ และสรรพสิ่งตามธรรมชาติ ตามนิยามของพระพุทธศาสนานั้นตกอยู่ภายใต้นิยามตาม "กฎธรรมชาติ" กฎนี้ครอบคลุมความสัมพันธ์ทุกส่วนทั้งจักวาล ตามกฎทั้ง ๕ สามารถสรุปรวมใน ธรรมนิยาม ที่ถือว่าเป็นนิยามร่วม หรือนิยามสากลของสิ่งที่ปรากฏในนิยามทั้ง ๔ ข้างต้น เช่น สามัญญลักษณะ ได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และอนัตตภาวะ รวมเป็นนิยามของสรรพสิ่งทั้งมวล เป็นต้น[๘๗]

กฎของธรรมชาติทั้ง ๔ ข้อแรก คือ กรรมนิยาม อุตุนิยาม พีชนิยาม และจิตนิยาม เป็นกฎเฉพาะ ที่อยู่ภายใต้กฎของ ธรรมนิยามทั้งสิ้น[๘๘] ความเกี่ยวข้องกันระหว่างการดำเนินชีวิต หรือ กฎแห่งกรรมนี้ เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกันกับกฎของธรรมชาติอื่น ๆ เพราะมนุษย์ต้องอาศัยธรรมชาติ คือ โลกและสังคมนี้ดำเนินชีวิตอยู่ตั้งแต่เกิดจนถึงตาย เพราะฉะนั้นกฎธรรมชาติทั้ง ๕ ข้อนี้ จึงต้องมีความเกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์ด้วย เมื่อมองในแง่ของกฎที่เป็นธรรมชาติโดยรวมแล้วจะพบว่า ธรรมนิยามหรือกฎของธรรมชาติเป็นกระบวนที่ทำให้เกิดความสัมพันธ์ต่างๆ ขึ้นได้นั้น เป็นเช่น โรงงานที่ผลิตสินค้าขนาดใหญ่ทั้งระบบ ส่วนกฎธรรมชาติอื่นๆ เป็นเหมือนเครื่องจักรที่ทำหน้าที่เฉพาะของตนอยู่ในโรงงานนั้น ดังนั้นกรรม หรือการดำเนินชีวิตจึงต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างที่ดำเนินชีวิตอยู่ หรือเมื่อเวลาล่วงเลยไปแล้ว ซึ่งนั้นหมายความว่า จะต้องมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ตามกฎของธรรมนิยาม หรือตามกฎของธรรมชาติที่ครอบคลุมทั่วทั้งสิ่งมีชีวิต และสิ่งที่ไม่มีชีวิต

---

[๘๕] **สํ.ขนฺธ.** (ไทย) ๑๗/๒๕๙/๑๔๒.

[๘๖] **สํ.นิ.** (ไทย) ๑๖/๖๖๔/๒๙๙, **สํ.ม.** (ไทย) ๑๙/๑๗๕๗/๔๕๗.

[๘๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

[๘๘] พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **กฎแห่งกรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๖๒-๑๖๕.

อื่นๆ โดยทั่วไป หลักการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนาจึงเป็นการควบคุมกายและจิตให้ดำเนินไปอย่างสอดคล้องกับสภาวะความจริงของธรรมชาติที่มีอยู่ เพราะเหตุว่าแต่ละส่วนของชีวิต หรือแต่ละส่วนในธรรมชาติทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันทั้งสิ้น กฎความจริงทั้งหลายในธรรมชาตินี้ มีความสัมพันธ์ระหว่างกันอยู่แล้ว แต่มนุษย์เองต่างหากที่ไม่เข้าใจกฎของความจริงในข้อนี้

ฉะนั้น หลักในการดำเนินชีวิตในสังคมตามหลักพุทธศาสนาจะต้องนำหลักธรรมมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่มีอยู่ของธรรมชาติ และมีการดำเนินชีวิตไปใน ๒ ส่วนด้วยพร้อมกันคือ กายกับจิต และสิ่งที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในชีวิตต่างๆ เช่น สังคมในครอบครัว คือ บิดามารดาฯ และสังคมในระดับชุมชน คือ มิตร ครูอาจารย์ฯซึ่งหมายความว่า ไม่ว่าการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นจะดำเนินไปในทิศทางใด คือเป็นไปในทางดี หรือเป็นไปในทางเลว ก็ต้องสัมพันธ์กันกับสิ่งแวดล้อมธรรมชาติด้วย เพราะการดำเนินชีวิตนั้นได้กระทำต่อโลก กระทำต่อสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในโลกนี้ โลกจึงเหมือนกับบ้านหลังใหญ่ เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นกับสมาชิกที่อาศัยอยู่ หรือสิ่งแวดล้อมภายในบ้านผลกระทบก็ต้องเกิดขึ้นกับทุก ๆ คนที่อยู่อาศัยในบ้านนั้นด้วย และเมื่อกล่าวโดยรวมถึงหลักการดำเนินชีวิตในพุทธศาสนาแล้ว ก็คือกระบวนการพัฒนาตน หรือกระบวนการพัฒนาชีวิตที่มีกล่าวไว้ครอบคลุมหลักคำสอนทั้งหมดในพุทธศาสนา คือ ไตรสิกขา ๓

๔. ลักษณะการดำเนินชีวิต

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก กล่าวไว้ในหนังสือ**ธรรมดุษฎี** ถึงการดำเนินชีวิตตามพระพุทธศาสนาว่ามีเพียง ๓ ขั้น ๓ ระดับ คือ ๑) ขั้นพื้นฐาน ที่อยู่ใน ระดับของศีล ๒) ขั้นกลาง อยู่ในระดับของการฝึกสมาธิ ๓) ขั้นสูงอยู่ในระดับของการฝึกปัญญาให้แก่กล้า จนหลุดพ้นอวิชชา ตัณหาและอุปาทาน[๘๙] ๔๔ ซึ่งใน ๓ ระดับ มุ่งหวังเป้าหมายการบรรลุประโยชน์ของการดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ ๓ ลักษณะ ได้แก่ (อัตถะ ๓)

๑) ทิฏฐิธัมมิกัตถะ คือประโยชน์ในปัจจุบันที่เป็นขั้นพื้นฐานของชีวิต อันได้แก่ การมุ่งแสวงหาทรัพย์ภายนอก และทรัพย์ภายใน คือ ทรัพย์สินเงินทอง และทานบารมีธรรมต่าง ๆ

๒) สัมปรายิกัตถะ คือ ประโยชน์ในภายหน้า หรือประโยชน์ขั้นสูงอย่างหนึ่งอันได้แก่การแสวงหาความเจริญก้าวหน้าของจิตใจด้วยคุณธรรม มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา เป็นต้น

๓) ปรมัตถะ คือ ประโยชน์อย่างยิ่งหรือประโยชน์ขั้นสูงสุดอันได้แก่ จุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายที่ชีวิตควรจะเข้าถึง คือรู้ว่าชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นทุกข์และทุกข์นี้เป็นสิ่งที่เวียนว่ายไม่รู้จักที่สิ้นสุด มีกฎของไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ ปฏิจจ-สมุปบาท อริยสัจ[๙๐]

---

[๘๙] สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมดุษฎี**, (กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๖๑.

[๙๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

จากเนื้อหากล่าวนี้ สามารถที่พิจารณาเห็นคำตอบของลักษณะของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา ๓ ลักษณะคือ

๑) ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์ปัจจุบัน (ทิฏฐิธัมมิกัตถะ) หมายถึง ประโยชน์ที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นขั้นต้น เป็นปกติของมนุษย์ธรรมดาที่มุ่งหมายอยู่ในโลกนี้ ด้วยการแสวงหาทรัพย์ เกียรติยศ คู่ครองที่ดี ด้วยอาศัยความเพียร สติปัญญาแสวงหาในทางที่ชอบธรรม รู้จักการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านี้ในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุข ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะความสุขของคฤหัสถ์ เรียกว่า กามโภคีสุข หรือคิหิสุข อันได้แก่

ก. การแสวงหาทรัพย์ภายนอก โดยมีหลักการปฏิบัติตนประกอบด้วย (๑) มีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพทำงาน (๒) รู้จักการรักษาทรัพย์สมบัติที่หามาได้ให้ปลอดภัย (๓) คบหาคนดีเป็นมิตร (๔) เลี้ยงชีวิตด้วยความพอดี รู้จักการใช้จ่ายและประหยัดเก็บไว้ใช้ในคราวจำเป็น ดำเนินชีวิตตามฐานะแห่งสภาพของความเป็นอยู่ที่เหมาะสม คือ เลี้ยงชีวิตแต่พอดี มิให้ฝืดเคืองหรือฟุ่มเฟือยจนเกินกำลังความสามารถของตนเอง ประหยัดและเก็บออมเป็น ด้วยหลักการคือ ใช้ในการเลี้ยงชีพ ๑ ส่วน ใช้ดำเนินในกิจการงาน ๒ ส่วน และเหลือเก็บไว้ ๑ ส่วนนอกจากนั้นยังต้องรู้จักเลือกสิ่งที่เกื้อกูลให้ทรัพย์ตั้งอยู่ได้นาน เช่น การรู้จักหาเพิ่มเติมไม่สร้างหนี้สิน ประกอบการงานที่ไม่มีโทษ และนำทรัพย์ที่หามาได้โดยสุจริตเหล่านั้นไปเลี้ยงบิดา มารดา ภรรยา บุตร และคนในปกครอง,มิตรสหายและผู้ร่วมกิจการงานให้เป็นสุข รู้จักทำบุญอุทิศให้แก่บรรพบุรุษผู้ล่วงลับ เพื่อบำรุงพระสงฆ์อันเป็นการรักษาศาสนา

ข. การแสวงหาทรัพย์ภายใน ได้แก่ การรู้จักแสวงหาบุญกุศลต่าง ๆ การรักษาศีลประพฤติธรรมเพื่อความก้าวหน้าในคุณค่าภายในที่จะยกระดับของจิตใจให้สูงขึ้น เช่น

(๑) มีฆราวาสธรรม ๔ ได้แก่ สัจจะ ความจริงใจ ความซื่อสัตย์จริงใจต่อกัน, ทมะคือ การบังคับตน ปรับปรุงตน การข่มใจตน, ขันติ ความอดทน อดกลั้น, จาคะ คือ การเสียสละแบ่งปัน ช่วยเหลือกัน

(๒) มีศีล ๕ คือ เว้นจากฆ่าสัตว์, เว้นจากการลักทรัพย์, เว้นจากประพฤติผิดในกาม, เว้นจากกล่าวคำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด คำเพ้อเจ้อ,เว้นจากดื่มสุราเมรัยยาเสพติดให้โทษ

(๓) มีอิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ มีใจรัก พอใจในสิ่งที่ทำด้วยความเข้มแข็งและอดทน, วิริยะ พากเพียร ขยันมั่นประกอบ, จิตตะ เอาใจฝักใฝ่ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำ, วิมังสา การใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ

(๔) มีธรรมที่ควรงดเว้น คือ ความเป็นนักเลงผู้หญิง, ความเป็นนักเลงสุรา, ความเป็นนักเลงการพนัน, การคบคนชั่วเป็นมิตร เสพสุราของมึนเมา, เที่ยวกลางคืน, เที่ยวดูการละเล่น ,เล่นการพนัน, คบคนชั่วเป็นมิตร, เกียจคร้านไม่ทำการงาน

จะเห็นได้ว่า กระบวนการด้านการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ในพุทธศาสนาได้วางหลักการปฏิบัติไว้อย่างแยบยลทั้งในฐานะต่อตนเองและผู้อื่น มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันกับหลักควาจริงที่มีตามธรรมชาติ เกื้อกูลทั้งสองฝ่ายระหว่างหลักการปฏิบัติกับผลที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยที่มีอยู่

๒) ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ) หมายถึง ประโยชน์ในภายหน้าหรือประโยชน์ขั้นสูงอย่างหนึ่งในด้านคุณค่าของชีวิตภายใน เพื่อเป็นหลักประกันของชีวิตในอนาคตและภพหน้า คือความเจริญก้าวหน้าของจิตใจด้วยคุณธรรม มีศรัทธา ศีล จาคะ และปัญญา เป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดีงาม มุ่งแสวงหาอริยทรัพย์ เพื่อความก้าวหน้า และเรียนรู้ศึกษาในกฎของธรรมชาติที่เป็นจริง เช่น กฎของไตรลักษณ์ กฎของกรรม อริยสัจ ๔ เพื่อปลูกฝังให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคงในประโยชน์จากการที่ได้เรียนรู้ความจริงนำไปเสริมสร้างปัญญาให้แจ่มชัดในความจริงของชีวิตยิ่งขึ้น โดยเฉพาะกฎของความเป็นจริงตามธรรมชาติ ในเรื่องกรรม ผลของกรรม และกฎของกรรม คำว่า "**กรรม**" นี้หมายถึง การกระทำ ที่ประกอบด้วยเจตนา หรือความตั้งใจกรรม หรือการกระทำนี้ มีความหมายเป็นกลางๆ ซึ่งไม่ถือว่าเป็นดีหรือชั่วแต่อาศัยเอาเจตนาดังที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นเครื่องชี้ว่าเป็นกรรมที่ดี หรือเป็นกรรมชั่ว เพราะฉะนั้นเจตนาจึงมีความสำคัญในการพิจารณาลักษณะของการกระทำ โดยหากมีกุศลเจตนา การกระทำย่อมเป็นกุศลกรรม คือกรรมดี หากมีอกุศลเจตนา การกระทำย่อมเป็นอกุศลกรรม คือ กรรมชั่ว และหากเป็นอัพยากตเจตนา การกระทำย่อมเป็นอัพยากตกรรมคือกรรมกลาง ๆ กรรมเหล่านี้เป็นเครื่องบอกทิศทางในภายภาคหน้าว่า เมื่อหลังจากที่ตายแล้วจะมีทิศทางในเบื้องหน้าเป็นไปอย่างไร หมายความว่า กรรมนั้นให้ผลในชาตินี้ และชาติต่อๆ ไป ดังพุทธพจน์ในวัตถูปมสูตรว่า"จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา" คือ เมื่อ จิตเศร้าหมองแล้วทุคติเป็นอันต้องหวัง เมื่อจิตไม่เศร้าหมองแล้ว สุคติเป็นอันหวังได้[๙๑] ...และจิตที่เศร้าหมองนั้น ได้แก่ จิตที่เกิดจากกรรม ๒ อย่าง ตามที่มีกล่าวในทุกนิบาต อังคุตตรนิกาย คือ กุศลกรรม และอกุศลกรรม...[๙๒]

ในส่วนนี้สามารถที่จะอธิบายได้ว่า กรรมนั้นให้ผลตามชนิดของกรรม คือ ถ้าเป็นกุศลกรรม หรือกรรมฝ่ายที่ดี จะทำให้ไปเกิดในที่ดี คือ สุคติภพ และถ้าเป็นอกุศลกรรม หรือกรรมฝ่ายที่ชั่วจะทำให้ไปเกิดในที่ไม่ดีคือ ทุคติภพ การกระทำกรรมนั้นไม่สามารถกระทำแทนกันได้เพราะกรรมนั้นเป็นของเฉพาะตัว บุคคลใดกระทำกรรมย่อมเป็นผู้รับผลของกรรม ฉะนั้น สัมปรายิกัตถะ หรือ การดำเนินชีวิตเพื่อมุ่งแสวงหาประโยชน์ในอนาคตตามหลักพุทธศาสนา จึงเริ่มที่การปลูกฝังความเชื่อมั่นภายในอันเป็นนามธรรม เน้นในเรื่องเหตุและผลของความจริงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ คือ เหตุและผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นจากกาย วาจา และใจในอนาคต ด้วยการยกคุณธรรมภายในให้สูงขึ้นมีศรัทธา ศีล จาคะ และ

---

[๙๑] **ม.มู.** (ไทย) ๑๒/๙๒/๔๘.

[๙๒] **องฺ.ติก.** (ไทย) ๒๐/๔๔๕/๑๓๑.

ปัญญา การรู้จักเสียละ เพื่อให้มนุษย์รู้จัก และยอมรับกฎกติกาของธรรมชาติที่มีอยู่ ที่เราเรียกว่า **"ธรรมะ"** เสียก่อนจึงจะสามารถพัฒนาคุณธรรมอื่นๆ ให้งอกงามเจริญขึ้นมาได้

๔) ลักษณะการดำเนินชีวิตเพื่อประโยชน์สูงสุด (ปรมัตถะ) หมายถึง ประโยชน์สูงสุด หรือ ประโยชน์ที่เป็นสาระแท้ของชีวิต ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายที่ชีวิตควรจะเข้าถึงพระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่า ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นทุกข์ และทุกข์นี้เป็นสิ่งที่เวียนว่ายไม่รู้จักที่สิ้นสุด ทำให้เกิดเบื่อหน่ายในทุกข์แล้วหาทางหนีจากทุกข์นั้น ระดับนี้ พระพุทธเจ้าทรงสอนปรมัตถธรรม อันประกอบด้วยธรรมะต่าง ๆ เช่นกฎของไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ ในการดำเนินชีวิตในขั้นสูงสุดนี้ เป็นลักษณะการดำเนินชีวิตขั้นสุดท้าย คือการรู้แจ้งในความจริงของธรรมชาติต่าง ๆ เช่น วงจรการเกิด และการตายของชีวิต ที่มีความสัมพันธ์ตามกฎของธรรมชาติ ที่เรียกว่า "สังสารวัฏ" และสิ่งอื่น ๆ ที่อาศัยการเกิดของธรรม หรือกล่าวโดยสรุปได้ว่า ในการดำเนินชีวิตขั้นปรมัตถะนั้น คือการดำเนินชีวิตเพื่อการเข้าถึงธรรมชาติ คือนิพพาน

ก. คุณภาพชีวิตด้านเหตุ (วิธีการดำเนินชีวิต)

คำว่า "คุณภาพชีวิตด้านเหตุ" ในที่นี้ หมายถึง คุณภาพชีวิตในด้านวิธีการหรือแนวทางในการดำเนินชีวิต อันเป็นเหตุให้ชีวิตประสบกับภาวะหรือสถานการณ์ต่างๆ ในทางที่ดี ซึ่งในทางพุทธศาสนานั้น แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดี ได้แก่ การประพฤติธรรม เพราะเหตุว่าการประพฤติธรรมนำมาซึ่งผลที่ดีงามคือ ความสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้ประพฤติธรรม ย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า"[๙๓] จึงอาจกล่าวโดยสรุปที่สุดได้ว่า คุณภาพชีวิตด้านเหตุนั้น ได้แก่ การประพฤติธรรม คำว่า "ธรรม"[๙๔] ในที่นี้ หมายถึง หลักสำหรับประพฤติปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้มากมาย และเป็นที่น่าอัศจรรย์ว่า ธรรมทั้งหลายเหล่านั้น แม้จะมีมากมาย แต่ก็สามารถเชื่อมโยงหรือสอดคล้องกันได้โดยไม่ขัดกัน ด้วยเหตุที่มีความมุ่งหมายอันเดียวกันคือ ความดับทุกข์หรือการแก้ปัญหาชีวิตและสังคม ให้แก่เหล่าสัตว์นั่นเอง

ข. คุณภาพชีวิตด้านผล (จุดหมายของชีวิต)

คำว่า "คุณภาพชีวิตด้านผล" ในที่นี้ หมายถึง คุณภาพชีวิตในด้านภาวะหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ในทางที่ดีที่ชีวิตได้ประสบ กล่าวคือ คุณภาพชีวิตในแง่การบรรลุผลหรือจุดหมายของชีวิตนั่นเอง (คำว่า "ผล" ในที่นี้ ตรงกับคำว่า "อัตถะ" หรือ "อรรถ" ซึ่งหมายถึง ประโยชน์ หรือผลที่เป็นจุดหมายของชีวิต)[๙๕] ตามหลักพุทธศาสนานั้น ผลที่ทุกชีวิตมุ่งประสงค์กันโดยสรุปก็คือ ความสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า "สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้รักสุข"[๙๖] คุณภาพชีวิตด้านผลจึงได้แก่ การมีชีวิตที่เป็นสุข

---

[๙๓] **ขุ.ธ.** (ไทย) ๒๕/๑๖๙/๘๕.

[๙๔] คำว่า "ธรรม" มีความหมายหลายนัย แต่ในที่นี้มุ่งหมายถึง จริยธรรม หรือ หลักประพฤติปฏิบัติเท่านั้น

[๙๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๔.

[๙๖] **ขุ.อุ** (ไทย) ๒๕/๑๓/๑๙๓.

ทัศนะเรื่องความสุขในทางพุทธศาสนานั้น มีการจัดแบ่งไว้หลายลักษณะ หากจะกล่าวในแง่การมีชีวิตที่เป็นสุข ก็อาจจะกล่าวตามองค์ประกอบของชีวิตอย่างกว้างๆ ซึ่งสามารถสรุปความสุขได้ ๒ ประการ ได้แก่ กายิกสุข คือ สุขทางกาย และเจตสิกสุข คือ สุขทางใจ ซึ่งอาจแบ่งได้ ๓ ระดับขั้น[๙๗] ได้แก่

(๑) กามสุข คือ สุขเนื่องด้วยกาม ได้แก่ ความสุขกายสบายใจที่เกิดขึ้นด้วยอาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นความสุขขั้นสามัญชนโดยทั่วไป ที่ยังเนื่องอยู่ด้วยวัตถุธรรม เช่น การมีครอบครัวที่ดี การมีสุขภาพที่ดี การทรัพย์สมบูรณ์ เป็นต้น

(๒) ฌานสุข คือ สุขเนื่องด้วยฌาน ได้แก่ ความสุขที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรทางใจ จนเกิดผลที่เรียกว่า “ฌาน” ขั้นต่าง ๆ ทั้งรูปฌานและอรูปฌาน เป็นความสุขขั้นสูงกว่าสามัญชนทั่วไป และไม่เนื่องด้วยวัตถุธรรมอย่างกามสุข

(๓) นิโรธสุข คือ สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติ ได้แก่ ความสุขที่เกิดขึ้นจากการบรรลุถึงความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง หรือหมดกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย เป็นความสุขขั้นสูงสุด เป็นความสุขของพระอริยบุคคลผู้พัฒนาตนจนถึงที่สุดแล้ว อันเป็นเป้าหมายขั้นปรมัตถ์ในทางพุทธศาสนา

เกณฑ์วัดคุณภาพชีวิตด้านผลระยะสั้นและระยะยาวทั้ง ๔ นี้ จะเห็นได้ว่า มุ่งเน้นถึงด้านคุณธรรม ซึ่งเกิดจากภาวะจิตใจที่ดีงามเป็นสำคัญ ในขณะที่เกณฑ์ระยะสั้นนั้นโดยภาพรวมก็มุ่งเน้นด้านภายนอกหรือด้านกายภาพเป็นสำคัญ หากบุคคลใดบรรลุผลทั้ง ๒ นี้อย่างสมบูรณ์ บุคคลนั้นตามหลักพุทธศาสนาท่านเรียกว่าเป็น “**บัณฑิต**” ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ธีรชน ท่านเรียกว่า **บัณฑิต** เพราะยึดประโยชน์ทั้งสองไว้ได้ คือประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า”[๙๘]

ค. เกณฑ์วัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านผล

หากจะหาเกณฑ์วัดคุณภาพชีวิตด้านผลในขั้นนี้ ก็อาจจะนำหลักการเรื่อง **อัตถะ ๒**[๙๙] มาเป็นแนวทางได้ กล่าวคือ ผลหรือจุดมุ่งหมายของชีวิต มี ๒ ลักษณะ ได้แก่

(๑) ผลระยะสั้น ได้แก่ ผลที่พึงประสงค์ในปัจจุบัน เรียกว่า **“ทิฏฐธัมมิกัตถะ”** เป็นผลขั้นต้น หรือจุดหมายเฉพาะหน้า หมายถึงผลที่มองเห็นๆ กันอยู่ ที่เข้าใจกันง่าย เกี่ยวกับชีวิตประจำวันหรือเรื่องธรรมดาสามัญที่มุ่งหมายกันในโลกนี้ [๑๐๐] เป็นความสุขของชีวิตชาวบ้านทั่วไป ซึ่งเมื่อนำกรอบความคิดเรื่องหลักการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุประโยชน์ในปัจจุบัน ๔ ประการ ที่เรียกว่า **“ทิฏฐธัมมิกัตถะ ๔”** ได้แก่ อุฏฐานสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความหมั่น) อารักขสัมปทา (ความถึง

---

[๙๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓๑.

[๙๘] **สํ.ส.** (ไทย) ๑๕/๑๒๘/๑๕๒.

[๙๙] **องฺ.ฉกฺก.** (ไทย) ๒๒/๔๖/๕๑๓.

[๑๐๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๔.

พร้อมด้วยการรักษา) กัลยาณมิตตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) และสมชีวิตา (ความเป็นอยู่เหมาะสม)[๑๐๑] มาประยุกต์กล่าวในแง่ผล ก็จะได้เกณฑ์วัดคุณภาพชีวิตด้านผลระยะสั้น ๔ ประการ (๔ ส.) ได้แก่

๑. สุขภาพ คือ การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เป็นผลซึ่งอำนวยให้มีความพร้อมที่จะทำงานต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่น ขยันขันแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค จนสามารถดำเนินตามหลักอุฏฐานสัมปทาได้อย่างสมบูรณ์

๒. สวัสดิภาพ คือ การมีสวัสดิภาพในชีวิตและทรัพย์สินหรือฐานะของตน รวมทั้งเกียรติยศความดีงามต่าง ๆ ที่ได้พยายามสร้างสรรค์ขึ้นหรือหามาได้ เป็นผลซึ่งอำนวยให้สามารถที่จะธำรงรักษาทรัพย์หรือฐานะนั้นให้คงอยู่อย่างมั่นคง ตามหลักอารักขสัมปทาอย่างสมบูรณ์

๓. สภาพแวดล้อม คือ การมีสภาพแวดล้อมที่ดี โดยเฉพาะด้านบุคคล กล่าวคือ มีบุคคลแวดล้อมที่เป็นผู้ประกอบด้วยความรอบรู้และมีหลักคุณธรรมในการดำเนินชีวิต สามารถเป็นที่พึ่งพิงหรือเป็นผู้ชี้แนะให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทิศทางที่ดีได้ การมีสภาพแวดล้อมด้านบุคคลที่ดีนี้ เป็นผลอำนวยให้สามารถมีมิตรที่ดีตามหลักกัลยาณมิตตตาได้อย่างสมบูรณ์

๔. สมดุล คือ การมีปัจจัยขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะปัจจัย ๔ เพียงพอต่อความจำเป็นในการดำเนินชีวิต สามารถพึ่งตนเองได้และดำรงอยู่อย่างมีความสุขด้วยปัจจัยที่มีนั้น เป็นผลอำนวยให้สามารถดำเนินตามหลักการใช้ชีวิตพอเพียงหรือหลักสมชีวิตาได้อย่างสมบูรณ์ เกณฑ์วัดคุณภาพชีวิตทั้ง ๔ ประการเหล่านี้ ถือเป็นเกณฑ์วัดสำคัญในแง่ผลระยะสั้น ผู้ที่มีคุณภาพชีวิตสมบูรณ์จึงต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีสวัสดิภาพในการครองชีวิต มีสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะบุคคลรอบข้างที่ดีและมีชีวิตที่สมดุลหรือพอเพียงตามนัยที่กล่าวมา

(๒) ผลระยะยาว หรือผลที่พึงประสงค์ในเบื้องหน้า เรียกว่า **"สัมปรายิกัตถะ"** เป็นผลที่ล้ำลึกยิ่งกว่าที่จะมองเห็นกันเฉพาะหน้าหรือผิวเผินในภายนอก[๑๐๒] เป็นจุดหมายขั้นสูงขึ้นไปที่สามารถเป็นหลักประกันอนาคตของชีวิตได้ว่าจะเป็นไปในทิศทางที่ดี ซึ่งหากจะจำแนกให้ชัดก็อาจจะนำคำสอนเรื่องผลหรือประโยชน์ในเบื้องหน้าที่เรียกว่า **"สัมปรายิกัตถะ ๔"** ได้แก่ สัทธาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศรัทธา) สีลสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยศีล) จาคสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยจาคะ) และ ปัญญาสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยปัญญา) มาประยุกต์เป็นกรอบความคิดเรื่องคุณภาพชีวิตด้านผล ก็จะได้เกณฑ์วัดคุณภาพชีวิตด้านผลระยะยาวสำหรับบุคคล ๔ อย่าง ได้แก่

๑. มีความเชื่อมั่น คือ เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองและเชื่อมั่นในแนวทางที่ตนเลือกที่จะดำเนินว่า สามารถนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าในระยะยาวได้ เป็นความเชื่อมั่นที่ประกอบด้วยเหตุผล ได้ไตร่ตรองดีแล้วตามหลักสัทธาสัมปทา คนที่เชื่อมั่น ย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จหรือความสุขที่ยิ่งๆ ขึ้นในระยะยาวได้

---

[๑๐๑] **องฺ.อฏฺฐก.** (ไทย) ๒๓/๕๔/๓๔๐.

[๑๐๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๙๔.

๒. มีระเบียบวินัย คือ มีลักษณะนิสัยประจำตนที่ดีงามหรือความประพฤติดี ปฏิบัติตามกฎระเบียบวินัยต่างๆ ของสังคมอย่างถูกต้อง รวมทั้งมีอาชีพที่เหมาะสมเป็นสัมมาชีพ ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่นตามหลักสีลสัมปทา คนที่มีระเบียบวินัยดี หรือมีศีลสมบูรณ์ ย่อมเป็นฐานให้ชีวิตก้าวหน้าและประสบความสุขอย่างมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไปในระยะยาวได้

๓. มีความเสียสละ คือ มีน้ำใจดีงาม รู้จักเผื่อแผ่แบ่งปัน พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความทุกข์ยากตามสมควรแก่กำลังความสามารถของตน ไม่เห็นแก่ตัว ไม่ตระหนี่ตามหลักจาคสัมปทา คนที่มีความเสียสละนี้ ย่อมเป็นที่รักเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น ทำให้สามารถมีสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างได้อย่างมั่นคงและยืนยาว

๔. มีความรอบรู้ คือ มีปัญญาดี รู้จักคิดพิจารณา มีวิจารณญาณในการดำเนินชีวิตหรือประกอบกิจต่างๆ อย่างรอบคอบ รู้เท่าทันโลกและชีวิต สามารถทำจิตให้เป็นอิสระได้ตามโอกาส สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ประสบให้เป็นไปในทิศทางที่ดีตามหลักปัญญาสัมปทา คนที่มีปัญญานั้น ถือว่ามีทรัพย์อันประเสริฐที่สุด ซึ่งสามารถเป็นเครื่องอำนวยให้ชีวิตประสบความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้อย่างแน่นอน

๒.๕.๒ ตัวชี้วัดความสุขตามแนวพระพุทธศาสนา[๑๐๓]

จากการศึกษาของ ธีรโชติ เกิดแก้ว[๑๐๔] เกี่ยวกับตัวชี้วัดความสุขตามทัศนะของพระพุทธศาสนา พบว่า มีตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้อง ๕ ด้าน คือ

๑) วัดจากสันติภาพ : เบญจศีล เบญจธรรม หลักเบญจศีล เบญจธรรมถือว่าสันติภาพเป็นภาพลักษณ์ที่พึงประสงค์ของทุกสังคม ดังนั้น ดัชนีความสุขจึงควรประเมินได้จากความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินในเรื่องต่อไปนี้ ๑) ความปลอดภัยในชีวิต ไม่ทำลายชีวิต มีเมตตากรุณาต่อกัน ๒) ความปลอดภัยในทรัพย์สิน ไม่ลักขโมย เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ ๓) มีความปลอดภัยทางเพศ ไม่ประพฤติผิดประเวณีทางเพศ มีความยินดีในสามีภรรยาของตน ๔) ความปลอดภัยจาการโกหก หลอกลวง มีสัจจะจริงใจต่อกัน ๕) ความปลอดภัยจากการทำร้ายตัวเอง โดยไม่เสพสิ่งเสพย์ติดทุกชนิด มีสติพิจารณาแยกแยะคุณโทษอย่างชัดเจน

๒) วัดจากความสมานฉันท์ : ความสามัคคี หลักการนี้ได้จากพุทธพจน์ที่ว่า ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะ ทำให้เกิดความสุข โดยวัดจากหลักสาราณียธรรม คือ หลักการที่จะทำให้คนในสังคมระลึกถึงกันมี ๖ ประการ คือ (๑)กระทำต่อกันด้วยความรัก (เมตตากายกรรม) (๒)พูดกันด้วยความ

---

[๑๐๓] พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ, **สุขที่ได้ธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ดีไซน์ ดีไลน์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๐ – ๓๒.

[๑๐๔] ธีรโชติ เกิดแก้ว, อ้างใน พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ, **สุขที่ได้ธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีไซน์ ดีไลน์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๐.

รัก (เมตตาวจีกรรม) (๓) คิดเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อกันด้วยความรัก (เมตตามโนกรรม) (๔) แบ่งปันสิ่งต่างๆ ด้วยน้ำใจและใช้ของสาธารณะร่วมกันด้วยความเอื้อเฟื้อ (๕)มีความประพฤติ มีระเบียบวินัยเสมอกัน (สีลสามัญญตา) (๖) มีความเห็นชอบร่วมกัน (ทิฏฐิสามัญญตา)

๓) วัดจากความพอเพียงทางวัตถุที่เสพ : เศรษฐกิจพอเพียง เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะสร้างความสุขให้แก่มนุษย์ปุถุชนทั่วไป และเป็นเครื่องชี้วัดความสุขของคนในสังคมได้เป็นอย่างดี พระพุทธศาสนาจึงเสนอหลักเศรษฐกิจที่เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของชาติที่เรียกตามหลักการว่า “คิหิสุข” หมายถึงความสุข ของชาวบ้าน มี ๔ ประการ คือ ๑)ความสุขที่เกิดจากการมีทรัพย์สินอย่างเพียงพอ (อัตถิสุ) ๒)ความสุขที่เกิดจากการใช้ทรัพย์ทั้งในแง่เลี้ยงชีพ ครอบครัว บุพการี ญาติ และบำเพ็ญประโยชน์ (โภคสุข) ๓)ความสุขที่เกิดจากการไม่เป็นหนี้สินใคร (อนณสุข) ๔) ความสุขที่เกิดจากการประพฤติตนอย่งถูกต้อง หรือทำงานสุจริต (อนวัชชสุข)

๔) วัดจากปัจจัยสนับสนุนคุณภาพชีวิต : สัปปายะ หลักสัปปายะ คือ ความสุขสบายที่เกิดจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยสนับสนุนคนให้บรรลุธรรมเพื่อเข้าถึงความสุขทงใจที่มีคุณค่าสูงกว่าความสุขทางกาย ได้แก่ ๑)มีที่อยู่อาศัยที่ถูกสุขลักษณะ ๒)มีปัจจัยเครื่องยังชีพที่พอเพียง ไม่ขาดแคลน ๓)คนในสังคมพูดจากันอย่างถูกธรรม ๔)สมาชิกทุกคนในสังคมเป็นคนดี ๕)ทุกคนมีอาหารการกินอย่างพอเพียง ๖) มีดินฟ้าอากาศและสภาพแวดล้อมที่ดี ๗)ใช้อิริยาบถได้สอดคล้องกับกิจกรรม รวมถึงการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

๕) วัดจากวิธีการสร้างความสุข ดังปรากฏในพุทธพจน์ในเมตตสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลาย อย่ากลัวบุญเลย คำว่าบุญนี้เป็นชื่อแห่งความสุขที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ” เรียกวิธีการทำบุญว่า “บุญกิริยา วัตถุ ๑๐” มีดังนี้ ๑)ความสุขที่เกิดจากการให้ (ทานมัย) ๒)ความสุขที่เกิดจากการรักษาศีล (สีลมัย) ๓)ความสุขที่เกิดจากการฝึกอบรมจิตตัวเองให้เกิดความสงบตั้งมั่น (สมาธิ) และแสงสว่างทางปัญญา (ภาวนามัย) ๔)ความสุขจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน (อปจายนมัย) ๕) ความสุขจากการขวนขวายช่วยเหลือผู้อื่น (เวยยาวัจจมัย) ๖)ความสุขที่เกิดจากให้ส่วนแห่งความดี (ปัตติทานมัย) ๗)ความสุขที่เกิดจากการยินดีในความดี ความสำเร็จของคนอื่น (ปัตตานุโมทนามัย) ๘)ความสุขที่เกิดจากการฟังธรรม ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน (ธัมมัสวนมัย) ๙)ความสุขที่เกิดจากกการถ่ายทอดธรรม (ธัมมเทสนามัย) ๑๐) ความสุขที่เกิดจากมีความเห็นที่ตรงกับความเป็นจริง (ทิฏฐุชุกัมม์)

ความสุขอาจวัดได้หลายแบบ แต่หลักการสำคัญคือ วัดความสุขจากที่มาจากจิตในตนเองว่า มีสุข หรือมีทุกข์ หากไม่รู้จักทุกข์ สุขก็ไม่อาจจะรู้ได้เช่นกัน “เมื่อเห็นทุกข์ จึงพบสุข”

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๕.๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ

สมสมัย พิลาแดง, ยุทธพล ทวะชาลี และกตัญญู แก้วหานาม[๑๐๕] ได้ศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดงพยุง อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์ จำนวน ๔ ด้าน ผลการศึกษาพบว่า ๑) ด้านสุขอนามัย ส่วนใหญ่เห็นว่าควรมีการจัดเจ้าหน้าที่ออกให้บริการแพทย์แผนไทยให้กับผู้สูงอายุ ๒) ด้านการศึกษา ส่วนใหญ่เห็นว่าควรมีการอบรมให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลข่าวสารที่จำเป็น ๓) ด้านนันทนาการ ส่วนใหญ่เห็นว่าควรมีการจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมทางศาสนา หรือแหล่งท่องเที่ยวที่เหมาะสม จัดสถานที่สาธารณะในชุมชนให้เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ จัดเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ๔) ด้านที่อยู่อาศัย ส่วนใหญ่เห็นว่าควรเร่งดำเนินการจัดทำโครงการกู้เพื่อที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในการปรับปรุงที่อยู่อาศัย

ประสงค์ ชาญช่าง[๑๐๖] ได้ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อ ๑) ศึกษาความต้องการและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ๒) ศึกษาปัจจัยข้อมูลส่วนบุคคลที่มีผลต่อระดับของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ๓) ศึกษาเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ๔) ศึกษาแนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ๑) ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง ($\overline{X}$ = ๓.๐๒) ๒) ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่องของที่อยู่อาศัยมีผลต่อระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ๓) ปัจจัยส่วนบุคคลในเรื่อง เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ก่อนเกษียณ รายได้หลังเกษียณ และภูมิลำเนาเดิม ไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร ๔) ความต้องการของผู้สูงอายุต้องการมีรายได้ประจำนอกเหนือจากการช่วยเหลือของรัฐ ต้องการหมอและพยาบาลคอยดูแลโรคภัยไข้เจ็บ และหมอนวดคลายเส้นอาการปวดเมื่อยตามร่างกายในหมู่บ้านทุกสัปดาห์ ต้องการอยู่กับลูกหลาน ต้องการชมรมหรือสมาคมผู้สูงอายุในชุมชน และต้องการให้มีช่างช่วยซ่อมแซมบ้าน ตลอดจนอุปกรณ์อำนวยความสะดวก เช่น รถเข็น พื้นที่ออกกำลังกายและครูฝึกสอน เป็นต้น ๕) แนวทางในการพัฒนาและเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยการจัดสรรงบประมาณค่าใช้จ่ายแก่ผู้สูงอายุให้เพียงพอต่อการดำรงชีวิต จัดหาอาชีพที่เหมาะสมที่ผู้สูงอายุจะพอหาได้ด้วยตนเอง จัดหาพื้นที่ค้าขายให้ผู้สูงอายุ จัดหาสถานที่และหมอพยาบาลคอยดูแลผู้สูงอายุในชุมชนหรือหมู่บ้านประจำทุกสัปดาห์ จัดหาหมอนวดคลายจุดบริการนวดให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีอาการปวดต่าง ๆ จัดรณรงค์ให้ลูกหลานอยู่ร่วมกับผู้สูงอายุและเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ โดยการจัด

---

[๑๐๕] สมสมัย พิลาแดง, ยุทธพล ทวะชาลี และกตัญญู แก้วหานาม, ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดงพยุง อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์, **วารสารการบริหารปกครอง**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๗): ๑๓๓-๑๔๘.

[๑๐๖] ประสงค์ ชาญช่าง, การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร, **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี**, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔): ๖๖-๗๘.

วันผู้สูงอายุได้พบปะลูกหลาน ให้ลูกหลานได้แสดงความกตัญญู จัดชมรมหรือสมาคมผู้สูงอายุประจำชุมชนหรือหมู่บ้าน ให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกและพบปะพูดคุยกับเพื่อน ๆ และจัดให้มีช่างซ่อมแซมบ้านอยู่ประจำ

ณัฏฐ์ฐิตตา เทวาเลิศสกุล, วณิฎา ศิริวรสกุล และชัชสรัญ รอดยิ้ม[๑๐๗] ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) ปัญหาและอุปสรรค ๒) ศักยภาพ ๓) ความต้องการในการพัฒนาศักยภาพ และ ๔) แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลังในเขตเทศบาลนครรังสิต การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ นายกเทศบาลนครรังสิต ๑ คน อาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ๔ คน และผู้สูงอายุเทศบาลนครรังสิต ๓๒ คน รวมทั้งสิ้น ๓๗ คน วิเคราะห์ข้อมูลโดย การวิเคราะห์เนื้อหา และการบรรยายเชิงพรรณนา ผลการศึกษาวิจัย พบว่า ๑. ปัญหาและอุปสรรคของผู้สูงอายุ (๑) ด้านบุคลากร คือ บุคลากรในการดูแลผู้สูงอายุไม่เพียงพอ (๒) ด้านงบประมาณ คือ การจัดงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุยังไม่ครอบคลุมต่อความต้องการของผู้สูงอายุ (๓) ด้านการบริหารจัดการ คือ อำนาจหน้าที่ของเทศบาลนครรังสิตมีข้อจำกัดที่ไม่ครอบคลุมการจัดสวัสดิการให้แก่ ผู้สูงอายุในบางเรื่อง (๔) ด้านร่างกาย คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง และอาการเจ็บป่วย (๕) ด้านจิตใจและอารมณ์ คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความหงุดหงิดจากปัญหาสุขภาพ และปัญหาสภาพแวดล้อม (๖) ด้านครอบครัวและสังคม คือ ปัญหาเศรษฐกิจที่ต้องดิ้นรนทำกินจนไม่มีเวลาปฏิสัมพันธ์กันในครอบครัว และ (๗) ด้านรายได้และสวัสดิการ คือ รายได้ไม่สมดุลกับรายจ่าย ๒. ศักยภาพของผู้สูงอายุ (๑) ด้านทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดที่เป็นระบบ มีประสบการณ์ มีความรู้ มีความคิดเป็นผู้นำ และมีการสื่อสารที่ชัดเจนพอสมควร (๒) ด้านการทำงาน คือ ผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ใช้ความรู้ ความเชี่ยวชาญมาช่วยทำงานพัฒนาชุมชน และ (๓) ด้านการมีส่วนร่วมและการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความยินดีมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน ๓. ความต้องการของผู้สูงอายุ (๑) ด้านร่างกาย คือ ต้องการศูนย์สุขภาพ และการดูแลตรวจสุขภาพ อย่างสม่ำเสมอ (๒) ด้านการพัฒนาความรู้ คือ ต้องการการอบรมให้ความรู้ด้านต่าง ๆ (๓) ด้านรายได้และสวัสดิการสังคม คือ ต้องการรายได้จากเบี้ยยังชีพที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และ (๔) ด้านครอบครัวและสังคม คือ ต้องการให้ลูกหลานดูแลเอาใจใส่ตนอย่างใกล้ชิดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๔. แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง (๑) ด้านการมีส่วนร่วมของ

---

[๑๐๗] ณัฏฐ์ฐิตตา เทวาเลิศสกุล, วณิฎา ศิริวรสกุล และชัชสรัญ รอดยิ้ม, แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต, **วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขาสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปะ,** ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (เดือนมกราคม – เมษายน ๒๕๕๙): ๕๒๙-๕๔๕ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/viewFile/61498/50672 [๒๔ มกราคม ๒๕๖๐].

ผู้สูงอายุ คือ การจัดกิจกรรมนันทนาการให้กับผู้สูงอายุ (๒) ด้านอาชีพ คือ การเชิญวิทยากร อาจารย์สอนอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และ (๓) ด้านการบริหารจัดการ คือ การจัดตั้งชมรม ๑๑ ชมรม มีประธานชมรมเป็นตัวแทนประสานงาน

จากการศึกษาผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความต้องการของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ความต้องการของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความต้องการด้านปลอดภัยทางร่างกาย สุขอนามัย เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีภาวะการเจ็บป่วยเพราะความเสื่อมของสุขภาพ ความต้องการดูแลทางด้านจิตใจเพราะผู้สูงอายุยังมีความต้องการการยอมรับสังคมและบุคคลอื่น ความต้องการความรู้จากการฝึกอบรม/รับข้อมูลข่าวสาร ต้องการกิจกรรมนันทนาการ ต้องการมีรายได้ มีอาชีพ

๒.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ภูมิ โชคเหมาะ และคณะ[๑๐๘] ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง กฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความเห็นสอดคล้องต้องกันในเรื่องความต้องการให้มีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้ดีขึ้น และมีความต้องการให้กฎหมายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่จะมีในอนาคต ควรมีหลักการสำคัญ ๆ เรียงตามลำดับคือ ๑. ต้องการให้มีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพอนามัยทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสำคัญมากที่สุด และควรมีการกำหนดไว้ในกฎหมาย ๒. ต้องการให้มีการจัดสวัสดิการและสภาพแวดล้อมที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์ได้ ทั้งนี้จะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุได้รับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจในอนาคต ๓. ความมั่นคงในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้เกิดความมั่นใจและมีกำลังใจที่ดี มีความมั่นคงในการดำรงชีวิต ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีขวัญกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป ๔. สังคมและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญมากเช่นกัน เนื่องจากผู้สูงอายุควรจะมีชีวิตอยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่ดี มีการคบหาสมาคม การจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้ผู้สูงอายุไม่โดดเดี่ยว มีสุขภาพจิตที่ดีและเป็นผู้มีคุณค่าในสังคม ๕. ผู้สูงอายุเห็นว่า การเงินและเศรษฐกิจของ ผู้สูงอายุมีความสำคัญมากเช่นกัน เนื่องจากในปัจจุบันผู้สูงอายุจะมีอายุเฉลี่ยที่สูงขึ้น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานแล้ว หากรัฐช่วยผู้สูงอายุให้มีการเงินและเศรษฐกิจดีก็จะทำให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ๖. การศึกษาและกระบวนการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้สูงอายุปรับเปลี่ยนและสามารถดำรงชีวิตได้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากขึ้นด้วย

ภูมิ โชคเหมาะ และคณะ ยังมีข้อเสนอแนะเพื่อประกอบการร่างพระราชบัญญัติส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของประเทศประเทศไทย คือ ควรมีกฎหมายส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยเร็ว เพราะจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อผู้สูงอายุโดยตรง ทำให้ผู้สูงอายุมีความเป็นอยู่ที่มั่นคงและดีขึ้น ทั้งการ

---

[๑๐๘] ภูมิ โชคเหมาะ และคณะ, “กฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในประเทศไทย”, **รายงานการวิจัย,** (กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๕๗).

มีกฎหมายดังกล่าวจะสามารถ ช่วยผู้สูงอายุให้ได้รับการดูแลอย่างเป็นธรรม นอกจากนี้ยังเป็นหลักประกันให้ผู้สูงอายุได้รับสวัสดิการที่ดี จึงมีการเสนอให้รัฐออกกฎหมายในการจัดตั้งกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และกองทุนนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความมั่นคงในชีวิตมากขึ้น อีกทั้งควรให้กฎหมายกำหนดการประกันสุขภาพทางกายและการประกันสุขภาพทางจิตใจ โดยอาจเป็นทางการแพทย์ การรักษาพยาบาล ซึ่งอาจจะให้รักษาพยาบาลฟรี หรือที่อยู่อาศัย และควรมีการเสริมรายได้หลักให้ผู้สูงอายุและมีเบี้ยยังชีพให้ รวมทั้งต้องการให้มีกฎหมายกำหนดสิทธิพิเศษกับผู้สูงอายุเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น คือ ให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิค่ารักษาพยาบาลฟรีและอย่างดีเยี่ยม โดยไม่มีระเบียบที่ยุ่งยากและไม่ติดต่อหลายช่องทาง มีเบี้ยยังชีพให้ได้รับโดยทั่วถึงและตลอดไปและสม่ำเสมอ อีกทั้งควรมีการบัญญัติในกฎหมายให้มีบทลงโทษผู้ที่เนรคุณต่อบุพการีนอกจากนี้ กฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควรเป็นกฎหมายที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุ โดยมีการคุ้มครองประโยชน์อย่างแท้จริง รวมทั้งสามารถบังคับใช้ได้จริงและทั่วถึง เป็นต้น

ปิยะดา ภักดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์[๑๐๙] ได้ทำการศึกษาแนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง เภอยะหา จังหวัดยะลา ผลการศึกษาพบว่า การจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา ระดับการจัดการสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุจากเกณฑ์ทั้ง ๖ ด้าน ได้ผ่านเกณฑ์แค่ ๑ ด้าน คือ ด้านที่ ๕ การสร้างความมั่นคงแก่ผู้สูงอายุโดยมีการดำเนินการกิจกรรมคือ การเปิดโอกาสในการเรียนรู้ สงเคราะห์การจัดงานศพ การรณรงค์การอยู่รวมกับผู้สูงอายุ เป็นต้น และไม่ผ่านจำนวน ๕ ด้าน คือ ด้านที่ ๑. การบริการสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ด้านที่ ๒. การจัดสวัสดิการรายได้แก่ผู้สูงอายุ ด้านที่ ๓. การบริการที่พักแก่ผู้สูงอายุ ด้านที่ ๔. การส่งเสริมนันทนาการแก่ผู้สูงอายุ และด้านที่ ๖. การบริการและเครือข่ายแก่ผู้สูงอายุ จากประเด็นผลการศึกษาได้เสนอแนวทางการเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง ได้แก่ ๑. ในด้านการบริหารจัดการด้านผู้สูงอายุ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหลานหรือผู้ดูแล โดยการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะมนุษย์สัมพันธ์กับผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ๒. ควรศึกษาด้านปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่ งานอดิเรก ความต้องการของผู้สูงอายุในการดำรงชีพเพื่อการสร้างอาชีพและรายได้แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อการร่วมจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุ ๓. ในด้านงบประมาณควรมีการศึกษาวิธีการหรือกลไกในการจัดสรรงบประมาณที่องค์การบริหารส่วนตำบลกาตองได้จัดสรรแก่หน่วยอื่นว่ามีการนำไปใช้บริหารจัดการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของการดำเนินการ

---

[๑๐๙] ปิยะดา ภักดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์, “แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา”, **วารสารวิทยาการจัดการ**, ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๒๑-๑๕๑.

มากน้อยเพียงใด ๔. ในด้านสัดส่วนการจัดสรรรายได้ควรมีการประชุมจัดทำแผนด้านงบประมาณโดยเน้นการมีส่วนร่วมจากส่วนวิชาการ ส่วนราชการ การเมืองท้องถิ่นและภาคประชาชน เพื่อความเข้าใจกันอย่างถูกต้องในการกำหนดนโยบายด้านงบประมาณเพื่อพัฒนาสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุของคนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง

ปลื้มใจ ไพจิตร[๑๑๐] ได้ศึกษาคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษาพบว่า ระดับคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมและรายด้านอยู่ในระดับคุณภาพดี ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมด้านจิตใจ ด้านร่างกายและด้านสิ่งแวดล้อม ผลเปรียบเทียบคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า เพศ อายุ วุฒิการศึกษา แหล่งที่มาของรายได้หลัก และรายได้เฉลี่ยต่อเดือน แตกต่างกันทำให้คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ .๐๕ ระดับความพึงพอใจในการจัดสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุพบว่า ในภาพรวมอยู่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมาก ๓ ด้านและระดับปานกลาง ๗ ด้าน ผลการศึกษาปัญหาและข้อเสนอแนะในการจัดสวัสดิการสังคม ของผู้สูงอายุมีปัญหาที่สำคัญ คือ การจ่ายเบี้ยยังชีพไม่ตรงเวลา ความล่าช้าการให้บริการ การบริการของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไม่ทั่วถึงพื้นที่ชนบท ซึ่งมีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริม ได้แก่ หน่วยงานที่เกี่ยวจ้อง เช่น สำนักงานสาธารณสุข สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดสุราษฎร์ธานี

๑. ควรส่งเสริมและสร้างอาชีพ เสริมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นหญิงอายุระหว่าง ๖๐-๖๙ ปี ยังมีกำลังความสามารถที่ประกอบอาชีพได้และประกอบอาชีพหลักเกษตรกรมีเวลาว่าง เพียงพอที่จะมีอาชีพเสริมได้ เพื่อลดการพึ่งพิงรายได้หลักจากบุตร

๒. ให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับวัย และการรับประทานอาหาร เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ลดการพึ่งพายาต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ

๓. ให้ความรู้แก่บุตรหลาน และผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุ ถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย สมอง อารมณ์ และสังคม หากบุตรหลานและผู้ใกล้ชิดเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และเอาใจใส่ดูแลให้มากขึ้น ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมี ความสุข ลดภาวะความเหงา เศร้า วิตกกังวล และเพิ่มความคิด ความจำ สมาธิในการตัดสินใจหรือสามารถเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น

๔. จัดโครงการโดยการบูรณาการร่วมกับหน่วยงานของรัฐและเอกชน เช่น มหาวิทยาลัย โรงเรียน บริษัท ห้างร้าน ฯลฯ จัดกิจกรรมจิตอาสาไปดูแลผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น

---

[๑๑๐] ปลื้มใจ ไพจิตร, “คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี”, **วารสารวิทยาการจัดการ**, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๑๕๗-๑๗๙.

และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง

๕. สร้างเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อให้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยแก่ผู้สูงอายุ มีการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ นันทนาการและพัฒนาศักยภาพชมรม ผู้สูงอายุให้เข้มแข็ง มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีการทัศนศึกษา มีการพบปะกันอย่างน้อย เดือนละ ๑ ครั้ง เป็นต้น

๖. รัฐควรกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดสวัสดิการสังคม สำหรับผู้สูงอายุให้ ชัดเจน มีการจัดตั้งหน่วยงานเพื่อทำหน้าที่ประสานงานระหว่างหน่วยงานกับผู้สูงอายุ เช่น โรงพยาบาลชุมชน องค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริษัทส่วนจังหวัด เครือข่ายชมรมผู้สูงอายุ หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน ตลอดจนถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อบูรณาการการยกระดับคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุให้สูงขึ้น เนื่องจากกำลังของรัฐที่มีหน้าที่โดยตรงในการดูแลและงบประมาณไม่เพียงพอ

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข[๑๑๑] ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่ พบว่า ภาพรวมของปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านครอบครัว และด้านการ เงินและการงานพบว่า อยู่ในระดับมาก แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านสุขภาพอนามัย ควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริง ที่สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง ควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม หรือศูนย์ออกกำลังกาย ควรมีกลุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทาง พร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ด้านสังคม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ควรมีรถรับ-ส่งไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ควรมีการแจ้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง ด้านครอบครัวควรจัดการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและตั้งศูนย์ที่พักพิงชั่วคราวของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและปลอดภัย และควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสานสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัว และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้าย และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ด้านการเงินและการงาน ควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพ และมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย และจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม

---

[๑๑๑] ภูมิวัฒน์ พรวนสุข, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่”, **วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิชญทรรศน์**, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘): ๗๗-๘๗.

สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์[๑๑๒] ได้สรุปผลการศึกษา เรื่อง สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่าปัจจุบันประเทศไทยมีรูปแบบการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับ ผู้สูงอายุ ๔ รูปแบบ คือ การประกันสังคม การช่วยเหลือสาธารณะ การบริการสังคม และการช่วยเหลือเกื้อกูลของภาคประชาชน นอกจากนี้จากการศึกษาพบว่า การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุไทยยังมีปัญหาและอุปสรรคหลายประการ เช่น ๑) ขาดการบูรณาการและขาดความต่อเนื่อง ซึ่งหมายถึงการดำเนินงานด้านสวัสดิการผู้สูงอายุแยกส่วนระหว่างงานด้านสุขภาพกับงานด้านสังคมกระจายความรับผิดชอบตามหน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐ ๒) ขาดการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง ๓) ความไม่พร้อมของงบประมาณและการขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในด้านผู้สูงอายุโดยตรง และ ๔) สวัสดิการสังคมที่รัฐจัดให้กับผู้สูงอายุยังไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้สูงอายุ ไม่สามารถตอบสนองปัญหาได้อย่างแท้จริงและไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุได้ทั้งหมด แต่ประเด็นที่สำคัญคือ บุตรหลานหรือคนในครอบครัวขาดความตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า การจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุจะต้องมีการบูรณาการจากหลายภาคส่วนทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งนี้เพื่อมุ่งเน้นให้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นผู้มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ

สุธิดา แจ้งประจักษ์[๑๑๓] ได้ศึกษารูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุมีดังนี้ ๑. สวัสดิการโดยภาครัฐ ประกอบด้วยการประกันสังคม ได้แก่ ระบบบำเหน็จบำนาญข้าราชการ การช่วยเหลือทางสังคมและการบริการสังคม ๒. สวัสดิการโดยภาคเอกชน ประกอบด้วย การประกันสังคมและระบบส่งเสริมหุ้นส่วนทางสังคมตามแนวคิดความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กรธุรกิจ ๓. สวัสดิการโดยภาคชุมชน ประกอบด้วย การประกันสังคม ได้แก่ กองทุนสวัสดิการชุมชน การช่วยเหลือทางสังคมและการบริการสังคมโดยใช้ระบบเครือญาติและทุนทางสังคม เมื่อเปรียบเทียบรูปแบบ พบว่า ภาครัฐและภาคชุมชนได้จัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะส่วนภาคเอกชนจัดให้สำหรับทุกกลุ่มอายุ โดยภาครัฐมีเป้าหมายในการจัดสวัสดิการเพื่อแก้ไขปัญหา บำบัดฟื้นฟูและพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ส่วนภาคเอกชนมีเป้าหมายเพื่อป้องกันปัญหาและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ในขณะที่ภาคชุมชนจะเน้นการบำบัดฟื้นฟู ป้องกันปัญหาและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ซึ่งภาครัฐจัดสวัสดิการได้ครอบคลุมมากกว่า

---

[๑๑๒] สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์, “สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย”, **วารสารเทคโนโลยีภาคใต้**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗): ๗๓-๘๒.

[๑๑๓] สุธิดา แจ้งประจักษ์, “รูปแบบการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี”, **วารสารวิชาการมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์**, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๓๘ (มกราคม – เมษายน ๒๕๕๗): ๒๕-๔๙.

ภาคเอกชนและภาคชุมชน ทั้งการศึกษา สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การทำงานและมีรายได้ นันทนาการ กระบวนการยุติธรรมและบริการสังคมทั่วไป

ปัจจัยภายในชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุในตำบลหนองรีมีศักยภาพและมีจิตอาสาพร้อมที่จะพัฒนาตัวเองและชุมชน อีกทั้งในตำบลมีทุนทางสังคมที่เอื้อต่อการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุ ปัจจัยภายนอกได้แก่ แนวนโยบายของรัฐที่ให้ความสำคัญให้กับผู้สูงอายุ รวมถึงกระแสสังคมเรื่องความรับผิดชอบทางสังคมที่ทำให้องค์กรเอกชนทำประโยชน์เพื่อชุมชน ดังนั้นในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุควรเป็นแบบพหุภาคี ซึ่งต้องเปิดโอกาสผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการมากกว่าเป็นผู้รับบริการ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง อีกทั้งควรส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งในชุมชนเพื่อใช้เป็นฐานในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุต่อไป

อภิษฎา เหล่าวัฒนพงษ์[๑๑๔] ได้ศึกษาความต้องการและแนวทางในการจัดสวัสดิการของผู้สูงอายุด้านอาชีพ: โครงการส่งเสริมอาชีพพื้นที่กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางในการดำเนินนโยบายด้านการจัดโครงการส่งเสริมอาชีพพื้นที่กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยศึกษาจากผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครจำนวน ๔๐๐ คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยและศึกษาจากบุคลากรในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือในการวิจัย ผลการศึกษาพบว่า ในด้านความต้องการของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมอาชีพพบว่า ผู้สูงอายุต้องการเข้าร่วมกิจกรรมลักษณะที่ก่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับสังคม และชนิดของโครงการที่ผู้สูงอายุต้องการมากที่สุดคือ โครงการที่เกี่ยวข้องกับศิลปกรรม อีกทั้งผู้สูงอายุยังต้องการให้ภาครัฐเข้ามาดำเนินการในส่วนของการตลาดภายหลัง การเข้าร่วมโครงการส่งเสริมอาชีพในลักษณะของการให้ภาครัฐจัดหางานให้โดยภาครัฐให้ทุนแก่ผู้สูงอายุ ในด้านของปัญหาในการเข้าร่วมโครงการฯ พบว่า ผู้สูงอายุมีข้อจำกัดส่วนบุคคลทางด้านเวลามากที่สุด ทั้งนี้ในส่วนของการเข้าถึงหน่วยงานผู้สูงอายุเห็นว่าความไม่สะดวกในการติดต่อกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นปัญหามากที่สุด

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ควรส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตทางด้านสุขอนามัยทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีการฝึกอบรมเรียนรู้เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของสังคมและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ส่งเสริมการจัดกิจกรรมนันทนาการ ส่งเสริมและสร้างอาชีพ เสริมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางช่วงอายุยังมีกำลังความสามารถที่ประกอบอาชีพได้ เพื่อลดการพึ่งพิงรายได้หลักจากบุตรหลาน ควรส่งเสริมการให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพของตนเองในการรับประทานอาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ได้แก่

---

[๑๑๔] อภิษฎา เหล่าวัฒนพงษ์, “ความต้องการและแนวทางในการจัดสวัสดิการของผู้สูงอายุด้านอาชีพ: โครงการส่งเสริมอาชีพพื้นที่กรุงเทพมหานคร”, **วารสารวิทยบริการ**, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔): ๕๖-๖๗.

โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น เพื่อลดการพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ ควรส่งเสริมให้ความรู้แก่บุตรหลาน และผู้ใกล้ชิดผู้สูงอายุถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย สมอง อารมณ์ และสังคม เพื่อจะได้ช่วยกันดูแลผู้สูงอายุให้ดีขึ้น ควรส่งเสริมให้มีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ควรส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม

๒.๕.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณตามแนวพระพุทธศาสนา

ฐิติวรรณ แสงสิงห์[๑๑๕] ได้ศึกษาการศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ (๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ และ (๓) เพื่อศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีการดำเนินการวิจัยเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ที่ศึกษาคือไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔, เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม ๔, พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖ และอบายมุข ๖ ผลการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุพบว่า (๑) ด้านร่างกายหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ ความไม่เที่ยงของสังขารความไม่คงที่ สภาวะเสื่อมของสังขารทำให้เป็นทุกข์ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเราไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา (๒) ด้านจิตใจและอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม ๔ เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล๕ ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลายเจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัตภาพ (๓) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖ มีเมตตากรุณาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทน อดกลั้น เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือ ในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ อบายมุข๖ รู้สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำ

---

[๑๑๕] ฐิติวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”, **วารสารบัณฑิตพัฒนสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี** (๒๕๕๖).

หาญ ปัญหาที่เกิดขึ้น (๑) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาทางด้านร่างกายคล้ายๆ กันโรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุ

กุลวีณ์ วุฒิกร[๑๑๖] ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษารูปแบบสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ (๒) เพื่อศึกษาระดับและความต้องการสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุในสภาพปัจจุบัน (๓) เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุได้จากการนำผลที่ได้จากการประเมินช่องว่างของระดับความสามารถมาจัดทำแผนพัฒนาพนักงานเป็นรายบุคคล (Individual Development Plan: IDP) เพื่อลด “ช่องว่าง” ลง จัดทาแผนฝึกอบรมที่สอดคล้องกับ Competency dictionary

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed method) คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้ ตอนที่ ๑ เป็นการศึกษาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุจากการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตอนที่ ๒ เป็นการศึกษาระดับและความต้องการสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุในสภาพปัจจุบัน และศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถาม และขั้นตอนที่ ๓ เป็นการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) จานวน ๖ คน เพื่อทำการตรวจ ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ๑) รูปแบบสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สมรรถนะ ๓ ประการ คือ องค์ประกอบ ๑ สมรรถนะหลัก ของผู้ดูแล ได้แก่ ๑.๑ จิตบริการ ๑.๒ ยึดมั่นในจริยธรรมคุณธรรม ๑.๓ ความรู้ทางวิชาการและสุขภาพ ๑.๔ ความมุ่งสัมฤทธิ์ของงานด้วยความเที่ยงธรรม ๑.๕ การติดต่อสื่อสาร ๒.๖ การทำงานเป็นทีม ๑.๗ ความคิดสร้างสรรค์ องค์ประกอบที่ ๒ คือ สมรรถนะหน้าที่ ได้แก่ ๒.๑ ทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ๒.๒ การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพ ๒.๓ การส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัย ๒.๔ ความสามารถในการบารุงเครื่องมือต่าง ๆ ๒.๕ ความรับผิดชอบในงาน ๒.๖ ความสามารถในการจัดการกับเลือดหรือสิ่งคัดหลั่ง และองค์ประกอบที่ ๓ สมรรถนะการจัดการ ได้แก่ ๓.๑ การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ ๓.๒ ภาวะผู้นา ๓.๓ ความสามารถในการจัดการ ๒) สมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง และความต้องการสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ๓) รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะได้จากการนำผลที่ได้จากการประเมินช่องว่างของระดับความสามารถมาจัดทำแผนพัฒนามาจัดทำแผนพัฒนาพนักงานเป็นรายบุคคล (Individual Development Plan: IDP) เพื่อลด “ช่องว่าง” ลง จัดทาแผนฝึกอบรมที่สอดคล้องกับ Competency dictionary ด้วยหัวข้อที่ต้องพัฒนา ดังต่อไปนี้ ๑. สมรรถนะหน้าที่ คือ ๑.๑ เทคนิควิธีในการจัดการกับเลือดหรือสิ่งคัดหลั่ง ๑.๒ เทคนิคในการบำรุงรักษาเครื่องมือทางการแพทย์ ๑.๓ ภารกิจและความ

---

[๑๑๖] กุลวีณ์ วุฒิกร, “รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุW, **วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๙): ๕๐-๖๐.

รับผิดชอบในงานการดูแลผู้สูงอายุ ๑.๔ การส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยให้แก่ผู้สูงวัย ๑.๕ การควบคุมอารมณ์และการพัฒนาบุคลิกภาพแก่อาชีพผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตามลำดับ ๒. สมรรถนะการจัดการ คือ ๑.๑ เทคนิควิธีการมีภาวะผู้นาและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในเหตุการณ์ฉุกเฉิน๑.๒ เทคนิคการบริหารจัดการในงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ ตามลำดับ และอันดับ ๓. สมรรถนะหลัก คือ ๓.๑ การสร้างทีมงานและการคิดสร้างสรรค์ในงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ ๓.๒ ความรู้ทางด้านวิชาการและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ๓.๓ เทคนิคการทางานมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานด้วยความเที่ยงธรรมและเทคนิคการสื่อสารในการดูแลผู้สูงอายุตามลำดับ

วรนาถ พรหมศวร[๑๑๗] ได้ศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ มุมมองตามบริบทชุมชนท้องถิ่น สุรินทร์ เพื่อศึกษามุมมองเรื่องโรงเรียนผู้สูงอายุตามบริบทชุมชนท้องถิ่น สุรินทร์ โดยให้ความสำคัญและเน้นความจำเป็นของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ตลอดจนค้นหาการให้ความหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุเชิงวิพากษ์ของชุมชนท้องถิ่น และการจัดการให้เกิดเป็นรูปธรรม และยั่งยืน และปัจจัยที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินการโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นหนึ่งในผลงานนวัตกรรมทางด้านการดูแลสุขภาพซึ่งมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุในเขตจังหวัดสุรินทร์โดยมาจากแนวคิดในการต้องการพัฒนางานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองนโยบายการดูแลผู้สูงอายุ ภายใต้บริบทท้องถิ่นจังหวัดสุรินทร์โดยดำเนินการตามรายละเอียดด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และกระบวนการพัฒนานวัตกรรมและการจัดการเพื่อการนำใช้และพัฒนาโดยการ การค้นหาปัญหา ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ จากนั้นก็จัดการประชุมร่วม ออกแบบกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ และวางแนวการปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ กระทั่งค้นพบ คุณลักษณะของนวัตกรรมกับยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพโดยใช้พื้นที่เป็นตัวตั้งมีการปรับระบบงานการดูแลจากเดิมที่เป็นการให้บริการเฉพาะในโรงพยาบาล หรือในชุมชน/หมู่บ้าน โดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขฝ่ายเดียวปรับเป็นการดูแลในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีจำนวนผู้สูงอายุมาอยู่รวมกัน ทั้งกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วย เกิดผลลัพธ์และผลกระทบของนวัตกรรมกับการเพิ่มคุณภาพบริการพยาบาล การลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพของประชาชนและการพัฒนาระบบบริการสุขภาพของประเทศที่มีการดูแลสุขภาพประชาชนอย่างเป็นรูปธรรม ภายใต้ปัจจัยเงื่อนไขของการพัฒนานวัตกรรม การมีส่วนร่วม การนำใช้ทุนทางสังคมและนโยบายในการดูแลผู้สูงอายุ

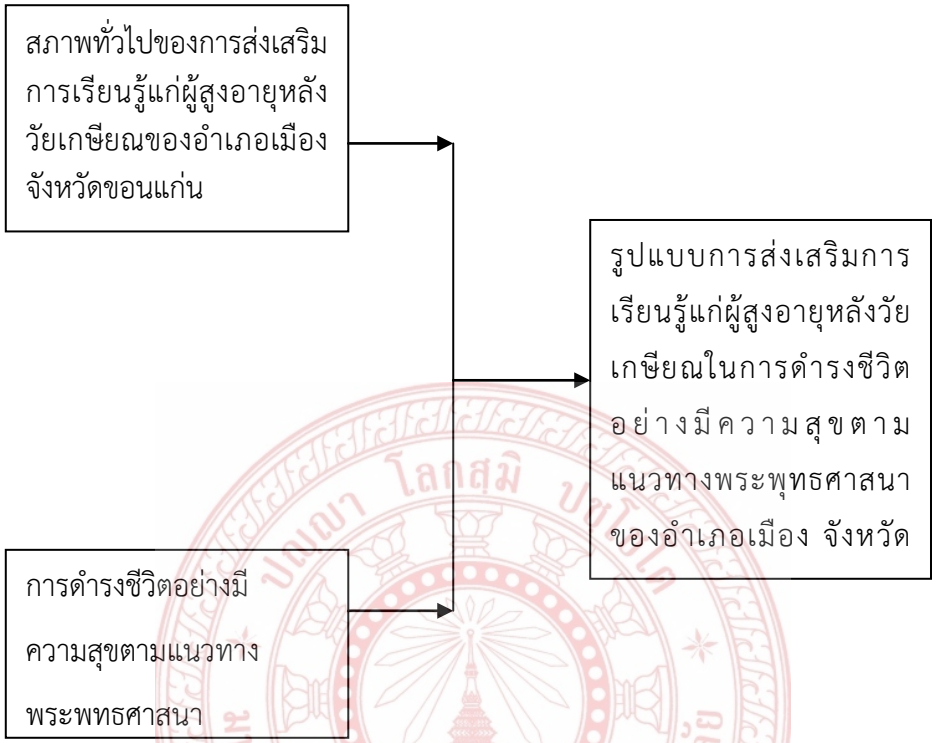
เพื่อเป็นการสนองตอบต่อความต้องการเพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ผ่านรูปแบบการดูแลสุขภาพสาหรับผู้สูงอายุในระยะยาวโดยชุมชน ที่สอดคล้องกับสภาวะ

---

[๑๑๗] วรนาถ พรหมศวร, “โรงเรียนผู้สูงอายุ มุมมองตามบริบทชุมชนท้องถิ่น สุรินทร์”, **การประชุมวิชาการระดับชาติ ราชมงคลสุรินทร์วิชาการ ครั้งที่ ๘ วิจัยเพื่อประเทศไทย ๔.๐**, (๒๒-๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๑๕-๑๒๗.

การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร การเปลี่ยนแปลงของสังคมและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทยเพื่อนาไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อไป

๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ ๒.๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ และศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่จะนำไปสู่การสังเคราะห์รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อนำมาสรุปให้เห็นถึงสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ก่อนที่จะนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ นำเข้าสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จากผู้เชี่ยวชาญรวมถึงผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐและผู้สูงอายุ แล้วเอาผลสรุปวิเคราะห์มาสังเคราะห์เป็นรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๓.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงพระสงฆ์ โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๓๐ รูป/คน ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๒.๑ สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุ จำนวน ๑๐ คน ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

คนที่ ๑ พันตรีธงชัย ศรีสุรักษ์, นายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

คนที่ ๒ นางพิศวาท ทรัพย์สินพันธ์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

คนที่ ๓ นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๗ กันยายน ๒๕๖๐.

คนที่ ๔ นางสาวนวลอนงค์ ศรีวิวัฒน์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

คนที่ ๕ นางบานเย็น ภูกาบเพชร, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

คนที่ ๙ นางวันรัฐ มโนเย็น, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

คนที่ ๖ พันตำรวจตรี สัมพันธ์ พินิจมนตรี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

คนที่ ๗ นางพิกุล ฤทธิ์มนตรี, ครูบำนาญ

คนที่ ๘ นางเสาวคนธ์ จารย์โพธิ์, ครูบำนาญ

คนที่ ๑๐ นางคำบาง วัดถัง, ครูบำนาญ

๓.๒.๒ ครอบครัวผู้สูงอายุ จำนวน ๑๐ คน ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

คนที่ ๑ นางจรูญลักษณ์ นารี, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๒ นางสาวพรชมพู ราชธา, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๓ นางสาววชิราภรณ์ จุ้ยเกตุ, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๔ นางสาวชลธิชา สะอาด, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๕ นางทองม้วน ภูมี, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๖ นางลัดดา คำหล้า, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๗ นางวริยา ด้วงวังหิน, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๘ นายสุริยะ ด้วงวังหิน, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๙ นายวชิรกร จันทะสาร, ครอบครัวผู้สูงอายุ

คนที่ ๑๐ นายสถิตย์ โพธิ์ศรี, ครอบครัวผู้สูงอายุ

๓.๒.๓ เจ้าหน้าที่ภาครัฐผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

คนที่ ๑ ผศ.ดร.ปิยวรรณ ศรีสุรักษ์, เจ้าหน้าที่รัฐ

คนที่ ๒ นางสาวพัชรา สนธิมูล, เจ้าหน้าที่รัฐ

คนที่ ๓ นางสาวสุปรียา ไผ่ล้อม, เจ้าหน้าที่รัฐ

คนที่ ๔ นางสาวพิธาดา เจริญเชื้อ, เจ้าหน้าที่รัฐ

คนที่ ๕ นายคฑาวุธ จารย์โพธิ์, เจ้าหน้าที่รัฐ

๔. พระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

รูปที่ ๑ พระครูสุตรัตนาภรณ์, ตัวแทนพระสงฆ์

รูปที่ ๒ พระมหาพิสิฐ วิสิฏฺฐปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์

รูปที่ ๓ พระมหาประภาส ปภสฺสโร, ตัวแทนพระสงฆ์
รูปที่ ๔ พระครูปลัดสมพงษ์ สุเมโธ, ตัวแทนพระสงฆ์
รูปที่ ๕ พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์

รวมทั้งสิ้น จำนวน ๓๐ รูป/คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่มของการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุซึ่งเป็นสมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง รวมถึงพระสงฆ์ โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๑๒ รูป/คน ดังมีรายชื่อต่อไปนี้

รูปที่ ๑ พระมหาพิสิฐ วิสิฏฺฐปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์
รูปที่ ๒ พระมหาประภาส ปภสฺสโร, ตัวแทนพระสงฆ์
รูปที่ ๓ พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์
คนที่ ๔ พันตรีธงชัย ศรีสุรักษ์, นายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น
คนที่ ๕ พันตำรวจตรี สัมพันธ์ พินิจมนตรี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น
คนที่ ๖ นางพิศวาท ทรัพย์สินพันธ์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น
คนที่ ๗ นางวันรัฐ มโนเย็น, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น
คนที่ ๘ นางสาวนวลอนงค์ ศรีวิวัฒน์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น
คนที่ ๙ นางบานเย็น ภูกาบเพชร, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น
คนที่ ๑๐ นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น
คนที่ ๑๑ นางพิกุล ฤทธิ์มนตรี, ครูบำนาญ
คนที่ ๑๒ นางเสาวคนธ์ จารย์โพธิ์

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ ซึ่งมีการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกำหนดประเภทเครื่องมือการวิจัย และขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

๑) การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเอกสาร (Documentary Sources) เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลประเภทเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลัง

วัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”

๒) กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๓) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์เป็นแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data) ด้วยวิธีการจัดเตรียมร่างโครงสร้างคำสัมภาษณ์ และกำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยการปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย หรือให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้แสดงความคิดเห็นและตรวจสอบ หลังจากนั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำให้เหมาะสม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants)

๔) แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) ผู้วิจัยได้สร้างแบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมนอกจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเฉพาะ โดยมุ่งเน้นเก็บข้อมูลเนื้อหาสาระในเชิงบริบทของหมู่บ้านชุมชน ซึ่งผู้สังเกตจะอยู่ภายนอกวงผู้ถูกสังเกต และทำตนเป็นบุคคลภายนอก ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับผู้ถูกสังเกตภายในชุมชนนั้นโดยตรง

๕) ร่างและสร้างคำถามในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบ ยืนยันความถูกต้องของรูปแบบงานวิจัย และสร้างแนวทางยุทธศาสตร์ในการขับเคลื่อนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕

๖) รวบรวมข้อมูลทั้งหมด นำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และบูรณาการด้วยหลักธรรมที่เกี่ยวข้อง

๗) ร่างผลการวิจัยพร้อมรูปแบบงานวิจัยที่ค้นพบ

๘) สรุปผลการวิจัย

๓.๔ การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพแบบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในส่วนของแบบสัมภาษณ์ดำเนินการดังนี้

๑) ศึกษาจากเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เอกสารเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของพื้นที่การวิจัย ตลอดถึงเอกสารทางวิชาการ ตำรา งานนิพนธ์ของนักปราชญ์สำคัญๆ ทางพระพุทธสาสนา บทความ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสารจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ รวมถึงเอกสารรายงานต่างๆ ของเครือข่ายองค์กรและชุมชน ตามกรอบแนวคิดในการวิจัย

๒) การตรวจสอบโดยแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ตลอดจนกรอบแนวคิดในการวิจัย เพื่อยืนยันความเที่ยงตรงและความจริงในการปฏิบัติ โดยพิจารณาทั้งบริบทและโดยรวมให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ และกรอบแนวคิด

๓) การนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น ให้อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัยตรวจสอบ เป็นผู้ประเมินความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์ตามเนื้อหา โดยได้ปรับปรุงคำถามในแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอต่างๆ จนมีความสมบรูณ์เหมาะสม

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๑) ผู้วิจัยจะทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น เพื่อขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ทั้ง ๓๐ รูป/คน ตามที่กำหนดไว้ในทำการวิจัย

๒) การเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน ๓๐ รูป/คนนั้น โดยใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นรายบุคคล ใช้เวลาในการสัมภาษณ์รูป/คนละประมาณ ๖๐ นาที

๓) ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้

๔) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดนัดไว้จนครบทุกประเด็น โดยขณะที่สัมภาษณ์เชิงลึกนั้น ผู้วิจัยจะขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์

๕) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques)

อย่างไรก็ตาม การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญโดยขออนุญาตในการจดบันทึก บันทึกเสียงและบันทึกภาพนิ่งในภาคสนามวิจัย คือ ตั้งแต่ก่อนเข้าภาคสนาม ระหว่าง และหลังออกจากภาคสนาม แล้วทำการจัดแฟ้มข้อมูลเพื่อให้พร้อมในการที่จะวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอข้อมูลในการศึกษา ดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary Research) และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview: IDI) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นรายบุคล (Key Informants) และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) รวมทั้งกรณีศึกษาเฉพาะในพื้นที่วิจัย (Case study) เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques) ตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของไมล์ และฮูเบอร์แมน[๑] ที่ได้เสนอแนะถึงขั้นตอนการจัดการกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการวิจัย ในรายละเอียดว่าประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน คือ การลดข้อมูล (Data Reduction) การจัดรูปข้อมูล (Data Display) และการร่างข้อสรุป และการยืนยัน (Conclusion Drawing and Verification) โดยมีรายละเอียดของการดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ดังต่อไปนี้

---

[๑] M.B. Miles, & A.M. Huberman, **Qualitative data analysis: An expand source book,** 2nd ed., (Thousand Oaks: 1994), pp. 10-11.

๑) การลดข้อมูล หมายถึง กระบวนการคัดเลือก การเน้น การทำให้อยู่ในรูปที่เข้าใจง่าย การย่อความ และการแปลงข้อมูลที่อยู่ในรูปแบบของข้อมูลดิบให้พร้อมสำหรับการนำไปใช้ในขั้นต่อไป การจัดกระทำกับข้อมูลด้วยการลดข้อมูลนี้ เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดการทำวิจัย รวมถึงก่อนที่จะเริ่มทำการวิจัยก็ต้องมีการวางแผนเกี่ยวกับแนวการลดข้อมูล นับตั้งแต่การระบุกรอบแนวคิด การวิจัย กรณีศึกษาที่ต้องการทำวิจัย ปัญหาการวิจัย และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสม สิ่งที่ผู้วิจัยกระทำในการลดข้อมูล คือ การเขียนสรุป การให้รหัส การร่างหัวข้อย่อยที่เกี่ยวข้อง การจัดกลุ่ม การสร้างหลักในการจำแนกกลุ่มของข้อมูล และการเขียนบันทึกเพื่อเตือนความจำหรือความคิดที่ร่างไว้

๒) การจัดรูปข้อมูล หมายถึง การสร้างรูปแบบข้อมูลที่สามารถสื่อสารกับผู้อ่านให้เข้าใจได้โดยง่าย เช่น การแสดงข้อมูลด้วยตาราง แผนภาพ เป็นต้น

๓) การร่างข้อสรุปและการยืนยัน หมายถึง การตีความ การทำความเข้าใจถึงรูปแบบความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันของข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมา เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่ผู้วิจัยจะได้นำเสนอเป็นรูปเล่มในรายงานการวิจัย โดยเป็นข้อสรุปที่ได้รับการตรวจสอบยืนยันถึงความเที่ยงตรงแล้วด้วยวิธีการต่างๆ

ภายหลังจากนั้น ผู้วิจัยจะได้กำหนดและจัดสร้างร่างรูปแบบ (Synthesis Model) เพื่อนำเสนอต่อการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ทั้งนี้ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและยืนยันข้อมูล หาข้อสรุป ปัญหา และข้อเสนอแนะในรูปแบบงานวิจัยที่สมบูรณ์ ก่อนที่จะได้นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ต่อการประชุมสนทนากลุ่ม เพื่อระดมสมอง (Brainstorming Meeting) และนำข้อมูลมาจัดกลุ่มตามประเด็นหลักของการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) หากมีประเด็นที่ไม่ชัดเจนผู้วิจัยใช้วิธีการจัดกลุ่มประเด็นข้อความ (Word Grouping) แล้วทำการอธิบายขยายความ (Explanation) โดยเรียบเรียงถ้อยคำขึ้นใหม่จากข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลมา ทำการตีความ (Interpretation) บางประโยคหรือบางถ้อยคำที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาจำเป็นต้องตีความหรือแปลความหมายแฝง ผู้วิจัยจะทำการตีความถ้อยคำ ดังกล่าวโดยอาศัยบริบทของการสนทนากลุ่มมาสนับสนุนการตีความ และทำการพรรณนาความ (Description) เป็นการเรียบเรียงถ้อยคำ โดยการจัดระบบการเกิดขึ้นก่อน-หลังของเนื้อหาสาระจาการวิเคราะห์ พร้อมกับการพรรณนาเชื่อมโยงแต่ละเนื้อหาหรือเหตุการณ์ให้มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และตรงตามประเด็นที่ดำเนินการสนทนากลุ่ม

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ (๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น (๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น (๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยแบบคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อนำมาสรุปให้เห็นถึงสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ก่อนที่จะนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ นำเข้าสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยการระดมสมอง (Brainstorming) เพื่อรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอแนะ รวมถึงการสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาทำการอธิบายขยายความ (Explanation) โดยเรียบเรียงถ้อยคำขึ้นใหม่จากข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลมาทำการตีความ (Interpretation) บางประโยคหรือบางถ้อยคำที่ผู้ให้ข้อมูลให้มาจำเป็นต้องตีความหรือแปลความหมายแฝง ผู้วิจัยจะทำการตีความถ้อยคำ ดังกล่าวโดยอาศัยบริบทของการสนทนากลุ่มมาสนับสนุนการตีความ และทำการพรรณนาความ (Description) เป็นการเรียบเรียงถ้อยคำ โดยการจัดระบบการเกิดขึ้นก่อน-หลังของเนื้อหาสาระจากการวิเคราะห์ พร้อมกับการพรรณนาเชื่อมโยงแต่ละเนื้อหาหรือเหตุการณ์ให้มีความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน และตรงตามประเด็น ซึ่งมีผลการศึกษาวิจัยในประเด็น ดังต่อไปนี้

๔.๑ สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๔.๒ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

๔.๓ รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จากการสนทนากลุ่ม

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

๔.๑ สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่ง คำว่า “เกษียณ” ไม่ได้หมายถึงหยุดการทำงาน แต่เราต้องดำรงชีวิตต่อไปให้ยืนยาวอย่างมีความสุข รวมถึงดูแลครอบครัว ชมรมผู้สูงอายุ สร้างสังคมเล็กๆ และขยายผลสู่ระดับประเทศ นับเป็นตัวอย่างการขับเคลื่อนคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในทุกมิติ ปัจจุบันโครงสร้างของประชากรโลกได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาจำนวนประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกไม่ว่าจะเป็นประเทศญี่ปุ่นและเกาหลีใต้ ที่มีอัตราการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงอายุเร็วที่สุดในโลก หรือที่ประเทศจีนก็กำลังประสบปัญหานี้เช่นกัน[๑] องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้กำหนดนิยามของสังคมผู้สูงอายุไว้ว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สัดส่วนเกินร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั่วประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ[๒] การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจ สังคม และประสบปัญหาเชิงโครงสร้างประชากรที่มีสัดส่วนผู้สูงอายุเป็นอัตราสูง ส่งผลต่อการจ้างงาน ระบบสวัสดิการสังคม และภาคบริการสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะประเทศกำลังพัฒนา

สำหรับประเทศไทยถูกจัดให้เป็นประเทศที่อยู่ในสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ นั่นคือประเทศไทยมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ ๑๐.๔ ในปี ๒๕๔๘ และประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทยมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยสภาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติคาดการณ์ว่าปริมาณประชากรไทยที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ จะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นเป็น ๒๐% ของประชากรทั่วประเทศ นั่นหมายถึงประเทศไทยจะเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) การที่ประเทศไทยต้องก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็วจะส่งผลให้วิถีชีวิตในสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องมีมาตรการออกมารองรับเพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในอนาคต

จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ผลการประชุมที่เกี่ยวข้องกับสถานะและปัญหาผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า โครงสร้างประชากรรวมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ปิรามิดทางประชากรกลายเป็นรูปแจกัน สัดส่วนและจำนวนผู้สูงอายุมากขึ้นในขณะที่เด็กลดลง ถึงแม้ประชากรวัยทำงานจะมีแนวโน้มสูงขึ้น และจะเริ่มลดลงในอีก ๑๐ – ๑๕ ปีข้างหน้า หรือในพ.ศ. ๒๕๕๕ ประเทศไทยจะได้ชื่อว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรที่มีอายุร้อยละ ๑๐ ของประชากร มีอายุมากกว่า ๖๐ ปี ประชากรอายุร้อยละ ๕๔ – ๕๕ ปีเป็นผู้หญิง โดยสัดส่วนผู้สูงอายุหญิงจะยิ่งมากในกลุ่มที่มีอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุหญิงอยู่ในสถานะหม้ายและเป็นโสดมากกว่าชาย แนวโน้มของการเป็นโสดจะเพิ่มขึ้น

---

[๑] จิราวัฒน์ จารุพันธ์, (๒๕๕๑), **ไทยหนีไม่พ้นวิกฤติสังคมผู้สูงอายุ, เดลินิวส์,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.cps.chula.ac.th/html_th/pop_base/ageing/ageing_041.htm. [สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน ๒, ๒๕๕๑]

[๒] สำนักงานสถิติแห่งชาติ, **สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. ๒๕๕๓**, (กรุงเทพมหานคร :สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๔).

แต่การอยู่ในสถานะหม้ายลดลงเล็กน้อย ในขณะที่แนวโน้มการหย่าแยกเพิ่มขึ้น ลักษณะทางสังคมเศรษฐกิจของประชากรผู้สูงอายุมีลักษณะต่าง ๆ กัน ไม่ได้เป็นกลุ่มที่เป็นลักษณะเดียวกันทั้งหมด ในปัจจุบันผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกือบร้อยละ ๕๐ อยู่ในครัวเรือนขยายที่มีสามรุ่นอายุคนคือ ผู้สูงอายุ ลูก และหลาน ๆ และอีก ๑ ใน ๓ อยู่สองรุ่นอายุโดยส่วนใหญ่คือ ผู้สูงอายุกับลูกที่สมรส ดังนั้นโดยรวมแล้วกว่าร้อยละ ๘๐ ของผู้สูงอายุในปัจจุบันอาศัยอยู่ในครอบครัวขยาย และที่เป็นครอบครัวเดี่ยวก็จะมีบ้านของลูกหลานอยู่ใกล้กันโดยทั่วไปราวร้อยละ ๓๖ ของผู้สูงอายุจะเป็นบุตรหลานที่ไม่ได้อยู่ด้วยกันมาเยี่ยมทุกสัปดาห์ และเกือบทั้งหมด (ร้อยละ ๙๖) มาเยี่ยมทุกปี อย่างไรก็ตามการอยู่คนเดียวในประชากรผู้สูงอายุราวร้อยละ ๔ ในปัจจุบันจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากการประมาณการพบว่ามีผู้สูงอายุร้อยละ ๑.๒ – ๑.๓ ที่ไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัว และมีผู้สูงอายุประมาณ ๑.๙ – ๒.๐ แสนคนที่ต้องการความช่วยเหลือเนื่องจากอยู่ในภาวะยากจน ในอนาคตน่าจะยากจนอยู่ต่อไป ถ้าไม่มีการดำเนินการที่เหมาะสม ผู้สูงอายุที่มีคู่สมรสจะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจดีที่สุด ในขณะที่หญิงที่ไม่มีคู่สมรสเช่น หม้าย โสดจะมีรายได้และสถานะภาพทางเศรษฐกิจต่ำที่สุด ๑ ใน ๓ ของผู้สูงอายุในปัจจุบันโดยผู้สูงอายุชายมีรายได้ไม่เพียงพอสูงกว่าผู้สูงอายุหญิง และผู้สูงอายุหญิงพอใจกับรายได้ของตนเองมากกว่าผู้สูงอายุชาย และบุตรเป็นแหล่งรายได้[๓]

การเข้าสู่วัยผู้สูงอายุเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคนที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรนี้ทำให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะที่เรียกว่า“สังคมผู้สูงอายุ” คือการมีประชากรที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด จากการเพิ่มของประชากรสูงอายุอย่างชัดเจนนี้ทำให้ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมและให้ความสำคัญต่อความต้องการและการสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการดำรงชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพ จิตใจ สังคม รายได้ การทำงาน ที่อยู่อาศัยและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน จะเห็นได้ว่าปัญหาของผู้สูงอายุไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่เพิ่มขึ้นเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยได้แก่การจัดระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อรองรับปัญหาผู้สูงอายุตลอดจนการจัดบริการขั้นพื้นฐานทางสังคม การดูแลป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัย การศึกษาต่อเนื่องและความมั่นคงของรายได้ให้เกิดขึ้นในครอบครัวและชุมชนเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ[๔]

ปัญหาของผู้สูงอายุมี ๓ ด้าน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ผิวหนังเหี่ยวย่น สีผิวเปลี่ยนตกกระตามผิวหนัง เส้นเลือดฝอยแตกง่ายทำให้มีรอยฟกช้ำตามตัว ผมและขนเปลี่ยนเป็นสีขาวมักหลุดร่วงง่าย กล้ามเนื้อและกระดูกไม่แข็งแรงเคลื่อนไหวช้า การทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกายลดลง สมองสั่งการช้าจำเรื่องใหม่ได้น้อยลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ความแข็งของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูงง่าย ต่อมผลิตฮอร์โมนต่างๆ เสื่อมไป มีผลทำให้ปริมาณฮอร์โมนที่สำคัญต่อร่างกายลดลงก่อให้เกิดโรคหลาย ๆ อย่างตามมา โรคเบาหวาน โรคขาดธัยรอยด์ฮอร์โมน โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ด้านจิตใจและอารมณ์ การเปลี่ยน

---

[๓] สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ, **การประเมินผลวิเคราะห์และสังเคราะห์การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ วันสูงอายุด้านคุณภาพ**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑ – ๔.

[๔] ธาริน สุขอนันต์และคณะ, “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”, **วารสารสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี**, ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔) : ๔๐ - ๔๙.

ทางจิตใจและอารมณ์ ส่วนหนึ่งเป็นผลจากสภาพร่างกายเสื่อมลง อีกส่วนเป็นผลจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปเพราะความสูงอายุ ชนิดของอารมณ์ที่ผู้สูงอายุมักแสดงออกและพบบ่อยคือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหงา ร้องไห้ง่าย น้อยใจบ่อย ๆ ซึมแยกตัว อารมณ์วิตกกังวลก็พบได้บ้าง ห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งจะมีอาการเครียด หงุดหงิดบ่นมากขึ้น อาการทางจิตที่รุนแรง หูแว่ว ประสาทหลอน หวาดระแวงต่างๆ บางครั้งมีอาการสับสนเรื่องวันเวลา สถานที่และบุคคล บางคืนไม่นอน ขับถ่ายเลอะเทอะ มีพฤติกรรมเหมือนเด็กทารก หรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมก็ได้ ในกรณีสมองเสื่อมมากๆ ด้านสังคมบทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกกำจัดให้ลดลง ทั้งนี้เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทำได้ลำบากมีผลให้ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้านมีความรู้สึกว่าตนเองไม่มีประโยชน์หมดคุณค่าเป็นภาระให้ลูกหลาน โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่เคยพึ่งตนเองหรือเป็นที่พึ่งให้สมาชิกในครอบครัวต้องเปลี่ยนบทบาทเป็นผู้รับการช่วยเหลือ และถ้าผู้ใกล้ชิดไม่ให้ความสนใจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้าอย่างรุนแรงถึงขั้นทำร้ายตนเองได้[๕]

ทั้งนี้ โดยสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีประเด็นที่สำคัญ คือ ๑) การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย (Body Changes) มนุษย์ทุกคนย่อมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยในวัยสูงอายุร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปทางเสื่อมมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างที่สำคัญ[๖]การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของผู้สูงอายุเนื่องจากความชราภาพ (Age Related Physiologic Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาในทุกระบบ ตั้งแต่ศีรษะ จรดปลายเท้า[๗] ตลอดถึงระบบต่างๆ ในร่างกาย คือ กรรมพันธุ์ โรคภัยไข้เจ็บ[๘] การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากกระบวนการชราภาพนั้น ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่เราไม่อาจหลีกเลี้ยงหรือแก้ไขได้[๙] อย่างไรก็ตาม มักเกิดความเข้าใจผิดบ่อยๆ โดยคิดว่าการเปลี่ยนของร่างกายตามกระบวนการชราภาพเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากพยาธิสภาพของโรค[๑] ยกตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุมักเกิดรอยฟกช้ำได้ง่ายกับการกระแทรกกับสิ่งต่างๆ ซึ่งเป็นผลจากการมีผิวหนังที่บางลงและเส้นเลือดเปาะแตกง่าย[๑] อาการฟกช้ำทีเกิดขึ้นจะแตกต่างจากผู้ป่วยทีมีสภาวะเลือดออกง่ายจากเกร็ดเลือดต่ำ ดังนั้นในการดูแลผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ดูแลจะต้องมีความรู้ เพื่อให้สามารถแยกการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากกระบวนการชราภาพออกจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดพยาธิสภาพของโรค

---

[๕] อำไพขนิษฐา สมานวงศ์ไทย, **ปัญหาผู้สูงอายุ ๓ ด้าน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http //www. Love 4home. Com [๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐] : ๒.

[๖] สัมภาษณ์ พระมหาพิสิฐ วิสิฏฐปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๗] สัมภาษณ์ นางบานเย็น ภูหนองโอง, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๘] สัมภาษณ์ พันตรีธงชัย ศรีสุรักษ์, นายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐.

[๙] สัมภาษณ์ นายสุริยะ ด้วงวังหิน, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ นางสาวชลธิชา สะอาด, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ นางบานเย็น ภูกำบเพชร, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

(กระบวนการชราภาพ)[๑] ๒) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Mental Change) ประเทศไทยถือว่าอายุ ๖๐ ปี เป็นวัยที่เกษียณอายุราชการ ขณะที่บางแห่งอาจจะใช้อายุ ๕๕ หรือ ๖๕ ปี ก็ได้ ในทางการแพทย์แล้วถือว่ามีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกาย ซึ่งอวัยวะต่างๆ ก็เสื่อมลงในเวลาไม่เท่ากัน ความสูงอายุนี้จะมีอัตราการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละคนไม่เท่ากันด้วย[๑] บางคนแม้ จะอายุเพียง ๕๐ ปี ก็อาจจะมองดูสูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขณะที่บางคนอายุ ๖๕ ปีแล้ว ก็ยังดูไม่ต่างจากคนหนุ่มอายุ ๕๐ ปีแต่อย่างใด[๑] มีผู้สูงอายุหลายคนที่ต้องพยายามปรับตัวและเผชิญกับภาวะที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น[๑] อาจจะเป็นในด้านความมั่นคงปลอดภัยทางจิตใจ[๑] หรือทรัพย์สินเงินทองก็ตาม ซึ่งเป็นภาวะที่กลับไปเหมือนเด็กที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น[๑] จนทำให้การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตัวเอง[๑] จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้ยากเพราะมีความไม่มั่นใจในการปรับตัว[๑] การแสดงออกทางอารมณ์ลักษณะของความท้อแท้ ใจน้อย[๒] หงุดหงิดง่าย โกรธง่ายและซึมเศร้า[๒] เกิดความสนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุจะสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องของผู้อื่น[๒] ๓) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change) สังคมมักจะมองผู้สูงอายุว่าเป็นคนแก่ที่หลงลืม เลอะๆ เลือนๆ (senile)[๒] ความคิดก็โบราณ ไม่มีประโยชน์อย่างใด ผู้สูงอายุในปัจจุบันควรที่จะต่อสู้กับทัศนคติหรือความเชื่อที่ผิดๆ เหล่านี้[๒] ด้วยภาระหน้าที่และบทบาททางสังคมจะลดน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุห่างไปจากสังคม[๒] จากบทบาทที่เคยเป็นผู้นำครอบครัว จะกลายเป็นผู้อาศัยหรือผู้ตามในครอบครัว[๒]

ด้วยสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ที่เกิดขึ้น การปลดเกษียณจึงเป็นปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอาชีพรับราชการความไม่พร้อมจึงทำให้เกิดการคับข้องใจ เศร้า สูญเสียเป้าหมายของชีวิต มีความทรุดโทรมของจิตการไม่ยอมรับความจริงที่ต้องปลดเกษียณอาจทำให้คนบางคนปรากฏอาการทางจิต ปัญหาความไม่

---

[๑] สัมภาษณ์ พันตำรวจตรี สัมพันธ์ พินิจมนตรี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๙ กันยายน ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ นางวริยา ด้วงวังหิน, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ นางพิศวาท ทรัพย์สินพันธ์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ปิยวรรณ ศรีสุรักษ์, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ นางสาววชิราภรณ์ จุ้ยเกตุ, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ นางวันรัฐ มโนเย็นี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กันยายน ๒๕๖๐.

[๑] สัมภาษณ์ นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๗ กันยายน ๒๕๖๐.

[๒] สัมภาษณ์ นายวชิรกร จันทะสาร, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

[๒] สัมภาษณ์ นางลัดดา คำหล้า, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๒ กันยายน ๒๕๖๐.

[๒] สัมภาษณ์ นางสาวสุปรียา ไผ่ล้อม, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๒] สัมภาษณ์ นางสาวพิธาดา เจริญเชื้อ, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๒] สัมภาษณ์ นางสาวพัชรา สนธิมูล, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๑๐ กันยายน ๒๕๖๐.

[๒] สัมภาษณ์ พระครูสุตรัตนาภรัณ์, ตัวแทนพระสงฆ์, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

[๒] สัมภาษณ์ นางสาวนวลอนงค์ ศรีวิวัฒน์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กันยายน ๒๕๖๐.

พร้อมมักเกิดจากผู้ที่รู้สึกว่าอายุ ๖๐ ปียังแข็งแรงสามารถทำงานได้และคิดว่าการปลดเกษียณไม่ยุติธรรมสำหรับเขา ความรู้สึกนี้ทำให้เกิดปัญหาทางจิตเนื่องจากไม่พร้อมเกษียณ มีผู้สูงอายุหลายคนสามารถปรับตัวได้แม้จะต้องค่อยเป็นค่อยไป ผู้สูงอายุหญิงที่เกษียณจะยอมรับภาวะการเกษียณได้ง่ายกว่าผู้ชาย ทั้งนี้เพราะผู้หญิงมีพันธกิจกับเพื่อนและครอบครัวมากกว่าชาย ทำให้สามารถพัฒนายอมรับสังคมเล็กๆ ใหม่ของตนเองได้ง่าย ปัญหาผู้สูงอายุหญิง ผู้สูงอายุชายเหมือนกันรายได้ลดลง ญาติทางสังคมลดลง มีเวลาว่างมากขึ้น ถูกตัดขาดจากงานและเพื่อน บทบาททางสังคมลดลง เสียอัตลักษณ์การเกษียณทำให้ชีวิตบางคนเครียด แต่ไม่ใช่ทุกคนสาเหตุมาจากการถูกแยกจากสังคมเป็นหลักแต่โดยทั่วไปแล้วไม่มีปัญหา สิ่งที่จะช่วยให้ผู้เกษียณมีความสุขคือการมีครอบครัว มีเพื่อนซึ่งสำคัญมากกว่ามีงานนอกเหนือให้ทำ[๒] ๗

จากการผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญมีสมาชิกจำนวนทั้งสิ้น ๕๘๕ คน[๒] ประกอบด้วย ข้าราชการครู ข้าราชการตำรวจ ข้าราชการทหาร และข้าราชการพยาบาล สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ทักษะและความรู้ความสามารถของสมาชิกที่เข้ามาร่วมทำกิจกรรมของสมาคมฯ อาทิเช่น สมาชิกที่เป็นข้าราชการพยาบาลมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพ กิจกรรมการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน เจาะเลือดแต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมดังกล่าว ทางสมาคมฯ มิได้มีการจัดทำเป็นฐานข้อมูลอย่างเป็นระบบเพื่อนำผลของกิจกรรมมาทำให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกอย่างเป็นรูปธรรม, ข้าราชการครู ข้าราชการตำรวจและข้าราชการทหารมีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเต้นรำ การขับร้องเพลง อย่างไรก็ตาม ท่วงท่าของการออกกำลังกาย การเต้นรำ บางท่วงท่าไม่เหมาะสมและสุ่มเสี่ยงต่อการได้รับการบาดเจ็บทางร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งการทำกิจกรรมดังกล่าวจะทำในวันประชุมประจำเดือนของสมาคมฯ ทุกวันเสาร์แรกของเดือน โดยจะมีสมาชิกเข้าร่วมประชุมประมาณ ๕๐-๖๐ คน นอกจากการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพแล้วสมาคมฯ ยังมีกิจกรรมการส่งเสริมการแต่งกายตามนโยบายของจังหวัด อาทิเช่นการใส่ผ้าไทย การแต่งกายซึ่งเป็นเอกภาพของสมาคมฯในการไปร่วมงาน กิจกรรมการกุศล อาทิ การจัดทอดผ้าป่าในนามสมาคมฯ การสนับสนุนทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียน การช่วยเหลือผู้ประสบภัย การช่วยเหลือเยี่ยมเยือนสมาชิกและครอบครัวกรณีเจ็บป่วย การสนับสนุน ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้สมาชิกประกอบอาชีพหารายได้เสริม รวมถึงกิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานที่จริงทั้งได้พักผ่อนและได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

ดังนั้น ด้วยสภาพการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นล้วนส่งผลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมองว่าทรัพยากรมนุษย์มีความสำคัญทุกเพศทุกวัย จึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถึงคุณค่าของชีวิตหลังวัยเกษียณ โดยอาศัยการร่วมมือจากองค์กรภาคีเครือข่ายที่มีการดำเนินการแล้วและสมควรดำเนินการ ๓ ส่วน คือ ๑) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

---

[๒] กุลยา ตันติผลาชีวะ, **คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ "สูงวัยด้วยใจสุข"**, กรุงเทพมหานคร : เรือนปัญญา, ๒๕๕๑), หน้า ๔๗.

[๒] ทวีชัย เชสูงเนิน และ ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์, "สมาชิกสมาคมข้าราชการบำนาญข้าราชการและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น", **Srinagarind Medical Journal** ปีที่ ๒๖ (๒๕๕๔): ๑๙๐-๑๙๔.

จากกระทรวง ๒) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากหน่วยงานและองค์กรทางสังคม ดังจะนำเสนอเนื้อหาสาระสำคัญ ดังต่อไปนี้

๑) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากกระทรวง

นับตั้งแต่องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้จัดให้มีการจัดการประชุมสมัชชาระดับโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ครั้งที่ ๒ (the 2nd world Assembly on Ageing) ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ผลจากการประชุมคราวนั้นได้ก่อให้เกิดพันธกรณีระหว่างประเทศในเรื่องของผู้สูงอายุที่เรียกว่า แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) ที่ได้กำหนดเป้าหมายหลักของ การพัฒนาผู้สูงอายุใน ๓ ประเด็นต่อไปนี้ คือ ผู้สูงอายุกับการพัฒนา (Older persons and development) สูงวัยอย่างสุขภาพดีและมีสุขภาวะ (Advancing health and well-being into old age) และการสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (Ensuring enabling and supportive environment) ซึ่งเป็นพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติจะต้องร่วมยึดถือเป็นเป้าหมายการดำเนินงานผู้สูงอายุ และร่วมกำหนดทิศทางกลยุทธ์ของการพัฒนาเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าวร่วมกัน

ประเทศไทยในฐานะที่เป็นประเทศสมาชิกองค์การสหประชาชาติ ได้จัดทำรายงานผลการดำเนินงานผู้สูงอายุภายใต้พันธกรณีสหประชาชาติดังกล่าว โดยเป็นการประมวลและนำเสนอผลความก้าวหน้าการดำเนินงานผู้สูงอายุระหว่าง พ.ศ. ๒๕๔๕ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่เป็นผลการดำเนินงานหลักและงานที่มีความโดดเด่นในทิศทางที่สอดคล้องและตอบสนองต่อเป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุภายใต้แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (the Madrid International Plan of Action on Ageing) การจัดทำรายงานฉบับนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งจากหน่วยงานที่มีภารกิจเกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุทั้งส่วนราชการและภาคเอกชน โดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่เป็นกลไกร่วมรับผิดชอบงานผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ภายใต้คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นส่วนราชการหลักระดับประเทศที่มีหน้าที่ประสานและส่งเสริมการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติ คาดหวังว่าเอกสารรายงานฉบับนี้จะสามารถให้ข้อมูลภาพรวมของการดำเนินงานผู้สูงอายุไทยภายใต้กรอบสหประชาชาติที่เกิดจากความร่วมมือของทุกภาคส่วนของสังคม รวมกับความมุ่งมั่นของรัฐบาลไทยที่ยังคงไม่หยุดยั้งการขับเคลื่อนนโยบายการพัฒนาผู้สูงอายุไทยในทิศทางที่ตอบสนองต่อพันธกรณีองค์การสหประชาชาติ ทั้งนี้ เพื่อเป้าหมายของการยกระดับและดูแลคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุไทยในที่สุด[๒] ๙

ทั้งนี้ จากโครงสร้างประชากรของประเทศไทยที่มีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของประชากรสูงอายุ ประกอบกับความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนยังคงมีสุขภาพที่ดีและมีศักยภาพที่จะทำงานได้จากข้อมูลการสำรวจการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี ๒๕๕๕ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า มีผู้สูงอายุที่ทำงาน ๓.๔ ล้านคน จากผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๘.๖ ล้าน

---

[๒] กรมกิจการผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, **การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยตามแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๕๙**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๙).

คน หรือคิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔ ของผู้สูงอายุทั้งหมด โดยแยกเป็นเพศชาย ๑.๙๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๕๕.๙ ซึ่งเป็นแรงงานในระบบ ๒.๒ แสนคน หรือร้อยละ ๑๐.๕ และนอกระบบ ๑.๗ ล้านคน หรือร้อยละ ๘๙.๕ สำหรับเพศหญิง ๑.๕ ล้านคน หรือร้อยละ ๔๔.๑ เป็นแรงงานในระบบ ๑.๓ แสนคน หรือร้อยละ ๑๓.๓ และนอกระบบ ๑.๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๘๖.๗ ซึ่งข้อมูลสถิติด้านการมีงานทำของผู้สูงอายุ[๓] ที่ประกอบด้วย ๑) จำนวนประชากรสูงอายุ ข้อมูล ปี ๒๕๕๕ กล่าวว่า ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๒.๗ ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีผู้สูงอายุประมาณ ๘.๖ ล้านคน ๒) ข้อมูลการทำงานของผู้สูงอายุ การสำรวจการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย ปีพ.ศ. ๒๕๕๕ พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำงาน ๓.๔ ล้านคน หรือร้อยละ ๓๙.๔ ซึ่งผู้สูงอายุที่ทำงานเป็นแรงงานในระบบ ๓.๕ แสนคน หรือร้อยละ ๑๐.๒ และเป็นแรงงานนอกระบบ ๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๘๙.๘ ๓) อาชีพของผู้สูงอายุที่ทำงานผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนใหญ่ประกอบอาชีพผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือในด้านการเกษตรและการประมง ร้อยละ ๖๑.๕ รองลงมาเป็นพนักงานบริการและพนักงานในร้านค้า ร้อยละ ๑๗.๓ ผู้ปฏิบัติงานด้านความสามารถทางฝีมือและธุรกิจการค้า ร้อยละ ๘.๔ อาชีพขั้นพื้นฐานต่างๆ ในด้านการขาย ร้อยละ ๖.๑ ผู้ปฏิบัติการโรงงานและเครื่องจักร ร้อยละ ๒.๖ ผู้บัญญัติกฎหมาย ข้าราชการระดับอาวุโส และผู้จัดการ ร้อยละ ๒.๒ ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆ ร้อยละ ๐.๙ ผู้ประกอบวิชาชีพด้านเทคนิคสาขาต่างๆ ร้อยละ ๐.๗ และเสมียน ร้อยละ ๐.๔ ตามลำดับ อุตสาหกรรมของผู้สูงอายุที่ทำงาน พบว่า ส่วนใหญ่ทำงานในสาขาเกษตรกรรม การป่าไม้และการประมง ๒.๒ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๘.๙ รองลงมาเป็น สาขาการขายส่ง และการขายปลีก การซ่อมแซม ยานยนต์และรถจักรยานยนต์๔.๖ แสนคน หรือร้อยละ ๑๓.๕ สาขาการผลิต ๒.๗ แสนคน หรือร้อยละ ๗.๙ สาขากิจกรรมโรงแรม และการบริการด้านอาหาร ๑.๖ แสนคน หรือร้อยละ ๔.๖ และ สาขาการก่อสร้าง ๙.๔ หมื่นคน หรือร้อยละ ๒.๘ ๔) เศรษฐกิจที่สำคัญของผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนใหญ่ทำงานในภาคเกษตรกรรม ร้อยละ ๖๔.๐ ภาคการค้าและการบริการร้อยละ ๒๕.๑ และภาคการผลิตร้อยละ ๑๐.๙ โดยที่ทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ทำงานในภาคเกษตรกรรม (ร้อยละ ๖๖.๕ และร้อยละ ๖๐.๘) ภาคการค้าและการบริการ (ร้อยละ ๒๒.๓ และร้อยละ ๒๘.๘) และภาคการผลิต (ร้อยละ ๑๑.๒ และร้อยละ ๑๐.๔)๕) สถานภาพการทำงานของผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนใหญ่มีสถานภาพการทำงานเป็นประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้างร้อยละ ๖๐.๓ ลูกจ้างเอกชนร้อยละ ๑๑.๒ โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้างร้อยละ ๗๒.๘ เป็นลูกจ้างเอกชนร้อยละ ๑๑.๑ และประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้างร้อยละ ๘.๙ สำหรับผู้สูงอายุเพศหญิง ประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้าง และช่วยธุรกิจครัวเรือนโดยไม่ได้รับค่าจ้างใกล้เคียงกันร้อยละ ๔๑.๕ และลูกจ้างเอกชนร้อยละ ๑๑.๓ ๖) ชั่วโมงการทำงานและค่าจ้างหรือเงินเดือนของผู้สูงอายุที่ทำงานสำหรับชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ของผู้สูงอายุที่ทำงานทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ทำงาน ๓๐ - ๔๙ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ร้อยละ ๔๙.๑ และร้อยละ ๔๙.๓) รองลงมาเป็น ทำงานตั้งแต่ ๕๐ ชั่วโมงขึ้นไปต่อสัปดาห์ (ร้อยละ ๓๒.๓ และร้อยละ ๒๗.๓) ทำงาน ๑๐ - ๒๙ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ร้อยละ ๑๗.๔ และร้อยละ ๒๑.๗) และทำงานต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมงต่อสัปดาห์เพียง (ร้อยละ ๑.๒ และร้อยละ ๑.๗) สำหรับค่าจ้าง/เงินเดือนของผู้สูงอายุที่ทำงาน พบว่า โดยภาพรวมมีค่าจ้างเฉลี่ยต่อเดือนประมาณ ๑๑,๓๙๓ บาท โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในภาคการค้าและบริการได้รับค่าจ้าง

---

[๓] **การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการด้านแรงงานผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ**, ๒๕๔๔

เฉลี่ยต่อเดือนมากที่สุดประมาณ ๑๕,๗๕๓ บาท รองลงมาเป็นภาคการผลิต ๑๓,๐๕๘ บาท และภาคเกษตรกรรม ๓,๘๗๑ บาท ๗) ปัญหาของผู้สูงอายุที่ทำงาน ปัญหาจากการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องค่าตอบแทนมากที่สุดร้อยละ ๔๗.๗ การทำงานหนักร้อยละ ๓๐.๗ และงานที่ทำไม่ได้รับการจ้างอย่างต่อเนื่องร้อยละ ๑๒.๖ โดยมีผู้สูงอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิง ส่วนใหญ่มีปัญหาค่าตอบแทน (ร้อยละ ๔๖.๓ และร้อยละ ๔๙.๖) รองลงมาเป็นการทำงานหนัก (ร้อยละ ๓๑.๐ และร้อยละ ๓๐.๔) งานที่ทำไม่ได้รับการจ้างอย่างต่อเนื่อง (ร้อยละ ๑๓.๙ และร้อยละ ๑๑.๐) และไม่มีสวัสดิการ (ร้อยละ ๓.๙ และร้อยละ ๔.๑) ที่เหลือเป็นอื่นๆ เช่น ลาพักผ่อนไม่ได้ไม่มีวันหยุด จำนวนชั่วโมงการทำงานมากเกินไป ทำงานไม่ตรงกับเวลาปกติ ปัญหาความไม่ปลอดภัยในการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีปัญหาการได้รับสารเคมีเป็นพิษ (ร้อยละ ๗๑.๙ และร้อยละ ๖๘.๔) เครื่องจักรเครื่องมือที่เป็นอันตราย (ร้อยละ ๑๔.๙ และร้อยละ ๑๗.๐) การได้รับอันตรายต่อระบบหู ระบบตา (ร้อยละ ๔.๘ และร้อยละ ๖.๗)ที่เหลือเป็นการทำงานในที่สูง ใต้น้ำ ใต้ดิน และความไม่สงบ/ก่อการร้าย ปัญหาจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ มีปัญหาในเรื่องอิริยาบถในการทำงาน คือ ไม่ค่อยได้เปลี่ยนลักษณะท่าทาง/อิริยาบถในการทำงาน (ร้อยละ ๕๘.๔ และร้อยละ ๖๙.๘) การทำงานที่มีฝุ่น ควัน กลิ่น (ร้อยละ ๑๔.๖ และร้อยละ ๘.๙) แสงสว่างไม่เพียงพอ (ร้อยละ ๑๒.๗ และร้อยละ ๙.๘) สถานที่ทำงานสกปรก (ร้อยละ ๙.๓ และร้อยละ ๖.๘) ที่เหลือเป็นสถานที่ทำงาน อากาศไม่ถ่ายเท เสียงดัง และสถานที่ทำงานคับแคบ

ประการสำคัญที่นอกเหนือจากการการส่งเสริมให้มีงานทำหลังวัยเกษียณจากระดับกระทรวง ยังมีการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากกระทรวง ที่ประกอบด้วย ๑) การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการพัฒนา ๒) การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาวะ ๓) การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการสร้างความมั่นใจในเรื่องสภาพแวดล้อม

วันที่ ๑ ตุลาคม ของทุกปีนอกจากจะเป็นวันผู้สูงอายุสากลแล้ว ยังเป็นวันชีวิตของข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปี จะเปลี่ยนไปสู่การเป็นผู้ที่เกษียณอายุ จากที่ต้องตื่นเช้าไปทำงานตลอด ๕ วัน จันทร์ถึงศุกร์ มีตารางการทำงานประจำวันที่ชัดเจน มีบทบาทหน้าที่ให้รับผิดชอบ รวมถึงเป็นผู้มีคนนับหน้าถือตา กลายเป็นมีเวลาว่าง ส่งผลต่อการใช้ชีวิต จนบางครั้งยากที่จะปรับตัวได้

การเข้าใจชีวิต เข้าใจตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ต้องนำมาปรับการใช้ชีวิต โดยนายแพทย์ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ ๖ ข้อ ปฏิบัติแนวทางสร้างสุขสำหรับวัยเกษียณอายุ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การใฝ่รู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ รวมถึงการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์ เช่น การเป็นจิตอาสา จิตสาธารณะ ซึ่งจะช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจ ของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่าได้

การเข้าสังคม และผูกมิตรกับคนอื่นๆ เป็นหนึ่งวิธีคลายเหงา พร้อมๆ กับ การหากิจกรรมที่ทำให้ชีวิตมีสติมากขึ้น เช่น นั่งสมาธิ ฝึกจิต เข้าวัดทำบุญ รวมถึงการดูแลสวน ปลูกผัก ปลูกต้นไม้ ก็เป็นอีกหนึ่งในหลาย ๆ กิจกรรม ที่วัยเกษียณสามารถสร้างตารางกิจกรรมให้ชีวิตมีความสุข และยังจะเป็นการแบ่งปันความสุขไปยังคนรอบข้างได้

ทั้งนี้ โฆษกกรมสุขภาพจิต แนะนำว่า การปรับเปลี่ยนชีวิตหลังวัยเกษียณไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากตัวผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีเป้าหมาย รวมถึงได้รับการร่วมมือที่ดีจากคนรอบข้าง การมีชีวิตที่มี

ความสุข มีคุณค่า และไม่เป็นภาระของคนในสังคมในยุคที่หลาย ๆ ประเทศกำลังเดินหน้าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ช่วงชีวิตหลังการเกษียณก็จะเป็นช่วงเวลาของการสร้างสรรค์สิ่งดีงามและสร้างคุณค่าให้กับตัวเองและสังคมได้

นอกจากนี้สภาปฏิรูปแห่งชาติยังได้ปฏิบัติภารกิจตามที่กำหนดในมาตรา ๒๗ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยฉบับชั่วคราว พุทธศักราช ๒๕๕๗ กล่าวคือ “ศึกษาและเสนอแนะเพื่อให้เกิดการปฏิรูปในด้านต่าง ๆ” ซึ่งวาระปฏิรูปที่ ๓๐ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย ดำเนินการโดยคณะกรรมาธิการปฏิรูปสังคม ชุมชน เด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส และคณะกรรมการปฏิรูประบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย คณะกรรมการปฏิรูประบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย สภาปฏิรูปแห่งชาติ จึงได้ดำเนินการพัฒนาข้อเสนอการปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยของประเทศไทยด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมสุขภาพและสังคม โดยมีหลักการในการปฏิรูป คือ

(๑) ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคม การปฏิรูปต้องไม่สร้างระบบที่จะทำให้ผู้สูงอายุต้องกลายเป็นภาระของสังคม

(๒) สร้างสังคมที่คนทุกวัยอยู่ร่วมกันได้อย่างปลอดภัยและมีความสุข

(๓) ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของจตุพลัง “ภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรชุมชน และท้องถิ่น” ในการแก้ปัญหา

(๔) เน้น “การสร้าง นำซ่อม” และการประคับประคองให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพที่สามารถดูแลตนเองให้ได้นานที่สุด

(๕) เตรียมความพร้อมของระบบเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม สังคม และบริการสุขภาพภายใต้บริบทของสังคมสูงวัย

ประเด็นปฏิรูป การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยประกอบด้วยประเด็นปฏิรูป ๔ ด้านหลัก ได้แก่

ประเด็นที่ ๑ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านเศรษฐกิจ

แม้ว่าปัจจุบันประเทศไทยจะมีระบบบำนาญและระบบการออมเพื่อยามชราภาพหลายระบบ ระบบต่าง ๆ ดังกล่าวครอบคลุมประชากรหลายกลุ่มอย่างกว้างขวาง อย่างไรก็ตามระบบอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบันยังคงมีประเด็นปัญหา คือ ๑) ปัญหาการบริหารแบบแยกส่วน ระบบบำนาญและระบบการออมเพื่อยามชราภาพที่มีอยู่ในปัจจุบันมีหลายระบบแต่ละระบบครอบคลุมกลุ่มประชากรแตกต่างกันไป การบริหารจัดการแต่ละระบบเป็นไปแบบแยกส่วนไม่ขึ้นแก่กันและกันขาดการประสานงานกันในเชิงนโยบาย (coordination failure) ทำให้ภาพรวมของระบบบำนาญในภาพรวมของประทศไทยดาเนินไปอย่างไร้ทิศทาง การขาดความเชื่อมโยงระหว่างระบบ ๒) ความเหลื่อมล้ำระหว่างระบบเนื่องจากประชากรแต่ละกลุ่มอยู่ภายใต้ระบบบำนาญที่แตกต่างกันส่งผลให้จำนวนเงินบำนาญที่ประชากรแต่ละกลุ่มได้รับมีความแตกต่างกัน ๓) ภาระทางการเงินการคลังและความยั่งยืนของระบบในอนาคตระบบส่วนใหญ่เป็นระบบแบบผู้รับไม่ต้องมีส่วนร่วมจ่าย

ในส่วนของปัญหาการขาดแคลนแรงงานนั้น นับวันก็จะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นเนื่องจากการลดลงอย่างต่อเนื่องของประชากรวัยเด็ก อันมีสำเหตุสำคัญมาจากการลดลงของอัตราเจริญพันธุ์ ประชากรไทยมีลูกกันน้อยลงขณะเดียวกันประชากรไทยจะมีอายุยืนยาวขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ แต่

สำหรับประชากรวัยทำงานที่ทำงานในสถานะลูกจ้างในภาครัฐและภาคเอกชนส่วนหนึ่งยังคงอยู่ภายใต้ระบบการเกษียณอายุจากการทำงานกรณีของข้าราชการ อายุเกษียณจากการทางานอยู่ที่ ๖๐ ปี โดยที่ข้าราชการในบางสาขาที่มีความขาดแคลนสูงอาจได้รับการอนุมัติให้ทางานต่อเนื่องออกไปอีก กรณีของลูกจ้างในภาคเอกชน ปัจจุบันไม่มีกฎหมายที่กำหนดอายุเกษียณอย่างเป็นทางการ แต่จะขึ้นอยู่กับข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงานและรูปแบบการจ้างงานของบริษัทหรือสถานประกอบการแต่ละแห่ง

การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านเศรษฐกิจ

ประกอบด้วย ๒ ประเด็นหลักเพื่อให้เกิดความยั่งยืนด้านเศรษฐกิจของประเทศในภาพรวมคือ

(๑) การสร้างหลักประกันทางรายได้สาหรับผู้สูงอายุและประชากรรุ่นใหม่รัฐบาลต้องสร้างกลไกการออมทั้งแบบสมัครใจและการออมภาคบังคับที่มีการร่วมจ่าย ในภาพใหญ่ของประเทศ รัฐต้องสร้างกลไกการเชื่อมต่อและบริหารจัดการกองทุนต่าง ๆ แบบบูรณาการเพื่อการวางระบบบำนาญพื้นฐานให้กับประชากรในทุกกลุ่มนอกจากนี้รัฐบาลควรส่งเสริมให้ชาวบ้านปลูกต้นไม้เป็นบำนาญชีวิตของประชาชน โดยไม้มีค่า เช่น ไม้สัก ไม้ยาง ฯลฯ เป็นไม้หวงห้ามตามกฎหมาย แต่อันที่จริงแล้วหากประชาชนทั่วไปที่มีที่ดินเป็นของตนเองได้มีโอกาสมีไม้มีค่าเหล่านี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีกับสิ่งแวดล้อมและเป็นสินทรัพย์ของผู้ปลูก หากเริ่มปลูกตั้งแต่ในวัยทำงานเมื่อเวลาผ่านไปจนถึงวัยเกษียณสามารถนำต้นไม้นั้นมาตัดขายเป็นสินทรัพย์ได้ การปลูกไม้มีค่าเหล่านี้จึงเปรียบเสมือนการออมที่ประชาชนสามารถกระทำได้ด้วยตนเอง

(๒) เพิ่มศักยภาพให้กับระบบเศรษฐกิจไทย ภายใต้บริบทสังคมสูงวัยโดยทุกภาคส่วนต้องร่วมกันพิจารณาขยายเวลาอายุเกษียณและการส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจ้างงานที่ต่อเนื่อง ทั้งภาคราชการและเอกชนควบคู่ไปกับการดำเนินการเพื่อเสริมพลังเศรษฐกิจไทยในช่วงขาดแคลนแรงงาน เช่น ศูนย์ข้อมูลความต้องการลักษณะการทางานของผู้สูงอายุและหน่วยงานผู้จ้างในลักษณะตลาดแรงงาน การเตรียมความพร้อมแรงงานรุ่นใหม่การพัฒนาคุณภาพแรงงาน และการสร้างกลไกในการดึงดูดคนทางานที่มีคุณภาพ ทั้งคนไทยในต่างแดนและคนต่างประเทศเข้ามาทำงานในประเทศไทย การให้ผู้ต้องความผิดคดีลหุโทษสามารถทำงานและเป็นแรงงานได้โดยพัฒนาระบบติดตามและการคุมประพฤติ รวมถึงส่งเสริมให้กระจายธุรกิจอุตสาหกรรมให้อยู่ใกล้ชุมชนที่สามารถให้ผู้ทำงานสามารถอยู่ใกล้ครอบครัว ดูแลบุตรและบิดามารดาผู้สูงอายุได้

ประเด็นที่ ๒ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านการปรับสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการสำธารณะที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุในปัจจุบันมีแนวโน้มที่ต้องอาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสมากขึ้นคิดเป็นสัดส่วนถึงร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด (ลูกหลานอาจอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียง แต่ผู้สูงอายุจะอาศัยอยู่ตามลาพังในบ้าน) เนื่องจากผู้สูงอายุจานวนมากติดบ้าน และไม่ยอมย้ายตามไปอยู่กับลูกหลานในบ้านใหม่ปัญหาที่พบคือผู้สูงอายุถึง ๑ ใน ๔ คน เคยหกล้ม กว่าร้อยละ ๗๕ หกล้ม เพราะสภาพแวดล้อมในบ้านและรอบ ๆ บ้านไม่ปลอดภัย ข้อมูลงานวิจัยบ่งชี้ว่าการปรับสภาพบ้านและสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม สามารถช่วยลดปัญหาการล้มของผู้สูงอายุ และมีต้นทุนต่ำกว่าค่า

รักษาพยาบาลจากการบาดเจ็บหนัก บาดเจ็บเรื้อรัง หรืออาจทำให้พิการต้องตกอยู่ในสภาพพึงพาถาวรได้ ข้อมูลจากการสำรวจยังบ่งชี้อีกว่าพื้นที่สาธารณะ สิ่งอำนวยความสะดวกและบริการต่าง ๆ ยังเป็นอุปสรรคกับการใช้ชีวิตอิสระของผู้สูงอายุ

การปรับสภาพแวดล้อมและบริการสาธารณะให้ผู้สูงอายุสามารถออกมาใช้ ชีวิตภายนอกและมีส่วนร่วมกับสังคม จะทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรม มีสุขภาวะที่ดีเป็นการชะลอการเกิดภาวะพึงพาติดบ้านติดเตียงให้ยืดออกไปได้ นอกจากนี้การพัฒนาด้านสภาพแวดล้อมและบริการต่าง ๆ ยังจะช่วยก่อให้เกิดการหมุนเวียนของเศรษฐกิจและเปิดโอกาสให้กับธุรกิจสาหรับผู้สูงอายุทั้งในระดับชุมชนและระดับชาติ เช่น ธุรกิจอาหาร ธุรกิจด้านที่อยู่อาศัยและการท่องเที่ยว เป็นต้น

การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านการปรับสภาพแวดล้อม สิ่งอำนวยความสะดวก และบริการสาธารณะ

ควรส่งเสริมให้เกิดการปฏิรูปใน ๒ ประเด็นคือ

(๑) สนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างชุมชนที่น่าอยู่สำหรับสังคมสูงวัย (สำหรับคนทุกวัย) โดยการปรับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย อาคาร ระบบขนส่งมวลชน และสภาพแวดล้อมทางสังคมด้วยการประกาศนโยบายและปรับแก้กฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้อาคาร สถานที่ราชการ และเอกชนต่าง ๆ ดำเนินการจัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม การเชื่อมต่อระบบขนส่งมวลชนและบริการสาธารณะ รวมถึงการส่งเสริมอุตสาหกรรมและธุรกิจเพื่อรับสังคมสูงวัย โดยการลงทุนปรับสภาพแวดล้อมเมือง/ชุมชน ที่เหมาะกับสังคมสูงวัยนี้ นับเป็นการลงทุนพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานที่คุ้มค่า เพราะเป็นการลงทุนเพื่อรองรับคนทุกวัยในอนาคต

(๒) ส่งเสริมบ้านปลอดภัยสาหรับประชากรวัยเกษียณ เช่น การส่งเสริมให้มีราวจับ พื้นห้องน้ำที่ไม่ลื่นและการออกมาตรการกำหนดที่อยู่อาศัยเพื่อสังคม (Social Housing) ร้อยละ ๑๐ ของจำนวนหน่วยที่พักอาศัยทั้งอาคารชุด และบ้านจัดสรร เพื่อสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ คนพิการ หรือกลุ่มคนที่จำเป็นให้อยู่อาศัยร่วมกันในชุมชนโดยไม่แบ่งแยก

ประเด็นที่ ๓ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านสุขภาพ

ผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น (กลุ่มติดสังคม) คิดเป็นประมาณร้อยละ ๘๕ ของจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด ในขณะที่จำนวนผู้สูงอายุที่ต้องพึ่งผู้อื่นบ้างในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (กลุ่มติดบ้าน) มีสัดส่วนประมาณร้อยละ ๑๔ และต้องพึ่งพาผู้อื่นทั้งหมดร้อยละ ๑ ซึ่งส่วนใหญ่อายุมากกว่า ๘๐ ปี[๓] นอกจากนี้พบว่าผู้สูงอายุไทย มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เพียงร้อยละ ๒๖ เท่านั้น ผู้สูงอายุร้อยละ ๙๕ มีปัญหาสุขภาพด้วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุดร้อยละ ๔๑ เบาหวานร้อยละ ๑๘ ข้อเสื่อมร้อยละ ๙ ซึมเศร้าร้อยละ ๑ รวมทั้งภาวะสมองเสื่อมร้อยละ ๑๒ (มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ) ซึ่งจำเป็นที่จะต้องมีการเฝ้าระวังดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่องตลอดจนการปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนเจ็บป่วย จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลซึ่งทำให้มีค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้น[๓] ๒

---

[๓] รายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๑ – ๒๕๕๒.

[๓] โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HITAPP), การสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๖.

การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านสุขภาพ

การปฏิรูประบบด้านสุขภาพมีประเด็นสำคัญในด้านการสร้างเสริมสุขภาพแบบยั่งยืน คือ

(๑) การส่งเสริมชุมชนเข้มแข็งอย่างมีส่วนร่วม (Inclusive community) ในการพัฒนาระบบดูแลสุขภาพ โดยเน้นสร้างความเข้มแข็งของชุมชน และสุขภาพ ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ส่งเสริมการทางานโดยองค์กรปกครองท้องถิ่นและชุมชนในการร่วมสนับสนุนให้ผู้สูงวัยมีศักยภาพสามารถจัดการดูแลสุขภาพสร้างเสริมสุขภาพตนเอง เช่น เร่งรัดพัฒนากำลังคนด้านสุขภาพในการดูแลผู้สูงอายุ ให้เพียงพอต่อความต้องการในชุมชน และรัฐบาลควรเร่งรัฐให้มีการกระจายอำนาจเพื่อให้ท้องถิ่นสามารถทำการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างเต็มที่

(๒) การปฏิรูประบบระบบบริการสุขภาพ ในทุกระดับให้มีคุณภาพและมาตรฐานเพื่อรองรับระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพและต่อเนื่อง ได้แก่การสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันก่อนการเจ็บป่วยการรักษาและฟื้นฟูสภาพหลังจากเจ็บป่วยนอนโรงพยาบาล (Intermediate care) ซึ่งเป็นระบบบริการที่ลดระดับลงมาเป็นการดูแลที่ปิดช่องว่างระหว่างรอยต่อของการรักษาในสถานบริการสุขภาพกับบ้านช่วยลดการกลับเข้านอนโรงพยาบาลซ้ำและลดภาวะทุพพลภาพหรือพิการการดูแลระยะยาว (Long term care) และการบริการสุขภาพแบบประคับประคองในระยะสุดท้าย (End of life/Palliative care) โดยมุ่งเน้นการใช้ชุมชน ท้องถิ่นเป็นฐานสำหรับการทำงานโดยใช้การดูแลโดยครอบครัว (home health care) และการดูแลโดยชุมชน (community care)

๓) การสร้างและจัดระบบดูแลสุขภาพชุมชนเมือง โดยจัดระบบผู้ดูแลที่ได้รับการว่าจ้างทั้งการดูแลที่บ้านและในหน่วยบริการ ทั้งภาครัฐและเอกชน ที่มีการกำหนดมาตรฐานและกลไกที่มีกฎหมายรองรับในการกำกับมาตรฐาน

ประเด็นที่ ๔ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านสังคม

ปัญหาของผู้สูงอายุในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากการขาดการเตรียมความพร้อมมาตั้งแต่ในอดีตและที่น่ากังวล คือ คนหนุ่มสาวและคนในวัยแรงงานที่ซึ่งจะเป็นคลื่นมนุษย์ขนาดใหญ่ที่กำลังเคลื่อนเข้ามาเป็นผู้สูงอายุในอนาคตอยู่ในสภาพ “ไม่เห็นโลงศพ ไม่หลั่งน้าตา” ขาดความเข้าใจถึงกระบวนการสูงวัย ขาดการเตรียมความพร้อมเพื่อการเป็นผู้สูงอายุ ทั้งในด้านสังคม สุขภาพและเศรษฐกิจ ในขณะที่ศักยภาพของครอบครัวที่จะเป็นหลักในการดูแลเกื้อหนุนผู้สูงอายุลดลงพร้อมกับการลดลงอย่างมากของศักยภาพในการเกื้อหนุนของวัยแรงงาน ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนผ่านทางประชากรและทางเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่สัดส่วน ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับบุตรลดลงเป็นลำดับ ขณะที่การอยู่กับคู่สมรสหรืออยู่ตามลำพังเพิ่มขึ้น ผู้สูงอายุในรุ่นปัจจุบันมีบุตรน้อยกว่าผู้สูงอายุในอดีต และสัดส่วนของผู้สูงอายุที่ไม่มีบุตรจะยิ่งมีเพิ่มขึ้น รวมทั้งบุตรมีแนวโน้มที่จะแยกย้ายไปทางานที่ห่างไกลจากผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นนอกจากนี้ยังพบว่า คนรุ่นหนุ่มสาวมีทัศนคติต่อผู้สูงอายุเป็นเชิงลบเพิ่มขึ้นและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุน้อยลงทั้งนี้น่าจะเนื่องมาจากกระแสทุนนิยมและโลกาภิวัตน์ที่มุ่งแข่งขันวัดความสำเร็จจากศักยภาพในการผลิตส่งผลให้คุณค่าในเชิงเศรษฐกิจของผู้สูงอายุลดลง ประกอบกับผู้สูงอายุในวัยปลายมีแนวโน้มที่จะอยู่ในภาวะทุพพลภาพเพิ่มขึ้นและกลายเป็นภาระ

ด้านการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน แม้ว่าองค์กรบริหารท้องถิ่นจะมีความใกล้ชิดเข้าใจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนได้ดีที่สุดแต่ยังขาดกำลังคนที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านผู้สูงอายุ รวมทั้งยังมีอุปสรรคในการดาเนินงานอันเนื่องมาจาก

ระเบียบข้อบังคับทางกฎหมายที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติงานทาให้การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุเป็นไปอย่างล่าช้า เป็นเชิงรับมากกว่าเชิงรุกไม่ทันกับการเปลี่ยนผ่านเป็นสังคมสูงวัยด้วยความเร็วสูง

การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยด้านสังคม

การปฏิรูปด้านสังคมสามารถดำเนินการได้ ใน ๕ ประเด็นย่อย คือ

(๑) การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาประชากรไทยให้สามารถพึ่งตนเองให้ได้นานที่สุด ให้สามารถรองรับกับแนวโน้มทางประชากร และรูปแบบของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงได้ทันการณ์และต้องตระหนักว่าทุกคนจะต้องเป็นผู้สูงอายุในอนาคต จึงต้องมีการเตรียมความพร้อมทั้งด้านการเงินและสุขภาพเพื่อให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพต่อไป

(๒) การส่งเสริมการวางแผนชีวิตครอบครัวแนวใหม่เพื่อเพิ่มศักยภาพครอบครัวรักษาไว้ซึ่งสมดุลระหว่างบทบาทในการทำงานเชิงเศรษฐกิจและบทบาทในการดูแลเกื้อหนุนสมาชิกในครอบครัวของประชากรในวัยทำงาน เพื่อรักษากำลังแรงงานที่กำลังลดลงเป็นลำดับให้เป็นกาลังแรงงานที่มีผลิตภาพสูงไม่ต้องออกจากงานกลางคันด้วยภาระในการดูแลบุตรหรือผู้สูงอายุในครอบครัว ทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ประชากรในวัยทำงานสร้างครอบครัวหรือมีบุตร

(๓) การเพิ่มศักยภาพและบทบาทของชุมชนเพื่อคนทุกวัย เพื่อให้ชุมชนมีบทบาทในการส่งเสริมและเกื้อกูลสมาชิกในชุมชนที่มีหลากหลายวัยให้สามารถใช้ชีวิตในชุมชนได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

(๔) การเร่งรัดการทำงานเชิงรุกของภาครัฐและเอกชนเพื่อรองรับสังคมสูงวัย เพื่อให้เกิดการบูรณาการและการทำงานเชิงรุกเพื่อรองรับสังคมสูงวัย

(๕) เพิ่มคุณค่าผู้สูงอายุ เพื่อสร้างคุณค่าประชากรในทุกช่วงวัย การสั่งสมคุณค่าประชากรจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดี และความเคารพซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการจัดทำสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสื่อสารสังคมในประเด็นการปรับทัศนคติ รณรงค์ ให้สังคมมีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ และมีมุมมองของสังคมและตัวผู้สูงอายุเองให้ผู้สูงอายุเป็นพลัง ไม่เป็นภาระ[๓]

นอกจากนี้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ยังได้ศึกษาวิจัยเรื่องผู้สูงอายุในช่วงปี ๒๕๔๙-๒๕๕๘ ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ สูงการพัฒนาผู้สูงอายุ ๖ ประการ คือ[๓] [๔]

(๑) องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการดูแลและให้บริการแก่ผู้สูงอายุ ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการดูแลและการให้บริการผู้สูงอายุที่หลากหลาย ได้แก่ การดูแลผู้สูงอายุที่บ้านโดยอาสาสมัคร การจัดบริการสังคมรูปแบบกลุ่มพึ่งพา (Group Home) และบริการดูแลที่บ้าน (Home Care) การจัดสวัสดิการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละช่วงวัย การเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม การใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการจัดสวัสดิการสังคมอย่างมีส่วนร่วม รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงให้แก่ผู้สูงอายุ รูปแบบการบริการด้านสุขภาพที่

---

[๓] สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, **วาระปฏิรูปที่ ๓๐ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย**, กรุงเทพมหานคร: สำนักการพิมพ์สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๘.

[๓] กระทรวงการพัฒนาสังคมแส็ะความมั่นคงของมนุษย์, **ยุทธศาสตร์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๕–๒๕๕๙,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา(http://lms.thaicyberu.go.th/officialtcu/main/advcourse/presentstu /course/bm๕๒๑/sorarit_2/sor arit-eb2/content/GPT4.htm). [สืบค้นเมื่อ ๘ เมษายน ๒๕๖๑].

เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุพิการ การจัดระบบดูแลทางสังคมและระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุในครอบครัวและชุมชน และรูปแบบการให้บริการของธุรกิจที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ บริการในรูปแบบต่างๆ ดังกล่าวมีทั้งจุดแข็ง จุดอ่อน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการเพื่อการปรับปรุงรูปแบบให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

(๒) องค์ความรู้เกี่ยวกับศักยภาพของผู้สูงอายุ ผลการสังเคราะห์งานวิจัย ๓ เรื่องทำให้ได้ข้อสรุปว่า มีผู้สูงอายุจำนวนมากที่ยังคงมีศักยภาพ มีความรู้ มีประสบการณ์ มีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ทั้งในระดับชาติและระดับชุมชนได้ ผู้สูงอายุภูมิใจในการทำงานจิตอาสาโดยไม่หวังผลตอบแทน องค์ความรู้นี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อผู้สูงอายุว่าไม่ใช่กลุ่มที่เป็นภาระ แต่เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าที่สามารถช่วยเหลือประเทศชาติได้เป็นอย่างดี

(๓) องค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการบริหารกองทุนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ผลของการวิจัยเรื่องกองทุนผู้สูงอายุ แม้จะเป็นการวิจัยเพียงเรื่องเดียวก็ได้ให้องค์ความรู้ที่น่าสนใจในประเด็นการปรับปรุง และพัฒนาการทำงานของกองทุนผู้สูงอายุอย่างมีระบบ การทำให้กองทุนมีโครงสร้างที่ชัดเจน เอื้อต่อการปฏิบัติงานของทุกระดับ รวมถึงการมีเครือข่ายที่เข้มแข็ง สามารถเชื่อมโยงการทำงานทั้งส่วนกลาง และส่วนภูมิภาคได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทบทวนกฎหมาย ระเบียบ ข้อกำหนดต่างๆ ที่เป็นข้อจำกัดในการให้ทุนสนับสนุนแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ทันกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของสังคม และความต้องการของผู้สูงอายุ การประสานความรู้ ความเข้าใจร่วมกันระหว่างผู้ปฏิบัติงานในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค ฯลฯ

(๔) องค์ความรู้เกี่ยวกับการทำธุรกิจบริการสำหรับผู้สูงอายุ ผลการวิจัยทำให้ ได้ให้ทิศทางที่ชัดเจนว่า การทำธุรกิจด้านบริการเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงความต้องการ รายได้ กำลังซื้อของผู้สูงอายุ เป็นสำคัญ ธุรกิจบริการสำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสม จะต้องเป็นธุรกิจบริการที่สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีลักษณะสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม และที่สำคัญจะต้องได้มาตรฐานสำหรับผู้ใช้บริการ

๕) องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการและการติดตามประเมินผลการดำเนินงาน จากการสังเคราะห์งานวิจัยด้านการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ระหว่างปี ๒๕๔๖ – ๒๕๕๒ทำให้ได้องค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในการแก้ปัญหาพื้นฐานของผู้สูงอายุซึ่งมีมานานแล้ว และในปัจจุบันก็ยังคงเป็นปัญหาอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการนำแผนไปสู่การปฏิบัติที่เป็นไปอย่างล่าช้า ขาดการติดตามและประเมินผล

๖) องค์ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนและการจัดสวัสดิการให้กับผู้สูงอายุ จากการสังเคราะห์งานวิจัย ๔ เรื่องเกี่ยวกับผลกระทบของการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนทำให้เกิดองค์ความรู้ที่กระจ่างชัดเป็นอย่างมากว่าการเข้าสู่ประชาคมอาเซียนมีทั้งโอกาสที่จะทำให้ประเทศไทยมีการพัฒนาในหลายๆด้าน ในขณะเดียวกันก็เกิดผลกระทบที่เป็นปัญหาให้ต้องแก้ไขด้วยเช่นกัน โอกาสที่จะเกิดขึ้นคือ ประชาชนมีโอกาสในการเรียนรู้ประเทศเพื่อนบ้าน สถานศึกษามีการปรับตัวเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ประเทศไทยมีโอกาสในการพัฒนาตนเองเพื่อการแข่งขัน ฯลฯ ส่วนผลกระทบในเชิงลบ อาจมีปัญหาสังคมเพิ่มมากขึ้น ประเทศไทยมีภาระค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการสำหรับ

ผู้ด้อยโอกาสและแรงงานระดับล่างเพิ่มขึ้น นำไปสู่ปัญหาทางด้านงบประมาณของภาครัฐที่จะนำมาสู่การจัดสวัสดิการ

ที่สำคัญคืองานวิจัยชุดนี้ทำให้ประเทศไทยต้องมีการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน ได้แก่ การเตรียมความพร้อมของบุคลากรให้มีความพร้อมทั้งในด้านทักษะ สมรรถนะ และทัศนคติในการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน การปรับโครงสร้างของส่วนราชการ และหน่วยงานในสังกัด ให้สอดคล้องกับภารกิจที่ต้องดำเนินงานเพื่อรองรับการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน การออกแบบกระบวนงาน และระบบการติดต่อสื่อสารที่เหมาะสมสอดคล้องภารกิจเพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจที่เชื่อมโยงกับประเทศสมาชิกอาเซียนได้ เป็นต้น

สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประชาคมอาเซียน งานวิจัยได้ชี้ว่าควรมีความร่วมมือ ๕ ด้าน คือ ๑) ความร่วมมือในการกำหนดนโยบายด้านผู้สูงอายุเป็นนโยบายหลักของประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน และการนำไปปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ ๒) ความร่วมมือในการจัดทำฐานข้อมูลด้านผู้สูงอายุ ๓) ความร่วมมือในการทำวิจัยและแบ่งปันความรู้ด้านผู้สูงอายุ ๔) ความร่วมมือในการพัฒนาเครือข่ายผู้ที่ทำงานด้านผู้สูงอายุ ๕) ความร่วมมือในการพัฒนาระบบสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุในประชาคมอาเซียนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน[๓] ๕
ด้วยความสำคัญและความจำเป็นดังกล่าวการส่งเสริมและการสนับสนุนผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจึงถือเป็นเรื่องที่หลายกระทรวงให้ความสำคัญ โดยเข้ามาปรับปรุงแก้ไขพัฒนาเพื่อรองรับผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณค่าต่อสังคมโดยไม่ถูกมองข้ามว่าเป็นปัญหาของสังคม

๒) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากหน่วยงานและองค์กรทางสังคม

สถานการณ์การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณเป็นประเด็นที่หลายหน่วยงานมุ่งเป้าไปที่การพัฒนาในความหลากหลายมิติ เพื่อให้เกิดความรู้สึกแก่ผู้สูงวัยว่าชีวิตยังมีคุณค่า ไม่โดดเดี่ยวเดียวดาย จึงมีหลากหลายหน่วยงานที่มุ่งเน้นความสำคัญในส่วนตรงนี้จึงได้พากันรวมกลุ่มจัดทำกิจกรรมโครงการด้วยหลักคิดที่ว่า "ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ" ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๒) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี ๒๕๕๓ และ ๒๕๕๖ และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยสังเคราะห์รูปแบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรผู้สูงอายุตลอดจนหน่วยงานที่สนใจจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ศึกษาและนำไปปรับให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุไทย ให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน อีกทั้งยังเพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือ ชุมชน ซึ่ง โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และ

---

[๓] กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, **ระบบการพัฒนาสังคมที่นำไปสู่ความมั่นคงของมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเนติกุลการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘).

กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ วัน โดยมีวัตถุประสงค์คือ

(๑) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

(๒) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ

(๓) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

(๔) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

(๕) เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ

(๖) เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

ส่วนประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

(๑) ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน

(๒) ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

(๓) ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

(๔) ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

(๕) ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงานสร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

ส่วนประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อชุมชนและสังคม

(๑) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

(๒) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

ทั้งนี้ แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ มีขั้นตอนการดำเนินงาน คือ

(๑) ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่

(๒) คัดเลือก และแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

(๓) จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน

(๔) จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

(๕) ขับเคลื่อนการดำเนินงาน

(๖) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

ในด้านโครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ มีองค์ประกอบดังนี้

(๑) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียนและเป็น ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

(๒) ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

(๓) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จเพราะกลไกหลักในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับการแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

(๔) ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาลสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

การบริหารจัดการ ด้วยหลัก ๕ ก ประกอบด้วย

(๑) กลุ่ม ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงานและกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิกหรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุมีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

(๒) กรรมการ ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่

ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

(๓) กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน แม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้

(๔) กิจกรรม ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่ม ออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

(๕) กองทุน การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่มอาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานแหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม งบประมาณไม่ใช่หัวใจของการขับเคลื่อนงานได้เท่ากับการมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะที่จะสร้างสรรค์สวัสดิการทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

(๑) มีผู้นำการเปลี่ยนแปลง ที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

(๒) มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

(๓) มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

(๔) มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ ๒ ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน

เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

(๕) มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

(๖) มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

(๗) ถ้าเป็นการดำเนินงานแบบต่อเนื่อง สามารถขอรับการสนับสนุนงบประมาณได้จากหน่วยงานใด

หากประสงค์ที่จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณ สามารถเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กองทุนผู้สูงอายุ, กองทุนสุขภาพตำบล และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เป็นต้น[๓] ๖

นอกจากนี้ เทศบาลนครขอนแก่นยังได้เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุจึงได้เปิดศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุครบวงจร (ONE STOP SERVICE) แห่งแรกของจังหวัดขอนแก่น ภายใต้การดำเนินงานแบบบูรณาการของสามหน่วยงาน ทั้งเทศบาลนครขอนแก่น โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น และวัดหนองแวงพระอารามหลวง เพื่อเป็นศูนย์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุองค์รวม พัฒนากาย-พัฒนาจิตสู่ชุมชนอบอุ่น สังคมแห่งความสุข ในการเข้าถึงการบริการของรัฐอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม กิจกรรมครั้งนี้ถือได้ว่าในอีก ๒๐ ปี ข้างหน้าทั่วโลกจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งหมายถึงการมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปคิดเป็น ๒๐% เพื่อเป็นการรองรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ภายใต้การดำเนินงานแบบบูรณาการของสามหน่วยงาน คือ เทศบาลนครขอนแก่น โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น และวัดหนองแวงพระอารามหลวง จึงเกิดแนวคิดที่จะสร้างศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุแบบครบวงจร ประกอบด้วย คลินิกแพทย์แผนไทย คลินิกฝังเข็ม คลินิกกายภาพบำบัด คลินิกผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุระยะยาว ห้องสมุด ห้องสันทนาการ การบริการสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้บริการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การลดภาวะพึ่งพิง การจัดโครงการคลังปัญญาผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้เพื่อสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ประชาชนที่สนใจ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายประชารัฐและนโยบายของคณะผู้บริหารเทศบาลนครขอนแก่น โดยมีเป้าหมายร่วมกัน คือ การสร้างสังคมแห่งความสุข และเพื่อเป็นการการขับเคลื่อนให้ศูนย์สร้างสุขแห่งนี้สามารถดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน[๓] ๗

ทั้งนี้ การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณถือเป็นนโยบายหลักของทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐละเอกชนที่เป็นเครือข่ายองค์กรทางสังคม ในการเข้ามาส่งเสริมสนับสนุน ซึ่งหลายองค์กรให้

---

[๓] กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, **คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ม.ป.ป).

[๓] เทศบาลนครขอนแก่น, **ทน.ขก.ฤกษ์ดีเปิดศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุครบวงจรแห่งแรก**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.kkmuni.go.th/2017 [สืบค้นเมื่อ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๑].

ความสำคัญโดยเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่สมควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างกรณีของสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้จัดโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุและนวัตกรรม ภายใต้โครงการอำเภอ มข.พัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการเรียนรู้ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาสู่นวัตกรรม ให้สามารถสร้างรายได้และเป็นประโยชน์แก่สังคม เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ (Aging soiety) ในประเทศไทย

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และคาดการณ์ว่าสัดส่วนประชากรจะเปลี่ยนแปลงและกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี ๒๕๖๓ นับเป็นวิกฤติที่ทุกประเทศต้องเผชิญ ทั้งในด้านจำนวนแรงงานลดลง ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ด้านสังคมและเศรษฐกิจ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ทุกประเทศจึงตื่นตัวและจัดเตรียมรับมือกับวิกฤติการณ์ดังกล่าว

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุและนวัตกรรม ภายใต้โครงการอำเภอ มข.พัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการเรียนรู้ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาสู่นวัตกรรม ให้สามารถสร้างรายได้และเป็นประโยชน์แก่สังคม เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ในประเทศไทย

โดยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีระยะเวลา ๑๐ เดือน เรียนวันศุกร์ละ ๒ วันต่อเดือน รวม ๒๐ วัน แบ่งเป็นความรู้ วิชาชีวิตร้อยละ ๕๐ ประกอบด้วยวิชาสังคม ศาสนา ภูมิปัญญาศิลปวัฒนธรรม สุขภาพ สิ่งแวดล้อม การออกกำลังกายสันทนาการ วิชาชีพร้อยละ ๓๐ ประกอบด้วยวิชาเศรษฐกิจพอเพียง อาชีพและงานฝีมือ การจัดทำบัญชีครัวเรือน ดนตรีพื้นบ้าน และวิชาการร้อยละ ๒๐ ประกอบด้วยวิชา กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ ภาษาต่างประเทศ เทคโนโลยี เป็นต้น[๓]

นอกจาการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่ได้ดำเนินการในส่วนของมหาวิทยาลัย กศน.ยังได้ดำเนินโครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน กศน. กองทุนสุขภาพ นครขอนแก่น เป็นชุมชนที่อยู่ในพื้นที่เขต ๓ เทศบาลนครขอนแก่น ซึ่งเป็นชุมชนกึ่งเมือง ทำให้มีผู้สูงอายุที่ต้องอยู่คนเดียวในช่วงกลางวัน เนื่องจากบุตรหลานต้องไปทำงาน ทำให้บางครั้งเกิดการขาดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชุมชน บางคนยังต้องมีภาระในการดูแลลูกหลาน จึงขาดการทำกิจกรรมร่วมกับวัยเดียวกัน ชุมชน กศน.โดยคณะกรรมการชุมชน อสม.ได้มอบเห็นสภาพของปัญหาและต้องการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนขึ้น เพื่อให้ชุมชนผู้สูงอายุดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงได้จัดทำโครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชนขึ้น ทั้งในส่วนของสำนักการสาธารณสุข ได้ส่งเสริมการปลูกฝังการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเน้นไปที่องค์ประกอบของการมีสุขภาพดี มี ๕ อ. ประกอบด้วย อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และ ออกกำลังกาย ถ้ามีครบทั้ง๕ อย่างจะทำให้สุขภาพดีแข็งแรง โดย อาหาร ควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย หากต้องการให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี ก็ต้องระมัดระวังในเรื่องของการกิน เลือกของที่ดีและมีประโยชน์อากาศที่ใช้หายใจเข้าออก ต้องเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษใดๆ เพราะหัวใจของคนต้องการอากาศเข้าไป เพื่อสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานตลอดเวลา ฉะนั้น

---

[๓] มข. เพื่อสังคม, **มข. ฝึกผู้สูงอายุ สร้างนวัตกรรม รับ Aging society**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา https://www.kku.ac.th/news/v.php?q=๐๐๑๕๐๒๐&l=th [สืบค้นเมื่อ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ควรไปสูดอากาศดีๆ และเดินออกกำลังกายที่บึงแก่นนคร ช่วงเช้าหรือตอนเย็นๆ อารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง จะมีความสุขกว่าคนที่มีอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียวตลอดเวลา นอกจากนั้นแล้วยังมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย คนที่มีอารมณ์ดีก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี มีผลต่อร่างกายก็คือ สุขภาพร่างกายก็จะดีไปด้วยอุจจาระ คือ กากอาหาร หรือของเสียที่ร่างกายย่อยแล้ว หากตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ท้องผูก การขับถ่ายที่เป็นเวลา ส่วนคนที่มีระบบขับถ่ายที่ดี จะมีหน้าตาสดใส มีน้ำมีนวล ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าออกกำลังกาย อ.ตัวนี้สำคัญมาก เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง การเคลื่อนไหว ช่วยให้เกิดการเสริมสร้างส่วนที่ขาด หรือลดส่วนที่เกิน ช่วยในการทำงานของหัวใจ ปอด คนที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นคนอ่อนแอ ขาดภูมิต้านทาน เจ็บป่วย เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย มีคำกล่าวว่าสุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกาย[๓]

อีกทั้ง บริษัทซัมซุงยังส่งเสริมการเรียนรูด้านทักษะใช้มือถือผู้สูงวัย ผ่านโครงการ “Samsung Love and Care” โดยเห็นความสำคัญของประเทศไทยได้เปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยจากข้อมูลของรายงาน World Population Ageing ที่จัดทำโดย United Nations ชี้ว่าหลังจากปี ๒๕๖๐ จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประชากรเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ เมื่อมีผู้สูงอายุมากขึ้นและมีอายุยืนยาวมากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใส่ใจในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ แต่ด้วยวิถีชีวิตในปัจจุบันที่เปลี่ยนไป จากปัจจัยความเร่งรีบในการแข่งขันกันในด้านต่างๆ ทั้งเรื่องงาน การเป็นอยู่ การศึกษา ทำให้สังคมเมืองหรือสังคมใหญ่ๆ ในชนบทที่เคยอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวใหญ่แตกกระจายออกไปใช้ชีวิตอยู่กันแบบครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตลอดจนเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการติดต่อสื่อสาร ค้นหาสาระและกิจกรรมบันเทิงต่างๆ ผู้สูงอายุจึงควรปรับตัวให้ทันเพื่อสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ในโอกาสวันผู้สูงอายุ (๑๓ เมษายน) ในปีนี้ ซัมซุงจึงได้กิจกรรมจิตอาสา “Samsung Love and Care” ฝึกอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนและการใช้งานแอพพลิเคชั่นต่างๆ แก่กลุ่มผู้สูงวัย เพื่อให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมทักษะทางเทคโนโลยี สู่การพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนในยุคดิจิทัล ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อกลางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีจุดประสงค์สำคัญคือเพื่อยกระดับความเป็นอยู่และพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม โดยครั้งนี้ ได้จัดกิจกรรมแก่กลุ่มผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เนื่องจากซัมซุงเล็งเห็นว่ายังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีความสนใจและต้องการที่จะเรียนรู้วิธีการใช้สมาร์ทโฟนและเข้าถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อติดต่อสื่อสารกับลูกหลานและญาติมิตร โดยทางซัมซุง ซึ่งเป็นผู้นำด้านนวัตกรรมมีความมุ่งมั่นที่จะสนับสนุนและแบ่งปันความรู้ด้านเทคโนโลยี เพื่อเป็นหนึ่งแรงผลักดันและขับเคลื่อนศักยภาพของคนในชุมชนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

ด้วยผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า เพราะจากช่วงชีวิตที่ผ่านมาได้สร้างคุณูปการให้กับสังคมประเทศเทศชาติอย่างมากมาย แต่ภายหลังจาการเกษียณอายุไปแล้วโดยส่วนมากจะมักถูกมองข้าม แต่

---

[๓] **โครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน กศน.**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.kkmuni.go.th/2017/article/news/1359 [สืบค้นเมื่อ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑]

สถานการณ์ในปัจจุบันโลกแห่งยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ที่ผ่านมาดังในประเด็นที่ยกตัวอย่าง จากการที่หลายหน่วยงานเข้ามามีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาด้านกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการอยู่ร่วมกันกับสังคมได้อย่างมีความสุข

๔.๒ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ จะมีวิถีการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคลแตกต่างหรือคล้ายคลึงกัน ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคลนั้น ที่บุคคลได้เลือกแล้วโดยมีผลต่อสุขภาพร่างกายของเขาในด้านดีหรือไม่ดี แต่ละคนจะใช้ความรู้ทักษะและความเข้าใจที่สะสมมาก่อน เพื่อนำมาสนองความต้องการของสถานการณ์ที่แตกต่างกัน การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ให้ไปสู่การพัฒนาคุณภาพของตนเอง ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ เพื่อให้มนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลายหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด เพื่อเข้าสู่นิพพาน หลักพุทธธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่ให้บุคคลที่ได้ศึกษานำไปประพฤติปฏิบัติเพื่อใช้แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในทางที่ถูกต้องดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่ประมาท หลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนามีลักษณะเดียวกับหลักการในทางวิทยาศาสตร์ กล่าวคือการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์นั้นประกอบด้วย บททฤษฎี การปฏิบัติการทดลอง และผลของการทดลองซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปในเทคโนโลยีสาขาต่างๆ กัน ดังนั้นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาจึงมี ๓ ขั้นตอนคือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ เช่นเดียวกัน[๔]

ทั้งนี้ ประเทศไทยถือว่าเป็นประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเป็นส่วนมากในอัตราเฉลี่ยร้อยละ ๙๔.๖ ของคนไทยทั้งประเทศ[๔] ศาสนาพุทธจึงถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติไปโดยปริยาย ด้วยบริบทการดำเนินชีวิตของคนไทยและวัฒนธรรมต่าง ๆ ส่วนมากล้วนได้รับอิทธิพลหล่อหลอมด้วยหลักธรรมคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนาที่แทรกซึมอยู่ในความคิด รวมถึงวิถีปฏิบัติของคนไทยมาเป็นเวลายาวนาน โดยยึดถือเป็นสถาบันหลักที่เป็นเอกลักษณ์ของชนชาติไทย และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทย อันได้แก่ ชาติ ศาสนา (พระพุทธศาสนา) และพระมหากษัตริย์ ที่มุ่งส่งเสริมให้มีหลักอยู่ร่วมกันอย่างมีเหตุผลและสันติสุข โดยมีหลักธรรมที่เป็นเบื้องต้นในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน[๔]

ประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ การดำเนินชีวิตของคนไทยและวัฒนธรรมต่างๆ ได้รับอิทธิพลหล่อหลอมด้วยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ซึ่งอยู่ในความคิดหรือชีวิตจิตใจของคนไทยเป็นเวลานานสามารถสังเกตได้จากผลสะท้อนที่ปรากฏออกมาในด้าน

---

[๔] พุทธสาวกภิกขุ (นาวาอากาศเอกถนอม อินทรฤทธ์), **พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา**, (สมุทรสาคร: ขุนทองอุตสาหกรรมการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๖๕.

[๔] สำนักงานสถิติแห่งชาติ, **การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ.๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

[๔] นฤมล มารคแมน, **มนุษย์และความเป็นจริงของชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

ต่างๆ เช่นวิถีชีวิต ทัศนคติ พฤติกรรม นิสัยใจคอของชาวไทยตลอดจนถึงวัฒนธรรมประเพณีต่างๆ ลักษณะดังกล่าวซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยการนำมาปฏิบัติดัดแปลงให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต[๔] [๓]

ด้วยหลักการที่ว่า ชีวิตที่ดีสำหรับมนุษย์คือ ชีวิตที่มนุษย์รู้จักใช้สติ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้นตามธรรมชาติด้วยตัวของมนุษย์เองเพลโต (Plato) และอริสโตเติล (Alistotle) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตที่ดีคล้อยตามตามกัน คือ ชีวิตที่ดีที่สุดของมนุษย์นั้นอยู่ที่การได้ขัดเกลาอินทรีย์อย่างดีที่สุด เพื่อที่ได้หยั่งถึงความมีค่าในตนเอง แต่มนุษย์นั้นไม่สามารถที่จะอยู่โดดเดี่ยวได้ต้องอาศัยอยู่ในระบบสังคม จึงจะเกิดระบบของสังคมการเมืองขึ้นเพื่อการกระทำ ไม่ใช่เพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างสามัญเท่านั้น ซึ่งจุดหมายของสังคมคือการสร้างปัจจัยต่าง ๆ เพื่อให้พลเมืองทุกคนสามารถจะมีชีวิตที่ดีที่สุดได้ ชีวิตที่ดีที่สุดนั้นประกอบด้วยการพัฒนาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวเราให้ถึงจุดสุดยอด ทั้งนี้รวมถึงความสุขไว้ด้วย ชีวิตที่ดีที่สุดจะต้องมีพื้นฐานทางสังคมและการเมืองที่ดี ซึ่งเพลโต (Plato) และอริสโตเติล (Alistotle) ถือว่าเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะกำหนดชีวิตที่ดีของประชาชนตลอดจนการเป็นผู้ให้การศึกษาและการฝึกอบรม การฝึกฝนประชาชนจนบรรลุถึงชีวิตของตนเอง และมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีอิสระที่จะมีชีวิตที่ดีตามที่เขาแลเห็น[๔] [๔]

ทั้งนี้ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีลักษณะที่เกื้อกูลส่งเสริม อบรม สั่งสอน ตลอดถึงการชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลทุกเพศทุกวัย โดยลักษณะดังกล่าวมีความสำคัญคือ

๑) คำสอนเป็นกลางปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลางไม่สุดโต่งในทางความคิดหรือสุดโต่งในทางปฏิบัติตน เห็นความสำคัญทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้ จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง (มรรคมีองค์ ๘) คือความพอดีและทัศนะเกี่ยวกับสัจธรรมที่เป็นกลางความจริงที่เป็นกลางตามเหตุปัจจัยไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท)

๒) พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอนหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่าเป็นกฎธรรมชาติในทางปฏิบัติสอนให้คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั่วกันหมดไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

๓) พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัยจึงเป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่าง ธรรมเป็นหลักความจริงซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมดาของมันและเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกา หรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้นเพื่อให้คนในสังคมประพฤติปฏิบัติ เพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล เช่น ศีล ๕ เป็นต้น

๔) พุทธธรรมสอนหลักกรรม พระพุทธศาสนาจึงยึดถึงการกระทำหรือ ความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เป็นการับผิดชอบต่อการกระทำของตนไม่ซัดทอด

---

[๔] สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพ, **จามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองหริภุญไชย**, (พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดบรรณกิจเทรดดิ้ง, ๒๕๑๖), หน้า ๗.

[๔] ชัยวัฒน์ รุทธโชติ, “คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองระยอง”, **รายงานการวิจัย,** (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาบูรพา, ๒๕๔๖).

สิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักการให้รู้จักพึ่งตนเองไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียร และจากการกระทำตามทางของเหตุผล

๕) สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม ตัวอย่างเช่น มีผู้ถามเรื่องการพูดว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า“วาจาใดไม่จริงไม่เป็นประโยชน์ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส วาจาใดไม่จริงไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส” ลักษณะท่าทีของการสนองตอบหรือปฏิกิริยาต่อสัตว์ทั้งหลายแบบชาวพุทธ ต้องมองอย่างวิเคราะห์แยกแยะ จำแนก แจกแจง ครบทุกด้าน

๖) หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาคือ มุ่งอิสรภาพดังพุทธพจน์ว่า “มหาสมุทร แม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียวคือ รสเค็มฉันใด ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมายทั้งหมดก็มีรสเดียวคือ วิมุติรส ได้แก่ความหลุดพ้นจากทุกข์กิเลสฉันนั้น”

๗) เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง” หลักปัญญาสำคัญ เพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาโดยให้ความสำคัญแก่ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญาว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ เพื่อเข้าถึงจุดหมายโดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุดนั่นคือ ศรัทธาๆ ก็ขาดปัญญาไม่ได้ศีลก็เพื่อประคับประคองจนเกิดปัญญา สมาธิก็ต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้นจะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญเป็นเอก ปัญญาในขั้นสูงสุดคือ ปัญญาในขั้นที่รู้เท่าทันสัจธรรม เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา

๘) สอนหลักอนัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือของสภาวธรรมต่าง ๆ คือ หลักอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อนความยึดติดในอัตตาหรือตัวตน เป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์ แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่เป็นไปตามธรรมดาของมัน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

๙) การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัย เชื่อมโยงกันอิงอาศัยกัน เป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

๑๐) ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนาเมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสส) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย”พระพุทธองค์ฝึกพระองค์ดีแล้วแม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

๑๑) เป็นศาสนาแห่งการศึกษา นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อเก่าของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรรค หมายถึง การดำเนินชีวิต ทั้งนั้น วิถีชีวิตของชาวพุทธ คือการดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

๑๒) ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในได้แก่โยนิโมนสิการคือการคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยบคาย ลึกซึ้ง อย่างผู้มีปัญญา คือรู้จักคิดคิดเป็นปัจจัยภายนอกได้แก่

กัลยาณมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ให้ความรู้ที่ถูกต้องเป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา

๑๓) สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำอัปมาทธรรมหรือความไม่ประมาท ถึงกับตรัสเป็นปัจฉิมวาจาคือ พระดำรัสสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

๑๔) สอนให้เห็นทุกข์แต่เป็นสุข นั่นคือพระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ ในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาและทุกข์ในหลักอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้าความทุกข์นั้น ไม่เลี่ยงหนี แต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

๑๕) มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอเมื่อเริ่มประกาศพระพุทธศาสนาทรงตรัสแก่ภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลาย จึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้คือ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมเมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในพระพุทธศาสนามีสิ่งสำคัญคือ “ข้อปฏิบัติ” อันเป็นทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้ใดได้ปฏิบัติตามแล้วก็สามารถบรรลุเป็น พระอริยบุคคลตั้งแต่เป็นพระโสดาบันจนถึงเป็นพระอรหันต์หมดกิเลสเข้านิพพานได้ บุคคล ๔ คู่ ๘ จำพวกนี้ทำให้พุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นอย่างชัดเจน โดยจะเห็นได้จากในมหาปรินิพพานสูตรนี้ที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่สุภัททะปริพาชก ดังนี้ สุภัททะปริพาชกกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ สมณะพราหมณ์เหล่าใด เป็นเจ้าหมู่ เป็นเจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ มีชื่อเสียง มียศ เป็นเจ้าลัทธิ ชนเป็นอันมากสมมติว่าเป็นคนดี คือ ปูรณกัสสปะ มักขลิโคสาละ อชิตเกสกัมพละ ปกุธกัลป์จายนะ สัญชยเวสัฏฐบุรุษ นิครณฐนาฏบุตรสมณะพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดตรัสรู้แล้ว ตามปฏิญญาของตนหรือทั้งหมดไม่ได้ตรัสรู้ หรือว่าบางพวกไม่ได้ตรัสรู้ “อย่าเลยสุภัททะข้อนั้น หยุดไว้ก่อน” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนสุภัททะอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ หาไม่ได้ในธรรมวินัย แม้สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็หาไม่ได้ในธรรมวินัยนั้น สุภัททะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ หาได้ในธรรมวินัยใด แม้สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ หาได้ในธรรมวินัยนั้น สุภัททะอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ทำได้ในธรรมวินัยนี้ สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็มีอยู่ได้ ในธรรมวินัยนี้ ลัทธิอื่น ๆ ว่างจากสมณะผู้รู้ สุภัททะ ก็ภิกษุเหล่านั้นพึงอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย”[๔] [๕]

พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุที่ส่งเสริมให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขหลังวัยเกษียณซึ่งมีหลักธรรมที่หลากหลาย เช่น

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับไตรลักษณ์

---

[๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๗ – ๖๗.

ไตรลักษณ์ หมายถึง “ลักษณะโดยธรรมชาติของสิ่งทั้งปวง ซึ่งปรากฏให้เห็นว่าเป็นอย่างนั้น”[๔] ซึ่งพระพุทธเจ้าได้แสดงพระพุทธพจน์ไตรลักษณ์ ดังนี้

(๑) สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

(๒) สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....

(๓) ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา.....

ตถาคตตรัสรู้เข้าถึงหลักนั้นแล้ว จึงบอก แสดง วางเป็นแบบ ตั้งเป็นหลัก เปิดเผย แจกแจง ทำให้เข้าใจง่ายว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง.....สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์.....ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”[๔]

ความหมายโดยย่อๆ ว่า

ความหมายของไตรลักษณ์ โดยย่อ ๆ ว่า

(๑) อนิจจตา (Impermanence) ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ความไม่ยั่งยืน ความเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมและสลายไป

(๒) ทุกขตา (Conflict) ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายไป ภาวะที่ถูกกดดัน ฝืนและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะปัจจัยที่ปรุงแต่งให้มีสภาพเป็นอย่างนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะทำให้คงอยู่ในสภาพนั้นไม่ได้ ภาวะที่ไม่สมบูรณ์มีความบกพร่องอยู่ในตัว ไม่ให้ความอยากแท้จริงหรือความพึงพอใจเต็มที่แก่ผู้อยากด้วยตัณหาและก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้เข้าไปอยากเข้าไปยึดด้วยตัณหาอุปาทาน

(๓) อนัตตา (Soullessness หรือ Non – Self) ความเป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรๆ ได้สิ่งทั้งหลายหากจะกล่าวว่ามี ก็ต้องว่ามีอยู่ในรูปของกระแสที่ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ อันสัมพันธ์เนื่องอาศัยกันเกิดดับสืบต่อกันไปอยู่ตลอดเวลาไม่ขาดสาย จึงเป็นภาวะที่ไม่เที่ยง เมื่อต้องเกิดดับไม่คงที่และเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่อาศัยอยู่ก็ย่อมมีความบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง และแสดงถึงความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัว และเมื่อทุกส่วนเป็นไปในรูปกระแสที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลาขึ้นต่อสาเหตุปัจจัยเช่นนี้ ก็ย่อมไม่เป็นตัวของตัวมีตัวตนที่แท้จริงไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ที่จะสั่งบังคับให้เป็นไปอย่างไรตามใจปรารถนา

ในกรณีของสัตว์บุคคลให้แยกว่า สัตว์บุคคลนั้นประกอบด้วยขันธ์ ๕ ขันธ์ทุกขันธ์ ไม่เที่ยงเมื่อไม่เที่ยงก็เป็นทุกข์เป็นสภาพบีบคั้นกดดันแก่ผู้ที่เข้าไปยึด เมื่อเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตนที่ว่าไม่ใช่ตัวตนก็เพราะแต่ละอย่างๆ ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนของมันอย่างหนึ่งเพราะไม่อยู่ ในอำนาจไม่เป็นของสัตว์บุคคลนั้นแท้จริง (ถ้าสัตว์บุคคลนั้นเป็นเจ้าของขันธ์ ๕ แท้จริง) ก็ย่อมต้องบังคับเอาเองให้เป็นไปตามความต้องการได้ และไม่ให้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ต้องการได้ เช่น ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บป่วย เป็นต้น[๔] ๘

---

[๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๕๘ – ๕๙.

[๔] **องฺ.ติก.** (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

[๔] **สํ.ข.** (ไทย) ๑๗/๑๒๗ – ๑๒๙/๘๒ – ๘๔.

นอกจากนี้เพื่อความเข้าใจแห่งกฎธรรมชาติของมนุษย์มากขึ้น ยังมีหลักธรรมที่เรียกว่า "อริยสัจ ๔" ซึ่งหมายถึงความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยเจ้า ความจริง ที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นพระอริยบุคคล ความจริงที่ทำให้จิตของบุคคลไกลจากข้าศึกคือกิเลสมี ๔ อย่างคือ[๔]

(๑) ทุกข์ แปลว่า ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้ยากได้แก่ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์กล่าวให้ลึกลงไปอีกหมายถึง สภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่องไม่สมบูรณ์ในตัวเองขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิ่มแท้จริง พร้อมที่จะก่อปัญหาสร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้วและที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมาเมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่งแก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

(๒) ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆ ว่าสมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่เราซึ่งจะเสพเสวยที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อนกระวนกระวาย ความหวงแหน เกลียดชังหวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบาเป็นอิสระ สดชื่น เบิกบานได้อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุขชนิดที่เรียกว่าไร้ไฝฝ้าและไม่อึดเฟ้อ

(๓) ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชาสำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่า นิพพาน

(๔) ทุกขนโรธคามินีปฏิปทาเรียกสั้นๆ ว่า มรรค แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรคหรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ ที่เรียกว่า มิชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลางซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะถึงนิโรธโดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน)

อีกทั้งหลักพุทธธรรมที่เป็นผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่นอกเหนือจากประการที่กล่าวมาในเบื้องต้นหลัก หลักพุทธธรรมอีกอย่าง คือ สาราณียธรรม ๖ เป็นหลักธรรมที่ทำให้เกิดความรัก ความเคารพนับถือกัน เพื่อช่วยเหลือสงเคราะห์กันและกัน เพื่อสร้างความสมานฉันท์ เพื่อมิให้เกิดการทะเลาะวิวาทและเพื่อความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ได้แก่[๕]

(๑) เมตตากายกรรม : ตั้งเมตตากายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้า และลับหลัง คือช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมคณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

(๒) เมตตาวจีกรรม : เมตตาวจีกรรมในเพื่อพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือช่วยเหลือสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนแนะนำตักเตือนด้วยความหวังดีกล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง

---

[๔] **อภิ.วิ.** (ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗.

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมประมวลศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๐๐.

(๓) เมตตามโนกรรม : ตั้งเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ จิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน

(๔) สาธารณโภคี : ได้ของสิ่งใดมาก็แบ่งปันกัน คือ เมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรมแม้เป็นของเล็กน้อยก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยเจือจานให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน ข้อนี้ใช้อัปปฏิวิวัตตโภคีก็ได้

(๕) สีลสามัญญตา : มีศีลบริสุทธิ์เสมอกัน กับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความประพฤติสุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัย ไม่ทำตนให้เป็นที่น่ารังเกียจของหมู่คณะ

(๖) ทิฏฐิสามัญญตา : มีทิฏฐิดีงามเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ มีความเห็นชอบร่วมกัน ในข้อที่เป็นหลักการสำคัญที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นสิ้นทุกข์หรือขจัดปัญหา

ทั้งนี้ ยอร์จ เบอร์นาร์ด ได้กล่าวว่า “ความลับของการเกษียณที่ ทำให้คนชราเกิดความขุ่นเคืองคือปล่อยตัวเองให้ว่างมากเกินไป ยาแก้ความขุ่นเคืองหรือต้องทำอะไรสักอย่าง ดังนั้น วันหยุดพักผ่อนของชีวิตตลอดกาลก็คือ การไปทำงานที่ดีโดยไม่มีสิ้นสุดนั่นเอง” รัฐบุรุษของโลกหลายคนหัดงานใหม่ ๆ เมื่ออายุ ๘๐ ปี เซอร์อเล้กซานเดอร์ เฟลมิง ศาสตราจารย์แพทย์ชาวอังกฤษ ค้นพบยาเพนิซิลลินเมื่ออายุ ๗๐ปี และ อับเบิร์ต ชไวท์เซอร์ ได้รับรางวัลโนเบล เมื่ออายุ ๘๐ ปี[๕] ๑

ดังนั้น เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ประเทศไทย สิ่งที่จะก่อให้เกิดกิจกรรมที่เหมาะสมกับประชาชนคนไทย คือการนำหลักธรรมประการต่างๆ ที่ได้กล่าวมาในเบื้องต้น มาเป็นแนวทางสำหรับการใช้ชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาอย่างมีความสุข แต่ทั้งนี้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้เลือกกำหนดหลักธรรมที่เกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณโดยทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จากนั้นนำข้อมูลการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดหัวข้อธรรมที่เป็นแนวทางเหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตให้กับผู้สูงอายุ โดยนำเอาหลักภาวนา ๔ ประการ ประกอบไปด้วย ๑) กายภาวนา ๒) สีลภาวนา ๓) จิตภาวนา ๔) ปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นคำว่า“ภาวนา”ก่อนที่จะแปลว่าเจริญภาวนาถ้าแปลตามตัวอักษรแปลว่า “การทำให้เป็นให้มี” หมายความว่าอันไหนที่ไม่เป็นก็ทำให้เป็นขึ้นอันไหนที่ไม่มีก็ทำให้มีขึ้นซึ่งหมายความเลยไปว่าการทำให้เพิ่มพูนขึ้นทำให้กล้าแข็งขึ้นอะไรพวกนี้เราจึงแปลกันอีกความหมายหนึ่งว่า“ฝึกอบรม” คำว่า “ฝึกอบรม”ก็ไปใกล้กับความหมายของคำว่าสิกขาเพราะฉะนั้นสิกขากับภาวนาจึงเป็นคำที่ใช้อย่างใกล้เคียงกันบางทีเหมือนกันแทนกันเลยทีเดียวนี้เป็นการดยงเข้ามาหาตัวหลักใหญ่ในการปฏิบัติทางพระพุทะศาสนาพระพุทธเจ้าตรัสในคำสอนของพระพุทธองค์เองเพื่อใช้เป็นคุณสมบัติของบุคคลท่านใช้ว่าภาวิตกาโยภาวิตสีโลภาวิตจิตโตภาวิตปัญโญคือคำว่าภาวนาเวลาใช้เป็นคุณศัพท์เป็นภาวิตะภาวิตกาโยผู้มีกายที่เจริญแล้วหรือฝึกอบรมแล้วภาวิตสีโลผู้มีศีลที่ฝึกอบรมแล้วหรือเจริญแล้วภาวิตจิตโตผู้มีจิตที่เจริญแล้วหรือมีจิตที่ฝึกอบรมแล้วภาวิตปัญโญผู้มีปัญญาที่เจริญแล้วหรือปัญญาที่ฝึกอบรมแล้วถ้าเป็นคำนาม ๔ อันนี้ก็คือ

---

[๕] บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic006.php [สืบค้นเมื่อ ๓ มีนาคม ๒๕๖๑]

(๑) กายภาวนาคนเป็นภาวิตกาโยตัวการกระทำเป็นกายภาวนา

(๒) ศีลภาวนาคนเป็นภาวิตสีโลตัวกระทำเป็นจิตภาวนา

(๓) จิตภาวนาคนเป็นภาวิตจิตโตตัวกระทำเป็นจิตภาวนา

(๔) ปัญญาภาวนาคนเป็นภาวิตปัญโญตัวกระทำเป็นปัญญาภาวนา[๕] ๒

ทั้งนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)[๕] ได้กล่าวไว้ว่าคือภาวนา[๓]๔ ตอนปฏิบัติการฝึกสิกขา มี ๓ แต่ทำไมตอนวัดผลภาวนามี ๔ ไม่เท่ากันทำไม (ในเวลาทำการฝึก) จัดจึงเป็นสิกขา ๓ และ (ในเวลาวัดผลคนที่ได้รับการฝึก) จึงจัดเป็นภาวนา ๔ อย่างไรที่ชี้แจงแล้วว่าธรรมภาคปฏิบัติการต้องจัดให้ตรงสอดคล้องกับระบบความเป็นไปของธรรมชาติแต่ตอนวัดผลไม่ต้องจัดให้ตรงกันแล้วเพราะวัตถุประสงค์อยู่ที่จะมองดูผลที่เกิดขึ้นแล้วซึ่งมุ่งที่จะให้เห็นชัดเจนตอนนี้ถ้าแยกละเอียดออกไปก็จะยิ่งดีนี่แหละคือเหตุผลที่ว่าหลักวัดผลคือภาวนาเพิ่มเป็น๔ข้อให้ดูความหมายและหัวข้อของภาวนา๔นั้นก่อน "ภาวนา"แปลว่าทำให้เจริญทำให้เป็นทำให้มีขึ้นหรือฝึกอบรมในภาษาบาลีท่านให้ความหมายว่า"วฑฺฒนา" คือวัฒนาหรือพัฒนานั่นเองภาวนานี้เป็นคำหนึ่งที่มีความหมายใช้แทนกันได้กับ"สิกขา"ภาวนาจัดเป็น ๔ อย่างคือ

(๑) กายภาวนาการพัฒนากายคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุ

(๒) ศีลภาวนาการพัฒนาศีลคือการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือเพื่อนมนุษย์

(๓) จิตภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

(๔) ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญาคือการเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจและการหยั่งรู้ความจริง

อย่างที่กล่าวแล้วว่าภาวนา ๔ นี้ใช้ในการวัดผลเพื่อดูว่าด้านต่างๆของการพัฒนาชีวิตของคนนั้นได้รับการพัฒนาครบถ้วนหรือไม่ดังนั้นเพื่อจะดูให้ชัดท่านได้แยกบางส่วนละเอียดออกไปอีก

ส่วนที่แยกออกไปอีกนี้คือสิกขาข้อที่ ๑ (ศีล) ซึ่งในภาวนาแบ่งออกไปเป็นภาวนา ๒ ข้อ คือกายภาวนาและศีลภาวนา

ทำไมจึงแบ่งสิกขาข้อศีลเป็นภาวนา๒ข้อที่จริงสิกขาด้านที่๑คือศีลนั้นมี๒ส่วนอยู่แล้วในตัวเมื่อจัดเป็นภาวนาจึงแยกเป็น ๒ ได้ทันทีคือ

(๑) ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย (ที่เรียกว่าสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ) ได้แก่ความสัมพันธ์กับวัตถุหรือโลกของวัตถุและธรรมชาติส่วนอื่นที่ไม่ใช่มนุษย์เช่นเรื่องปัจจัย ๔ สิ่งที่เราบริโภคใช้สอยทุกอย่างและธรรมชาติแวดล้อมทั่วๆไปส่วนนี้แหละที่แยกออกไปจัดเป็นกายภาวนา

(๒) ศีลในส่วนที่สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือบุคคลอื่นในสังคมมนุษย์ด้วยกันได้แก่ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์อยู่ร่วมกันด้วยดีในหมู่มนุษย์ที่จะไม่เบียดเบียนกันแต่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

---

[๕] พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑.

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้ง ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒),

ส่วนนี้แยกออกไปจัดเป็นศีลภาวนาในไตรสิกขาศีลครอบคลุมความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางวัตถุหรือทางกายภาพและทางสังคมรวมไว้ในข้อเดียวกันแต่เมื่อจัดเป็นภาวนาท่านแยกกันชัดออกเป็น ๒ ข้อโดยยกเรื่องความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมในโลกวัตถุแยกออกไปเป็นกายภาวนาส่วนเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ในสังคมจัดไว้ในข้อศีลภาวนาทำไมตอนที่เป็นสิกขาไม่แยกแต่ตอนเป็นภาวนาจึงแยกอย่างที่กล่าวแล้วว่าในเวลาฝึกหรือในกระบวนการฝึกศึกษาองค์ทั้ง ๓ อย่างของไตรสิกขาจะทำงานประสานไปด้วยกันในศีลที่มี ๒ ส่วนคือความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพในโลกวัตถุและความสัมพันธ์กับมนุษย์ในสังคมนั้นส่วนที่สัมพันธ์แต่ละครั้งจะเป็นอันใดอันหนึ่งอย่างเดียวในกรณีหนึ่งๆ ศีลอาจจะเป็นความสัมพันธ์ด้านที่ ๑ (กายภาพ) หรือด้านที่ ๒ (สังคม) ก็ได้แต่ต้องอย่างใดอย่างหนึ่ง

ดังนั้น ในกระบวนการฝึกศึกษาของไตรสิกขาที่มีองค์ประกอบทั้งสามอย่างทำงานประสานเป็นอันเดียวกันนั้นจึงต้องรวมศีลทั้ง ๒ ส่วนเป็นข้อเดียวทำให้สิกขามีเพียง๓คือศีลสมาธิปัญญาแต่ในภาวนาไม่มีเหตุบังคับอย่างนั้นจึงแยกศีล๒ส่วนออกจากกันเป็นคนละข้ออย่างชัดเจนเพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบจะได้วัดผลดูจำเพาะให้ชัดไปทีละอย่างว่าในด้านซ้ายความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุเช่นการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นอย่างไรในด้านศีลความสำพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เป็นอย่างไรเป็นอันว่าหลักภาวนานิยมใช้ในเวลาวัดหรือแสดงผลแต่ในการฝึกศึกษาหรือตัวกระบวนการฝึกฝนพัฒนาจะใช้เป็นไตรสิกขาเนื่องจากภาวนาท่านนิยมใช้ในการวัดผลของการศึกษาหรือการพัฒนาบุคคลรูปศัพท์ที่พบจึงมักเป็นคำแสดงคุณสมบัติของบุคคลคือแทนที่จะเป็นภาวนา ๔ (กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา) ก็เปลี่ยนเป็นภาวิต ๔ คือ

(๑) ภาวิตกายมีกายที่พัฒนาแล้ว (= มีกายภาวนา) คือมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีเริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูดูฟังเป็นต้นอย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาบริโภคปัจจัย๔และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

(๒) ภาวิตศีลมีศีลที่พัฒนาแล้ว (= มีศีลภาวนา) คือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัยตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีวะที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

(๓) ภาวิตจิตมีจิตที่พัฒนาแล้ว (= มีจิตภาวนา) คือมีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออารีมีมุทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอิ่มผ่องใสและสงบเป็นสุข

(๔) ภาวิตปัญญามีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (= มีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ อย่างเป็นภาวิตทั้ง ๔ ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า“ภาวิตัตตะ”แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้วได้แก่พระอรหันต์ดังนั้น เราจะเห็นได้ว่าการพัฒนาที่เกิดขึ้นตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ มนุษย์จะต้องฝึกฝนอบรมจิตของตนให้เกิดคุณสมบัติภายในตน ซึ่งได้แก่คุณสมบัติทางกาย ทางศีล ทางจิต และทางปัญญาที่ส่งผล

ไปสู่ภายนอกตน ซึ่งประเด็นด้านหลักธรรมดังกล่าว ผู้วิจัยจะนำเสนอสาระสำคัญเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

จากการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสนทนากลุ่มของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังจะนำเสนอสาระสำคัญของหลักภาวนา ๔ ตามแต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้

(๑) กายภาวนา (Physical Development : Kaya)

ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามีภูมิปัญญาและแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ[๕] ทั้งนี้ เพราะเหตุว่าหลักคิดในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในเรื่องอริยสัจสี่นั้นเป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่างๆ เกิดจากเหตุความทุกข์ต่างๆ สามารถหมดไปได้และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น[๕] กายภาวนา คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การดูแลผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องด้วยร่างกาย[๕] ส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกายตามสมควร[๕] จัดหายารักษาโรคการจัดหาอาหารที่เหมาะสมให้แก่ท่าน[๕] อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องดูแลทั้งร่างและจิตใจให้สมดุลกัน อีกทั้งมูลเหตุของความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกิดจากเหตุที่สำคัญคือความต้องที่ไม่สมปรารถนาในด้านต่างๆ คือ ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย อนามัย การงาน และต้องการความรักความเคารพ[๕] ๙

(๒) สีลภาวนา (Moral Development : Sila)

การรักษาศีลเป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน[๖] ก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้สูงอายุ[๖] ทั้งนี้ เป็นเพราะความต้องการของคนแต่ละวัย[๖] มีจุดสนใจหรือมุ่งเน้นแตกต่างกัน[๖] การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม[๖] มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์[๖] และมีวินัย สามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดี[๖] ๒

---

[๕] สัมภาษณ์ นายคฑาวุธ จารย์โพธิ์, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๑๐ กันยายน ๒๕๖๐.

[๕] สัมภาษณ์ นางคำบาง วัดถั้ง, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๖ กันยายน ๒๕๖๐.

[๕] สนทนากลุ่ม พระมหาประภาส ปภสสโร, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๕] สนทนากลุ่ม พันตำรวจตรี สัมพันธ์ พินิจมนตรี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๕] สัมภาษณ์ นายสุริยะ ด้วงวังหิน, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

[๕] สัมภาษณ์ พระครูปลัดสมพงษ์ สุเมโธ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐.

[๖] สัมภาษณ์ นางจรูญลักษณ์ นำรี, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๖] สนทนากลุ่ม พันตรีธงชัย ศิรีสุรักษ์, นายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๖] สนทนากลุ่ม นางพิกุล ฤทธิ์มนตรี, ครูบำนาญ, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๖] สัมภาษณ์ นายสถิตย์ โพธิ์ศรี, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๐.

[๖] สนทนากลุ่ม นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๖] สนทนากลุ่ม นางเสาวคนธ์ จารย์โพธิ์, ครูบำนาญ, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๖] สัมภาษณ์ นางสาวพัชรา สนธิมูล, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๑๐ กันยายน ๒๕๖๐.

เพราะการถือศีล โดยเฉพาะศีล ๕ ถือเป็นพื้นฐานสำหรับมนุษย์ทั่วไป[๖] ไม่ให้เบียดเบียนกัน ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกาม[๖] ไม่พูดเท็จ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข[๖] ก่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจที่[๗]

(๓) จิตภาวนา (Emotional Development : Citta)

การวางแผนและเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจเป็นเรื่องที่ไม่ควรละเลยเช่นเดียวกัน[๗] เพราะจิตใจของผู้เกษียณอายุนั้นจะมีความวิตกกังวลทั้งช่วงที่ใกล้เกษียณและหลังจากการเกษียณได้ระยะหนึ่ง[๗] ความต้องการความรักความเคารพ ความอบอุ่น[๗] ความเอาใจใส่ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมาก เพราะเป็นวัยที่เรียกว่าไม้ใกล้ฝั่ง[๗] ความตายอยู่ใกล้เข้ามาทุกที จึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว[๗] ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว[๗] ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว[๗] ถึงแม้ว่าจะมีบุคคลหรือองค์กรภายนอกให้ความช่วยเหลืออนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุในด้านอื่นๆ แล้วก็ตาม ผู้สูงอายุก็ยังต้องการความรัก ความใกล้ชิด[๗] ความยกย่องนับถือจาก[๘] ลูกหลาน[๗] เป็นวัยที่อยากจะมีคนรักและอยากจะถูกรัก เช่น อยากให้ลูกหลานหรือญาติพี่น้องนึกถึงตนและเอาใจใส่ตนบ้าง เช่น มาพูดคุยทำอาหารให้รับประทาน[๘] จิตภาวนาเป็นการทำจิตให้เข้มแข็งมีความสุข[๘] เบิกบาน มีความมั่นคง ไม่ว้าเหว่ ไม่วิตกกังวล[๘]

---

[๖] สนทนากลุ่ม นางบานเย็น ภูกาบเพชร, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๖] สนทนากลุ่ม นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๖] สนทนากลุ่ม พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๗] สัมภาษณ์ นางสาวสุปรียา ไผ่ล้อม, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๗] สนทนากลุ่ม พระมหาพิสิฐ วิสิฏฐปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๗] สัมภาษณ์ นางทองม้วน ภูมี, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๔ กันยายน ๒๕๖๐.

[๗] สนทนากลุ่ม พันตรีธงชัย ศรีสุรักษ์, นายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๗] สนทนากลุ่ม นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๗] สนทนากลุ่ม พันตำรวจตรี สัมพันธ์ พินิจมนตรี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๗] สนทนากลุ่ม นางพิศวาท ทรัพย์สินพันธ์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๗] สัมภาษณ์ นางลัดดา คำหล้า, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๒ กันยายน ๒๕๖๐.

[๗] สนทนากลุ่ม นางสาวนวลอนงค์ ศรีวิวัฒน์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๗] สัมภาษณ์ นางสาวพรชมพู ราชธา, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐.

[๘] สนทนากลุ่ม นางวันรัฐ มโนเย็น, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๘] สนทนากลุ่ม พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๘] สนทนากลุ่ม พระมหาประภาส ปภสฺสโร, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

(๔) ปัญญาภาวนา (Intellectual Development : Panna)

การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงรู้เท่าทันโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ[๘] การพัฒนาด้านปัญญา ในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น หากบุตรหลานหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุสามารถสนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต[๘] และสร้างโอกาสให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา[๘] การสวดมนต์ไหว้พระก็ถือมีความสำคัญมาก ทำให้มีสติจดจ่ออยู่กับบทที่สวด[๘] ทำให้ใจสงบ ร่มเย็น ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในสัจธรรมของชีวิตมากขึ้น[๘]

๔.๓ รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จากการสนทนากลุ่ม

ผลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งในวัยเกษียรตำแหน่งอะไรก็ได้ จำนวน ๑๒ คน เพื่อหาแนวทางสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา สรุปผลการสนทนากลุ่ม พบว่า

๑) ประเด็นเกี่ยวกับสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

ก. สภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

ผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถความสุขุมรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชนสังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปฐมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ[๘] โดยประเภทของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย ๑) วัยปฐมชรา (Young – old) อายุ ๖๐ – ๗๔ ๒) วัยมัชฌิมชรา (Middle – old) อายุ ๗๕ – ๘๙ ๓) วัยปัจฉิมชรา (Later – old) อายุ ๙๐ ปีขึ้นไป[๘] โดยปกติทั่วไปมนุษย์มีความต้องการดังในทฤษฎีความรักความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Moslow) มนุษย์ทุกคนต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น[๙]

---

[๘] สนทนากลุ่ม พระมหาพิสิฐ วิสิฏฺฐปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๘] สนทนากลุ่ม พระมหาประภาส ปภสฺสโร, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๘] สนทนากลุ่ม พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๘] สนทนากลุ่ม นางพิกุล ฤทธิ์มันตรี, ครูบำนาญ, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๘] สนทนากลุ่ม นางสาวนวลฮันงค์ ศรีวิวัฒน์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

[๘] ประภาศน์ อวยชัย, อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔.

[๘] สมพร เทพสิทธา, **แก่อย่างมีค่าชราอย่างมีสุข**, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖.

[๙] ศรีเรือน แก้วกังวาน, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๗๐ – ๗๒.

(๑) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการด้านวัตถุที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ ความต้องการนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องการ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความต้องการพักผ่อน เป็นต้นความต้องการเหล่านี้ มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนโดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ อาจเรียกความต้องการเหล่านี้ว่าสัญชาตญาณ (Lnstinct) ซึ่งมีอยู่เหมือนกันทั้งคนและสัตว์

(๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการที่จะได้รับความคุ้มครองอันตรายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อมนุษย์มีสิ่งเกื้อกูลในการดำรงชีวิตแล้ว เขาจะเริ่มต้นไขว่คว้าหาความปลอดภัยให้แก่ชีวิตในลำดับต่อมาโดยทางกาย มนุษย์ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนทางจิตก็อยากจะมี จิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส และพยายามหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

(๓) ความต้องการความรักทางสังคม (Social or Belongingness and Love Needs)ความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการขั้นนี้เรียกว่า “ความรัก”เป็นความต้องการที่เราต้องพึ่งพิงผู้อื่นให้มาชอบ รัก เห็นอกเห็นใจยอมรับและเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเองของแต่ละบุคคล เพื่อเราจะได้รู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของผู้อื่น

(๔) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem of Egoistic Needs) ความต้องการที่จะเห็นคุณค่าตัวเอง ความต้องการนี้เป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้นแล้วรู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลความต้องการขั้นต่ำกว่าได้

(๕) ความต้องการได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด(Needsfor Self – Actualization)ความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถพึ่งตัวเองได้อย่างเต็มที่ มีพัฒนาการทางจิตในขั้นสูงที่สุด บุคคลต้องการจะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการจะคิดด้วยและทำตัวเป็นภารแก่คนอื่นน้อยที่สุด

ความต้องการของผู้สูงอายุทั่วไป ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากขึ้นในขณะที่กลุ่มประชากรในวัยหนุ่มสาวมีสัดส่วนน้อยลง ทั้งยังมีหน้าที่การงานอื่นๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมายทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัยเป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนอกจากจะกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้วยังส่งผลกระทบไปถึงครอบครัวของผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูและต้องปรับตัวเข้าหากันระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลานอันส่งผลถึงความสัมพันธภาพระหว่างกันได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบไปถึงชุมชนและสังคมในภาพรวมที่ต้องการดูแลให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่นการรักษาพยาบาล การให้สวัสดิการต่างๆ อีกมากมายซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยโดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจจึงต้องหันพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้การสนับสนุนจากกครอบครัวของตนเองควบคู่กันไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์กรภาครัฐและองค์กรเอกชนภายนอก

(๒) ความต้องการด้านประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีความปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

(๓) ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเองในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

(๔) ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเองไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

(๕) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวกลุ่มสังคมต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม ต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชนและสังคม ต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้ต้องการมีโอกาสที่ตนเองปรารถนา

(๖) ความต้องการทางกายและจิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ความต้องการด้านร่างกายได้แก่ ปัจจัยสี่ ความต้องการด้านจิต ได้แก่ความมั่นคงปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยคลายจากความวิตกกังวลและหวาดกลัว ความต้องการการได้รับการยอมรับนับถือความต้องการที่ได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัวความต้องการโอกาสก้าวหน้าโดยเพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

(๗) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากลูกหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในวาระที่ตนเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ทั้งนี้เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจช่วยให้ตนพ้นจากภาวะความบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นย่อมเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุได้แก่ ความรู้ ความเชื่อทัศนคติค่านิยม การรับรู้และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุปัจจัยภายนอกได้แก่ สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัว ชุมชน นโยบายรัฐ แหล่งบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุน

ให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในชีวิตซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดีมีความเป็นอยู่ที่ดีอันนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีในที่สุด[๙] ๑

เพราะโดยส่วนมากผู้สูงอายุไม่มีผู้ดูแลประจำ แต่ก็มีความสุขกับครอบครัว กิจกรรมโดยส่วนมากจะเดินทางท่องเที่ยวในประเทศและต่างประเทศหรือเข้าร่วมชมรมต่างๆ เพื่อพบปะเพื่อนฝูงใน

---

[๙] รุจิราง แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”, **รายงานการวิจัย,** (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐.

แต่ละเดือน บางครั้งเดินช๊อปปิ้ง บางครั้งดูลูกหลาน ทำงานในบ้าน นอนเล่นดูหนังฟังเพลง ออกกำลังกายตอนเช้า ใส่บาตรปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ มีความเหงาบ้างมีโรคประจำตัวบ้างทำให้หลงลืมบ้าง แต่ก็พยายามจะใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการช่วยสังคมหรือชุมชนที่อยู่อาศัย เช่น ทำหน้าที่เป็นประธานกรรมการสหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนปัจจุบันมีสมาชิก ๕๐๐ คนกิจกรรมหลักให้เงินกู้และมีสวัสดิการสมาชิกเพื่อเจ็บป่วยและตาย เป็นต้น นอกจากนี้ ใช้เวลาว่างในส่วนที่เหลือศึกษาปริญญาโทต่อเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับตนเอง มีการช่วยเหลือสังคมในชุมชนเป็นกรรมการกองทุนชุมชนออกช่วยเหลืองานต่างๆ แต่เรื่องการดูแลสุขภาพเมื่อเกิดอาการไม่สบายให้หาโอกาสไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ หรือสมัครเข้าเป็นสมาชิกชมรมต่างๆ เพื่อทำกิจกรรมของชมรม เช่น การออกกำลังกาย ใส่บาตร สวดมนต์ นั่งสมาธิ อยู่เฉยๆ ปล่อยวางทุกอย่างเพื่อให้ตัวเองสบายใจสบายกาย พยายามทำตัวให้เป็นประโยชน์กับลูกหลานญาติมิตรและครอบครัว ทำกิจกรรมบันเทิงมีความสุขอยู่กับญาติมิตรลูกหลาน ที่สำคัญชีวิตนี้สั้นนักจึงพยายามเข้าวัดปฏิบัติธรรมต่างจังหวัดครั้งละ ๕ ถึง ๙ ครั้ง เพื่อความสุขทางกายและใจต่อไป

ข. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อพัฒนาสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

ควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวกับสุขภาพให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง จัดสรรสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุโดยอำนวยความสะดวกเวลาไปตามสถานที่ราชการหรือที่อื่นๆ จัดกิจกรรมของผู้สูงอายุให้มาร่วมกิจกรรมและแสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนความรู้กัน นำไปศึกษานอกสถานที่ กิจกรรมธรรมะทางสุขภาพทางกายทางจิตใจควรจัดเดือนละ ๑ ครั้ง เช่น นิมนต์พระมาที่สมาคมเพื่อให้ธรรมะในทุกๆ เดือน ทำบุญใส่บาตรเข้าวัดฟังเทศน์ไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิเดินจงกรมทำกิจกรรมต่างๆ จัดบ้านพักผู้สูงอายุจะได้อยู่ร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกันสะดวก ให้คลายเครียดเช่นไปเที่ยวร้องเพลงเต้นรำ อ่านข่าวสารบ้านเมืองคบเพื่อนเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้จึงจะไม่เหงา ทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีในการปฏิบัติตนเป็นคนดี มีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ที่สำคัญผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณนั้นต้องมีธรรมะประจำใจก็คือมีพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทำบุญทำทานถวายสังฆทานในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

ค. รูปแบบสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

ผู้สูงอายุต้องมีการทำชีวิตของตนเองให้ดีที่สุดทำให้สังคมดีขึ้นไม่ทำให้ลูกหลานเดือดร้อน ทำกิจกรรมเพื่อสังคมเสมอ ต้องไม่ผิดพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จัดกิจกรรมทางสังคมตามความรู้ความสามารถและให้มีกิจกรรมทางธรรมะด้วย ทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกัน ๑ เดือน ๒ ครั้งสำหรับผู้สูงอายุของแต่ละจังหวัด เพื่อไม่เป็นภาระของสังคมและกระทำความดีเพื่อสังคม ปฏิบัติทุกอย่างให้เดินสายกลางไม่เคร่งเครียดและหย่อนยานจนเกินไป จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางใจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณก็ต้องพักผ่อนดูแลร่างกายตนเองให้ดีที่สุด ควรเน้นให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรม ให้ ละ ลด เลิก ตาม โลภ โกรธ หลง จะได้มีสุขภาพจิตดีสุขภาพกายดีจะได้ไม่มีโรคภัยและจะส่งผลดีต่อลูกหลานไม่เป็นภาระของลูกหลานต่อไปถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพดีพยายามตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ประการสำคัญควรเข้าวัดฟังธรรมรับใช้สังคมดูแลตนเอง มีเวลาอยู่กับลูกหลานอยู่กับครอบครัวพักผ่อนเดินห้างร้องเพลง ใช้ชีวิตแบบสบายๆ

๒) ปัจจัยที่ทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

ก. ปัจจัยที่ทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

โดยส่วนมากผู้สูงอายุจะสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ ทำบุญตักบาตรตอนเช้าไปวัดวันทุกวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้หลับสบายสนทนาธรรมกับเพื่อนข้างบ้านหรือโทรคุยกัน ทุกวันต้องปฏิบัติศีล ๕ อย่างเคร่งครัด ฟังธรรมเทศนาทางวิทยุทางทีวี ไม่ยึดมั่นถือมั่นติดกับปัจจัยไม่ถือเอาความร่ำรวยมาเป็นที่ตั้ง ให้เป็นผู้เสียสละเช่นบริจาคทานตามสภาพความสามารถ มีหนังสือคู่มือในการดำรงชีวิตให้มีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาหลังวัยเกษียณ มีการจัดหาเวลาปฏิบัติธรรมเพื่อให้สุขภาพจิตดีมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นนั่งสมาธิอย่างน้อย ๓๐ นาที ทำให้มีความสุขส่งผลดีต่อสุขภาพ ยึดหลักปฏิบัติตามธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้สูงอายุบางคนในวัยแก่ชราไปไหนมาไหนก็ลำบากแต่ก็มีธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาพระเจ้าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

ข. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อนำมาพัฒนาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

ผู้สูงอายุควรนำวิถีชีวิตแบบสมถะไม่ทะเยอทะยานชีวิตจะดีจะชั่วอยู่ที่ตัวกระทำ ควรมีการเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการกุศลที่ทำให้มีความสุขใจได้ช่วยเหลือชุมชนเพื่อสาธารณประโยชน์ นำวิถีชีวิตแบบสมถะไม่ทะเยอทะยาน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขทั้งปวงใช้นโยบาย ๔ อ. คือ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อารมณ์ในทุกๆเช้า ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ มุ่งการทำความดีต่อสังคมทางพระพุทธศาสนา ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดหมั่นหาความรู้หรือเทคนิคทางกฎหมายให้กับตนเองและแนะนำเพื่อนบ้านจงรักษาศีล ๕ และศีล ๘ ตามแต่ความสามารถที่จะกระทำได้และทำให้ตนเองมีความสุข ไม่ทำผิดศีลธรรม หมั่นทำบุญทำทานอยู่เสมอช่วยเหลือพี่น้องในสังคมผู้ตกทุกข์ได้ยาก หรือร่วมทำกิจกรรมทอดกฐินทอดผ้าป่ากับทางวัดอื่นๆ มีการจัดให้มีการท่องเที่ยวทางธรรมะ เช่น ไหว้พระ ๙ วัดในช่วงเข้าพรรษาและมีการแข่งสรภัญญะในช่วงออกพรรษา สิ่งเหล่านี้ก็จะนำมาสู่การดำรงชีวิตของเราอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ทำให้มีความสุขทางจิตใจทางกาย

ค. รูปแบบการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

สิ่งที่ควรจะเป็นสำหรับผู้สูงอายุคือไม่ทำผิดศีลธรรม หมั่นทำบุญทำทานอยู่เสมอช่วยเหลือพี่น้องในสังคมผู้ตกทุกข์ได้ยาก ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงช่วยเหลือสังคมและผู้อื่นตามโอกาส ไม่ทำผิดศีลธรรม ให้รู้จักพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อเป็นตัวอย่างของคนรุ่นหลัง กล้าพูดกล้าแสดงออกมีความสุขด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสหัวเราะเพื่อให้อวัยวะภายในเคลื่อนไหว นิมนต์พระคุณเจ้ามาแนะนำศีลธรรมให้กับผู้สูงอายุ พยายามรักษาศีลไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ที่สำคัญหมั่นทำบุญสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิภาวนา ฝึกจิตใจให้สงบ นำมาซึ่งความสุขทางกายและใจ

๓) ปัญหาอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

ก. ปัญหาอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

โดยส่วนมากผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสุขภาพทางจิตสมองมีการหลงลืมง่ายกว่าปกติ ตา หู ไม่ดีเหมือนแต่ก่อนไปไหนมาไหนทำให้ลูกหลานลำบาก บางคนเลี้ยงหลานไปไหนมาไหนไม่สะดวก เจ็บป่วยบ่อยครั้ง บางคนเดินทางไปวัดไม่สะดวก ได้แต่ภาวนาอยู่ที่บ้านหรือสวดมนต์ที่ในห้องพระของแต่ละคน แต่ชอบบริจาคเงินรายได้ของตนเองช่วยเหลือสังคม ทำบุญตามโอกาส

ข. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อการป้องกันปัญหาอุปสรรคการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

สิ่งที่ควรจะดำเนินการคือ ควรให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จัดให้มีการตรวจเช็คสุขภาพอย่างทั่วถึงในชุมชนจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุทุกเดือน จัดให้มีการปฏิบัติธรรมรักษาศีลทำบุญตามโอกาส ไม่ประมาทในการใช้ชีวิตหลังวัยเกษียณ รักษาศีล ๕ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีสถานที่อยู่ร่วมกันเพื่อจะมีโอกาสได้พัฒนาสุขภาพ ในการส่งเสริมการเรียนรู้คือต้องมีการสนทนาตามกลุ่มผู้สูงอายุในวัยต่างๆ สนทนากันตามหมู่บ้านกลุ่มละไม่เกิน ๕ คนสนทนาตัวต่อตัว มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาอุปสรรคในการดำเนินชีวิต การป้องกันปัญหาอุปสรรที่ดีในการดำรงชีวิตคือการพูดดี คิดดี ทำดี เดินทางสายกลาง เพราะผู้สูงอายุไม่ได้ออกไปไหนไม่ฝืนตัวเองอาศัยธรรมะจากทางวิทยุ ทางสื่อออนไลน์ต่างๆ เป็นต้น

ค.รูปแบบการป้องกันปัญหาอุปสรรคการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

สิ่งที่ควรจะเป็นสำหรับผู้สูงอายุคือ ให้หน่วยงานภาครัฐหรือสมาคมต้องช่วยกันหาสิ่งป้องกันปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในวัยแก่ชราไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตหรือการดำรงชีวิตอยู่ผู้สูงอายุบางคนอาจเดินไม่ได้แต่ว่าจิตใจอยากจะกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ **จำเป็นต้อง**มีการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ หาโอกาสทำบุญร่วมกับญาติและกลุ่มชมรมที่เข้าร่วม ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย จัดการประชุมบ่อยๆ ตามหมู่บ้านชมชน ตำบล อำเภอ และจังหวัด ให้มีผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ที่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุมาแนะนำการป้องกันปัญหาไม่ว่าจะเป็นการกินการดื่มหรือแม้แต่การดำรงชีวิตต้องมีการจัดการบูรณาการดูแลสุขภาพและให้ธรรมะอันสมควรแก่ผู้สูงอายุ แนะนำการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอควร ไม่ให้ออกกำลังกายแบบหักโหมไม่ให้ออกกำลังกายเกินขีดความสามารถ ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

๔) รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ก. การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

สิ่งที่ควรจะดำเนินการสำหรับผู้สูงอายุ คือ ควรอยู่อย่างพอเพียงทำใจให้สบาย ไม่วิตกกังวลอะไรมากนัก ให้มีกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กันและต้องใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทำใจเบิกบานเที่ยวเปิดหูเปิดตาบ้างเป็นบางครั้งออกกำลังกายเดินช้าๆ ตามกำลัง นอกจากนี้อยากให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ เป็นกลุ่มๆ จะได้ทำสม่ำเสมอ มีการอ่านหนังสือฟังข่าวสนทนาปราศรัยกับสังคมเพื่อนฝูง ต้องจัดให้มีศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุในด้านสุขภาพความสุขและธรรมะให้แก่ผู้สูงอายุ มีการฟังเทศน์อ่านหนังสือดูข่าวหรือการทำบุญในวัดต่างๆ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา มีการสร้างศูนย์การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณและนำ

พระสงฆ์มาให้ธรรมะเพื่อดำเนินรอยตามพระพุทธศาสนา มีกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ ที่สำคัญรัฐบาลควรจัดงบมาเพื่อดูแลผู้สูงอายุอย่างพอเพียง

ข. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ควรส่งเสริมให้แต่ละคนทำจิตใจให้มีสติไม่เบียดเบียนคนอื่นๆให้ทำบุญกุศลด้วยใจ ไม่ใช่ทำบุญตามกระแส มีการรวมตัวกันในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาสักวันหนึ่งเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กันก่อให้เกิดสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี มีสติไม่เบียดเบียนผู้อื่นๆ ควรให้ความรู้ธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมแบบง่ายๆ สำหรับผู้สูงอายุและให้มีความรื่นเริงสนุกสนานไม่เคร่งเครียด มีการจัดกิจกรรมร่วมกันสำหรับผู้สูงอายุเดือนละ ๑ – ๔ ครั้ง หรือตามวันพระเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ในด้านต่างๆ

ค. รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ควรมีการดำเนินการดังนี้

๑) ให้มีกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มาแลกเปลี่ยนความรู้กันในสังคม

๒) สร้างความสุขด้วยการรักษาศีล ๕ และดำเนินรอยตามพระพุทธศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๓) ต้องให้มีโรงเรียนหรือศูนย์การเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุและมีการจัดงบประมาณ จัดหาบุคคลกรดูแลและมีการสอนทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม

๔) ต้องมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย รักษาสุขภาพ รักษาศีลตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๕) หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา หาวิธีปรับปรุงแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่จะทำให้ชี้ชัดรู้ถึงความสุขความสงบของกายและใจ

๖) ควรต้องมีการจัดศูนย์พัฒนาร่างกายจิตใจอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุตามหลักทางพระพุทธศาสนา

๗) ควรจัดทำโครงการออกกำลังกายศึกษาธรรมะร้องเพลงท่องเที่ยวในวัดต่างๆ ตามสมควร ไม่ควรจะหลายวันเพราะคนแก่จะคิดถึงบ้านคิดถึงหลานและบางคนกินอาหารลำบาก

๘) ควรมีรถรับส่งสำหรับผู้สูงอายุและมีโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุโดยการยึดหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และปฏิเสธ

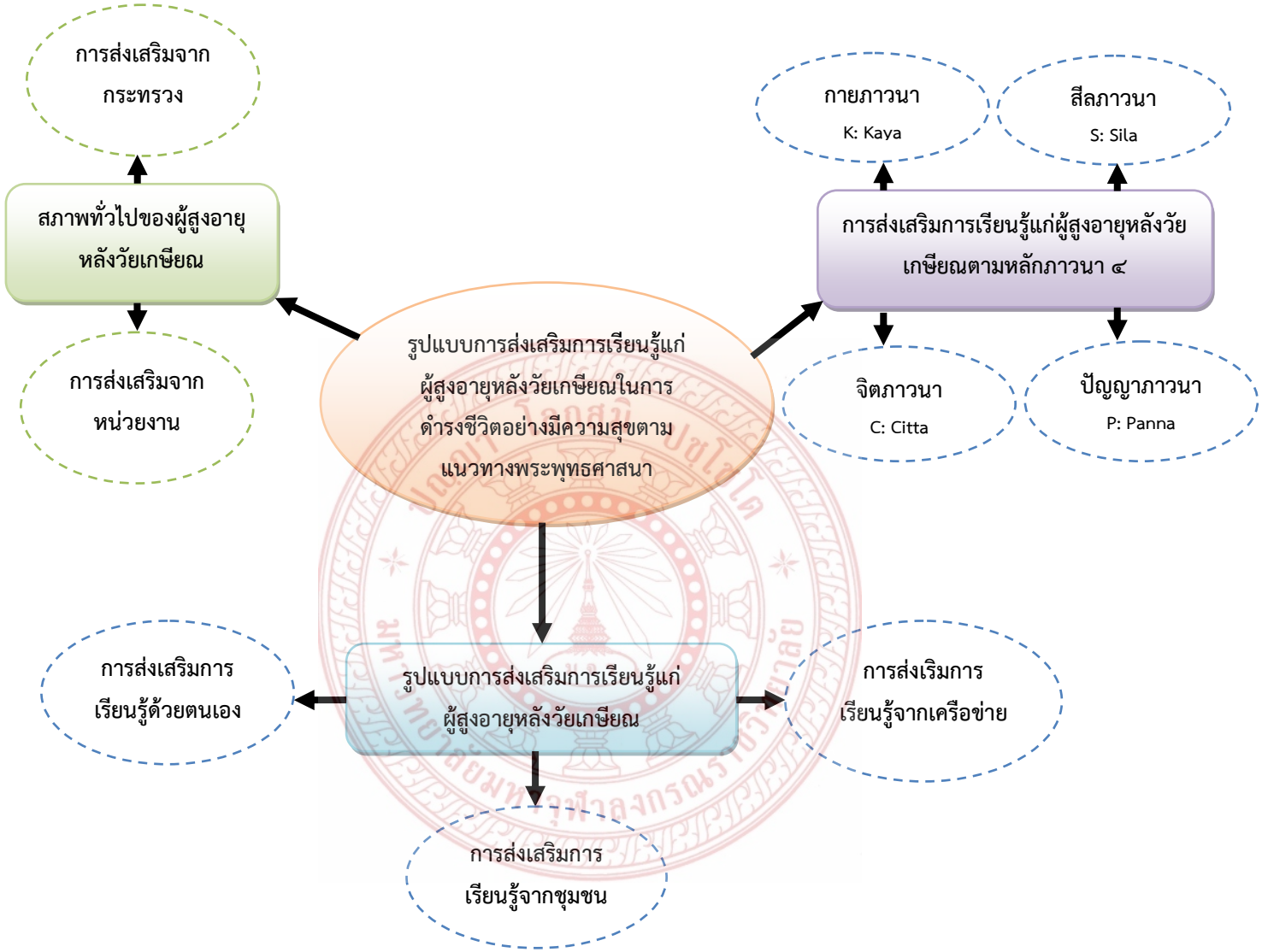
๙) ควรมีการจัดกิจกรรมขึ้นในชมรม ๑ เดือน ๑ ครั้ง เพื่อพัฒนาการส่งเสริมการเรียนรู้นิมนต์พระคุณเจ้ามาให้ธรรมะอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง

๑๐) เน้นการเสริมสร้างความรู้แก่ผู้สูงอายุคือยึดมั่นในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ปฏิบัติตามธรรมะทำบุญทำสังฆทานช่วยเหลือสังคม

๔.๔ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” สามารถสรุปเป็นแผนภาพ ได้ดังต่อไปนี้

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แผนภาพที่ ๔.๑ รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ (๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น (๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น (๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัยแบบคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อนำมาสรุปให้เห็นถึงสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ก่อนที่จะนำผลการวิเคราะห์ที่ได้ นำเข้าสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) โดยการระดมสมอง (Brainstorming) เพื่อรับฟังความคิดเห็นข้อเสนอแนะ รวมถึงการสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ซึ่งมีผลการศึกษาวิจัยในประเด็น ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่นพบว่า ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญมีสมาชิกจำนวนทั้งสิ้น ๕๘๕ คน[๑] ประกอบด้วย ข้าราชการครู ข้าราชการตำรวจ ข้าราชการทหาร และข้าราชการพยาบาล สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ทักษะและความรู้ความสามารถของสมาชิกที่เข้ามาร่วมทำกิจกรรมของสมาคมฯ อาทิเช่น สมาชิกที่เป็นข้าราชการพยาบาลมีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพ กิจกรรมการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน เจาะเลือดแต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมดังกล่าว ทางสมาคมฯ มิได้มีการจัดทำเป็นฐานข้อมูลอย่าง

---

[๑] ทวีชัย เชสูงเนิน และ ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์, “สมาชิกสมาคมข้าราชการบำนาญข้าราชการและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น”, **Srinagarind Medical Journal** ปีที่ ๒๖ (๒๕๕๔): ๑๙๐-๑๙๔.

เป็นระบบเพื่อนำผลของกิจกรรมมาทำให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกอย่างเป็นรูปธรรม, ข้าราชการครู ข้าราชการตำรวจและข้าราชการทหารมีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเต้นรำ การขับร้องเพลง อย่างไรก็ตาม ท่วงท่าของการออกกำลังกาย การเต้นรำ บางท่วงท่าไม่เหมาะสมและสุ่มเสี่ยงต่อการได้รับการบาดเจ็บทางร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งการทำกิจกรรมดังกล่าวจะทำในวันประชุมประจำเดือนของสมาคมฯ ทุกวันเสาร์แรกของเดือน โดยจะมีสมาชิกเข้าร่วมประชุมประมาณ ๕๐-๖๐ คน นอกจากการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพแล้วสมาคมฯ ยังมีกิจกรรมการส่งเสริมการแต่งกายตามนโยบายของจังหวัด อาทิเช่นการใส่ผ้าไทย การแต่งกายซึ่งเป็นเอกภาพของสมาคมฯในการไปร่วมงานกิจกรรมการกุศล อาทิ การจัดทอดผ้าป่าในนามสมาคมฯ การสนับสนุนทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียน การช่วยเหลือผู้ประสบภัย การช่วยเหลือเยี่ยมเยือนสมาชิกและครอบครัวกรณีเจ็บป่วย การสนับสนุนส่งเสริมและเปิดโอกาสให้สมาชิกประกอบอาชีพหารายได้เสริม รวมถึงกิจกรรมท่องเที่ยว ทัศนศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานที่จริงทั้งได้พักผ่อนและได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

ทั้งนี้ การส่งเสริมการเรียนรู้ (Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ค่อนข้างถาวร ที่มีผลมาจากประสบการณ์ การฝึกหัด[๒] ในการสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ของนักปรัชญาคนสำคัญ ๆ จะพิจารณาจากธรรมชาติของมนุษย์เป็นสำคัญ และจะสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ตอบสนองความต้องการนั้น จึงจัดการศึกษาแยกออกเป็น ๓ ลักษณะ คือ ๑) เน้นบทบาทของครู ๒) เน้นบทบาทของนักเรียนและ ๓) เน้นบทบาททั้งตัวครูและตัวนักเรียน ปัจจุบันเป็นการสอนแบบสืบเสาะ (Inquiry)[๓] ทฤษฎีการเรียนรู้จำแนกเป็น ๓ กลุ่ม คือกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behavior Learning Theories) กลุ่มปัญญานิยม (Cognitive Learning Theories) และกลุ่มปฏิสัมพันธ์ (Interactionist Approach) ทฤษฎีการเรียนรู้ที่สำคัญในกลุ่มพฤติกรรมนิยมได้แก่ ทฤษฎีกลุ่มของพาฟลอฟ (Pavlov) ทฤษฎีของวัตสัน (Watson) ทฤษฎีของกัทธรี (Guthrie) ทฤษฎีของธอร์นไดค์ (Thorndike) ทฤษฎีของสกินเนอร์ (Skinner) ในกลุ่มปัญญานิยม ทฤษฎีที่สำคัญคือ ทฤษฎีกลุ่มจิต วิทยาเกสตัลท์ (Gestalt) ทฤษฎีของ บรูเนอร์ (Bruner) ทฤษฎีของอัสซุเบล (Ausubel) ทฤษฎีกระบวนการประมวลสาร (Information Processing Approach) สำหรับทฤษฎีกลุ่มปฏิสัมพันธ์ เป็นกลุ่มที่พัฒนามาจากกลุ่มพฤติกรรมนิยมและกลุ่มปัญญานิยม ได้แก่ ทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา (Bandura) ทฤษฎีกลุ่มหน้าที่นิยม (Functionalism)[๔]

จากที่กล่าวมาพอจะทำให้เห็นภาพของการสร้างทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกิดจากความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนอย่างถาวร โดยการพัฒนาให้ถูกกับธรรมชาติของผู้เรียนเอง หรือที่เรียกว่าตอบสนองต่อสิ่งเร้า ที่เกิดจากการสัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ตอบสนองไปตามสิ่งเร้านั้น ๆ

แต่การที่จะทำให้การส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณประสบความสำเร็จได้ จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากกระทรวงหรือหน่วยงานองค์กรทางสังคม เข้ามาให้คำแนะนำ

---

[๒] มาลิณี จุโฑปะมา, **จิตวิทยาการศึกษา,** (บุรีรัมย์: เรวัตการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๖๕.

[๓] พรรณี ชูทัย, **จิตวิทยาการเรียนการสอน,** พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นนทบุรี: เกรท เอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๓๘.

[๔] ประสาท อิศรปรีดา, **สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพลักษณ์, ๒๕๔๗).

ตลอดถึงงบประมาณในการดำเนินงาน ซึ่งการส่งเสริมการเรียนรู้ดังกล่าวจากการศึกษาวิจัยสามารถสรุปการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณได้ ๒ ประเด็น ดังนี้

๑) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากกระทรวง

นับตั้งแต่องค์การสหประชาชาติ (United Nations) ได้จัดให้มีการจัดการประชุมสมัชชาระดับโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ครั้งที่ ๒ (the 2nd world Assembly on Ageing) ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน ในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ผลจากการประชุมคราวนั้นได้ก่อให้เกิดพันธกรณีระหว่างประเทศในเรื่องของผู้สูงอายุที่เรียกว่า แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (The Madrid International Plan of Action on Ageing) ที่ได้กำหนดเป้าหมายหลักของ การพัฒนาผู้สูงอายุใน ๓ ประเด็นต่อไปนี้ คือ ผู้สูงอายุกับการพัฒนา (Older persons and development) สูงวัยอย่างสุขภาพดีและมีสุขภาวะ (Advancing health and well-being into old age) และการสร้างความมั่นใจว่าจะมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสม (Ensuring enabling and supportive environment) ซึ่งเป็นพันธกรณีที่ประเทศภาคีองค์การสหประชาชาติจะต้องร่วมยึดถือเป็นเป้าหมายการดำเนินงานผู้สูงอายุ และร่วมกำหนดทิศทางกลยุทธ์ของการพัฒนาเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายดังกล่าวร่วมกัน

ประเทศไทยในฐานะที่เป็นประเทศสมาชิกองค์การสหประชาชาติ ได้จัดทำรายงานผลการดำเนินงานผู้สูงอายุภายใต้พันธกรณีสหประชาชาติดังกล่าว โดยเป็นการประมวลและนำเสนอผลความก้าวหน้าการดำเนินงานผู้สูงอายุระหว่าง พ.ศ. ๒๕๔๕ ถึง พ.ศ. ๒๕๕๙ ที่เป็นผลการดำเนินงานหลักและงานที่มีความโดดเด่นในทิศทางที่สอดคล้องและตอบสนองต่อเป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุภายใต้แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ (the Madrid International Plan of Action on Ageing) การจัดทำรายงานฉบับนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งจากหน่วยงานที่มีภารกิจเกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุทั้งส่วนราชการและภาคเอกชน โดยเฉพาะหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่เป็นกลไกร่วมรับผิดชอบงานผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ภายใต้คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นส่วนราชการหลักระดับประเทศที่มีหน้าที่ประสานและส่งเสริมการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ ทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติ คาดหวังว่าเอกสารรายงานฉบับนี้จะสามารถให้ข้อมูลภาพรวมของการดำเนินงานผู้สูงอายุไทยภายใต้กรอบสหประชาชาติที่เกิดจากความร่วมมือของทุกภาคส่วนของสังคม รวมกับความมุ่งมั่นของรัฐบาลไทยที่ยังคงไม่หยุดยั้งการขับเคลื่อนนโยบายการพัฒนาผู้สูงอายุไทยในทิศทางที่ตอบสนองต่อพันธกรณีองค์การสหประชาชาติ ทั้งนี้ เพื่อเป้าหมายของการยกระดับและดูแลคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุไทยในที่สุด[๕]

ทั้งนี้ จากโครงสร้างประชากรของประเทศไทยที่มีแนวโน้มการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องของประชากรสูงอายุ ประกอบกับความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ผู้สูงอายุบางส่วนยังคงมีสุขภาพที่ดีและมีศักยภาพที่จะทำงานได้จากข้อมูลการสำรวจการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี ๒๕๕๕ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า มีผู้สูงอายุที่ทำงาน ๓.๔ ล้านคน จากผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๘.๖ ล้าน

---

[๕] กรมกิจการผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, **การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยตามแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๕๙**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๙).

คน หรือคิดเป็นร้อยละ ๓๙.๔ ของผู้สูงอายุทั้งหมด โดยแยกเป็นเพศชาย ๑.๙๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๕๕.๙ ซึ่งเป็นแรงงานในระบบ ๒.๒ แสนคน หรือร้อยละ ๑๐.๕ และนอกระบบ ๑.๗ ล้านคน หรือร้อยละ ๘๙.๕ สำหรับเพศหญิง ๑.๕ ล้านคน หรือร้อยละ ๔๔.๑ เป็นแรงงานในระบบ ๑.๓ แสนคน หรือร้อยละ ๑๓.๓ และนอกระบบ ๑.๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๘๖.๗ ซึ่งข้อมูลสถิติด้านการมีงานทำของผู้สูงอายุ[๖] ที่ประกอบด้วย ๑) จำนวนประชากรสูงอายุ ข้อมูล ปี ๒๕๕๕ กล่าวว่า ประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุคือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ร้อยละ ๑๒.๗ ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีผู้สูงอายุประมาณ ๘.๖ ล้านคน ๒) ข้อมูลการทำงานของผู้สูงอายุ การสำรวจการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย ปีพ.ศ. ๒๕๕๕ พบว่า ผู้สูงอายุที่ทำงาน ๓.๔ ล้านคน หรือร้อยละ ๓๙.๔ ซึ่งผู้สูงอายุที่ทำงานเป็นแรงงานในระบบ ๓.๕ แสนคน หรือร้อยละ ๑๐.๒ และเป็นแรงงานนอกระบบ ๓ ล้านคน หรือร้อยละ ๘๙.๘ ๓) อาชีพของผู้สูงอายุที่ทำงานผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนใหญ่ประกอบอาชีพผู้ปฏิบัติงานที่มีฝีมือในด้านการเกษตรและการประมง ร้อยละ ๖๑.๕ รองลงมาเป็นพนักงานบริการและพนักงานในร้านค้า ร้อยละ ๑๗.๓ ผู้ปฏิบัติงานด้านความสามารถทางฝีมือและธุรกิจการค้า ร้อยละ ๘.๔ อาชีพขั้นพื้นฐานต่างๆ ในด้านการขาย ร้อยละ ๖.๑ ผู้ปฏิบัติการโรงงานและเครื่องจักร ร้อยละ ๒.๖ ผู้บัญญัติกฎหมาย ข้าราชการระดับอาวุโส และผู้จัดการ ร้อยละ ๒.๒ ผู้ประกอบวิชาชีพด้านต่างๆ ร้อยละ ๐.๙ ผู้ประกอบวิชาชีพด้านเทคนิคสาขาต่างๆ ร้อยละ ๐.๗ และเสมียน ร้อยละ ๐.๔ ตามลำดับ อุตสาหกรรมของผู้สูงอายุที่ทำงาน พบว่า ส่วนใหญ่ทำงานในสาขาเกษตรกรรม การป่าไม้และการประมง ๒.๒ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๘.๙ รองลงมาเป็น สาขาการขายส่ง และการขายปลีก การซ่อมแซม ยานยนต์และรถจักรยานยนต์๔.๖ แสนคน หรือร้อยละ ๑๓.๕ สาขาการผลิต ๒.๗ แสนคน หรือร้อยละ ๗.๙ สาขากิจกรรมโรงแรม และการบริการด้านอาหาร ๑.๖ แสนคน หรือร้อยละ ๔.๖ และ สาขาการก่อสร้าง ๙.๔ หมื่นคน หรือร้อยละ ๒.๘ ๔) เศรษฐกิจที่สำคัญของผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนใหญ่ทำงานในภาคเกษตรกรรม ร้อยละ ๖๔.๐ ภาคการค้าและการบริการร้อยละ ๒๕.๑ และภาคการผลิตร้อยละ ๑๐.๙ โดยที่ทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ทำงานในภาคเกษตรกรรม (ร้อยละ ๖๖.๕ และร้อยละ ๖๐.๘) ภาคการค้าและการบริการ (ร้อยละ ๒๒.๓ และร้อยละ ๒๘.๘) และภาคการผลิต (ร้อยละ ๑๑.๒ และร้อยละ ๑๐.๔) ๕) สถานภาพการทำงานของผู้สูงอายุที่ทำงานส่วนใหญ่มีสถานภาพการทำงานเป็นประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้างร้อยละ ๖๐.๓ ลูกจ้างเอกชนร้อยละ ๑๑.๒ โดยที่ผู้สูงอายุเพศชายประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้างร้อยละ ๗๒.๘ เป็นลูกจ้างเอกชนร้อยละ ๑๑.๑ และประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้างร้อยละ ๘.๙ สำหรับผู้สูงอายุเพศหญิง ประกอบธุรกิจส่วนตัวโดยไม่มีลูกจ้าง และช่วยธุรกิจครัวเรือนโดยไม่ได้รับค่าจ้างใกล้เคียงกันร้อยละ ๔๑.๕ และลูกจ้างเอกชนร้อยละ ๑๑.๓ ๖) ชั่วโมงการทำงานและค่าจ้างหรือเงินเดือนของผู้สูงอายุที่ทำงานสำหรับชั่วโมงการทำงานต่อสัปดาห์ของผู้สูงอายุที่ทำงานทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ทำงาน ๓๐ - ๔๙ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ร้อยละ ๔๙.๑ และร้อยละ ๔๙.๓) รองลงมาเป็น ทำงานตั้งแต่ ๕๐ ชั่วโมงขึ้นไปต่อสัปดาห์ (ร้อยละ ๓๒.๓ และร้อยละ ๒๗.๓) ทำงาน ๑๐ - ๒๙ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (ร้อยละ ๑๗.๔ และร้อยละ ๒๑.๗) และทำงานต่ำกว่า ๑๐ ชั่วโมงต่อสัปดาห์เพียง (ร้อยละ ๑.๒ และร้อยละ ๑.๗) สำหรับค่าจ้าง/เงินเดือนของผู้สูงอายุที่ทำงาน พบว่า โดยภาพรวมมีค่าจ้างเฉลี่ยต่อเดือนประมาณ ๑๑,๓๙๓ บาท โดยผู้สูงอายุที่อยู่ในภาคการค้าและบริการได้รับค่าจ้าง

---

[๖] การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการด้านแรงงานผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๔๔.

เฉลี่ยต่อเดือนมากที่สุดประมาณ ๑๕,๗๕๓ บาท รองลงมาเป็นภาคการผลิต ๑๓,๐๕๘ บาท และภาคเกษตรกรรม ๓,๘๗๑ บาท ๗) ปัญหาของผู้สูงอายุที่ทำงาน ปัญหาจากการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องค่าตอบแทนมากที่สุดร้อยละ ๔๗.๗ การทำงานหนักร้อยละ ๓๐.๗ และงานที่ทำไม่ได้รับการจ้างอย่างต่อเนื่องร้อยละ ๑๒.๖ โดยมีผู้สูงอายุทั้งเพศชาย และเพศหญิง ส่วนใหญ่มีปัญหาค่าตอบแทน (ร้อยละ ๔๖.๓ และร้อยละ ๔๙.๖) รองลงมาเป็นการทำงานหนัก (ร้อยละ ๓๑.๐ และร้อยละ ๓๐.๔) งานที่ทำไม่ได้รับการจ้างอย่างต่อเนื่อง (ร้อยละ ๑๓.๙ และร้อยละ ๑๑.๐) และไม่มีสวัสดิการ (ร้อยละ ๓.๙ และร้อยละ ๔.๑) ที่เหลือเป็นอื่นๆ เช่น ลาพักผ่อนไม่ได้ไม่มีวันหยุด จำนวนชั่วโมงการทำงานมากเกินไป ทำงานไม่ตรงกับเวลาปกติ ปัญหาความไม่ปลอดภัยในการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่มีปัญหาการได้รับสารเคมีเป็นพิษ (ร้อยละ ๗๑.๙ และร้อยละ ๖๘.๔) เครื่องจักรเครื่องมือที่เป็นอันตราย (ร้อยละ ๑๔.๙ และร้อยละ ๑๗.๐) การได้รับอันตรายต่อระบบหู ระบบตา (ร้อยละ ๔.๘ และร้อยละ ๖.๗)ที่เหลือเป็นการทำงานในที่สูง ใต้น้ำ ใต้ดิน และความไม่สงบ/ก่อการร้าย ปัญหาจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน พบว่า ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง ส่วนใหญ่ มีปัญหาในเรื่องอิริยาบถในการทำงาน คือ ไม่ค่อยได้เปลี่ยนลักษณะท่าทาง/อิริยาบถในการทำงาน (ร้อยละ ๕๘.๔ และร้อยละ ๖๙.๘) การทำงานที่มีฝุ่น ควัน กลิ่น (ร้อยละ ๑๔.๖ และร้อยละ ๘.๙) แสงสว่างไม่เพียงพอ (ร้อยละ ๑๒.๗ และร้อยละ ๙.๘) สถานที่ทำงานสกปรก (ร้อยละ ๙.๓ และร้อยละ ๖.๘) ที่เหลือเป็นสถานที่ทำงาน อากาศไม่ถ่ายเท เสียงดัง และสถานที่ทำงานคับแคบ

ประการสำคัญที่นอกเหนือจากการการส่งเสริมให้มีงานทำหลังวัยเกษียณจากระดับกระทรวง ยังมีการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากกระทรวง ที่ประกอบด้วย ๑) การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการพัฒนา ๒) การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาวะ ๓) การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการสร้างความมั่นใจในเรื่องสภาพแวดล้อม

วันที่ ๑ ตุลาคม ของทุกปีนอกจากจะเป็นวันผู้สูงอายุสากลแล้ว ยังเป็นวันชีวิตของข้าราชการที่มีอายุครบ ๖๐ ปี จะเปลี่ยนไปสู่การเป็นผู้ที่เกษียณอายุ จากที่ต้องตื่นเช้าไปทำงานตลอด ๕ วัน จันทร์ถึงศุกร์ มีตารางการทำงานประจำวันที่ชัดเจน มีบทบาทหน้าที่ให้รับผิดชอบ รวมถึงเป็นผู้มีคนนับหน้าถือตา กลายเป็นมีเวลาว่าง ส่งผลต่อการใช้ชีวิต จนบางครั้งยากที่จะปรับตัวได้

การเข้าใจชีวิต เข้าใจตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญที่ข้าราชการที่จะเกษียณอายุราชการ ต้องนำมาปรับการใช้ชีวิต โดยนายแพทย์ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ หัวหน้ากลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ ๖ ข้อ ปฏิบัติแนวทางสร้างสุขสำหรับวัยเกษียณอายุ เช่น การเคลื่อนไหวร่างกาย การออกกำลังกาย การใฝ่รู้และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่เสมอ รวมถึงการใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์ เช่น การเป็นจิตอาสา จิตสาธารณะ ซึ่งจะช่วยแก้ไขปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจ ของผู้สูงอายุให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณค่าได้

การเข้าสังคม และผูกมิตรกับคนอื่นๆ เป็นหนึ่งวิธีคลายเหงา พร้อมๆ กับ การหากิจกรรมที่ทำให้ชีวิตมีสติมากขึ้น เช่น นั่งสมาธิ ฝึกจิต เข้าวัดทำบุญ รวมถึงการดูแลสวน ปลูกผัก ปลูกต้นไม้ ก็เป็นอีกหนึ่งในหลาย ๆ กิจกรรม ที่วัยเกษียณสามารถสร้างตารางกิจกรรมให้ชีวิตมีความสุข และยังจะเป็นการแบ่งปันความสุขไปยังคนรอบข้างได้

ทั้งนี้ โฆษกกรมสุขภาพจิต แนะนำว่า การปรับเปลี่ยนชีวิตหลังวัยเกษียณไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากตัวผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีเป้าหมาย รวมถึงได้รับการร่วมมือที่ดีจากคนรอบข้าง การมีชีวิตที่มี

ความสุข มีคุณค่า และไม่เป็นภาระของคนในสังคมในยุคที่หลาย ๆ ประเทศกำลังเดินหน้าเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ช่วงชีวิตหลังการเกษียณก็จะเป็นช่วงเวลาของการสร้างสรรค์สิ่งดีงามและสร้างคุณค่าให้กับตัวเองและสังคมได้

นอกจากนี้สภาปฏิรูปแห่งชาติยังได้ปฏิบัติภารกิจตามที่กำหนดในมาตรา ๒๗ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยฉบับชั่วคราว พุทธศักราช ๒๕๕๗ กล่าวคือ “ศึกษาและเสนอแนะเพื่อให้เกิดการปฏิรูปในด้านต่าง ๆ” ซึ่งวาระปฏิรูปที่ ๓๐ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยดำเนินการโดยคณะกรรมาธิการปฏิรูปสังคม ชุมชน เด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาสและคณะกรรมการปฏิรูประบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย คณะกรรมการปฏิรูประบบรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย สภาปฏิรูปแห่งชาติ จึงได้ดำเนินการพัฒนาข้อเสนอการปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยของประเทศไทยด้านเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมสุขภาพ และสังคม

๒) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากหน่วยงานและองค์กรทางสังคม สถานการณ์การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณเป็นประเด็นที่หลายหน่วยงานมุ่งเป้าไปที่การพัฒนาในความหลากหลายมิติ เพื่อให้เกิดความรู้สึกแก่ผู้สูงวัยว่าชีวิตยังมีคุณค่า ไม่โดดเดี่ยวเดียวดาย จึงมีหลากหลายหน่วยงานที่มุ่งเน้นความสำคัญในส่วนตรงนี้จึงได้พากันรวมกลุ่มจัดทำกิจกรรมโครงการด้วยหลักคิดที่ว่า "ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ" ซึ่งสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕–๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๕๒) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี ๒๕๕๓ และ ๒๕๕๖ และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้กรมกิจการผู้สูงอายุ ได้จัดทำคู่มือการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยสังเคราะห์รูปแบบการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์กรผู้สูงอายุตลอดจนหน่วยงานที่สนใจจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ศึกษาและนำไปปรับให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้สูงอายุไทย ให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน อีกทั้งยังเพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือ ชุมชน ซึ่ง โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสร้างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนด

ตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ วัน โดยมีวัตถุประสงค์คือ

(๑) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ

๒) เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ

(๓) เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

(๔). เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม

(๕) เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ

(๖) เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

ส่วนประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ

(๑) ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน

(๒) ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง

(๓) ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม

(๔) ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย

(๕.) ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงานสร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

ส่วนประโยชน์ที่เกิดขึ้นต่อชุมชนและสังคม

(๑) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

(๒) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

ทั้งนี้ แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ มีขั้นตอนการดำเนินงาน คือ

(๑) ประชุมประชาคมเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือจากพื้นที่

(๒) คัดเลือก และแต่งตั้งคณะทำงานขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ

(๓) จัดทำแผนขั้นตอนในการดำเนินงาน

(๔) จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

(๕) ขับเคลื่อนการดำเนินงาน

(๖) ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน

ในด้านโครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ มีองค์ประกอบดังนี้

(๑) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียนและเป็น ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือใน

การทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

(๒) ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

(๓) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จเพราะกลไกหลัก

ในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับการแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

(๔) ทีมวิทยากรจิตอาสา เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุ เพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาลสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

การบริหารจัดการ ด้วยหลัก ๕ ก ประกอบด้วย

(๑) กลุ่ม ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงานและกลุ่มสมาชิก หรือกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการทำงาน ในขั้นนี้อาจมีกลยุทธ์ในการสร้างความเป็นกลุ่มก้อนได้หลายวิธี เช่น การเปิดรับสมัครสมาชิกหรือนักเรียนผู้สูงอายุ การต่อยอดจากกลุ่มเดิมที่เคยมีอยู่ในชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การสร้างสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสมาชิก อาทิ มีสัญลักษณ์โรงเรียนผู้สูงอายุมีเสื้อสัญลักษณ์ของนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น

(๒) กรรมการ ถือเป็นตัวแทนของสมาชิกกลุ่มที่จะทำหน้าที่ในการบริหารจัดการกลุ่มให้การทำงานประสบความสำเร็จ ทั้งนี้ควรสร้างกระบวนการคัดเลือกผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ ช่วยกันขับเคลื่อนการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมให้การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุมีประสิทธิภาพ

(๓) กติกาหรือข้อตกลงร่วมกัน ต้องเกิดจากความเห็นพ้องต้องกันของสมาชิกในโรงเรียนผู้สูงอายุ เหมือนเป็นสัญญาใจที่มีต่อกันว่าจะร่วมกันยึดถือและปฏิบัติตาม ซึ่งจะเป็นแนวทางที่ทำให้การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุมีทิศทางการทำงานที่ชัดเจน แม้ว่าเปลี่ยนแปลงคณะกรรมการชุดใหม่จะยังคงมีแนวทางการทำงานเดิมให้เห็นและพัฒนาต่อยอดได้

(๔) กิจกรรม ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน เช่น การจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่ม ออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์

มากขึ้น จึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

(๕) กองทุน การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหางบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการหางบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่มอาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงานแหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม งบประมาณไม่ใช่หัวใจของการขับเคลื่อนงานได้เท่ากับการมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะที่จะสร้างสรรค์สวัสดิการทางสังคมในการดูแลผู้สูงอายุ

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

(๑) มีผู้นำการเปลี่ยนแปลง ที่ทุ่มเท เสียสละ และมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างสรรค์กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของความสำเร็จในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้นำการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผู้สูงอายุ หรือผู้นำทางด้านจิตใจ เช่น พระภิกษุ เพราะมีผลโดยตรงต่อการสร้างศรัทธาให้เกิดขึ้นทั้งแก่ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียน หน่วยงาน และองค์กรต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่มาของความร่วมมือและการสนับสนุนการดำเนินงานของโรงเรียน

(๒) มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนถือเป็นการกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

(๓) มีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

(๔) มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ ๒ ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

(๕) มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

(๖) มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

(๗) ถ้าเป็นการดำเนินงานแบบต่อเนื่อง สามารถขอรับการสนับสนุนงบประมาณได้จากหน่วยงานใด หากประสงค์ที่จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณ สามารถเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับ

การสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กองทุนผู้สูงอายุ, กองทุนสุขภาพตำบล และสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เป็นต้น[๗]

นอกจากนี้ เทศบาลนครขอนแก่นยังได้เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุจึงได้เปิดศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุครบวงจร (ONE STOP SERVICE) แห่งแรกของจังหวัดขอนแก่น ภายใต้การดำเนินงานแบบบูรณาการของสามหน่วยงาน ทั้งเทศบาลนครขอนแก่น โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น และวัดหนองแวงพระอารามหลวง เพื่อเป็นศูนย์ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุองค์รวม พัฒนากาย-พัฒนาจิตสู่ชุมชนอบอุ่น สังคมแห่งความสุข ในการเข้าถึงการบริการของรัฐอย่างเท่าเทียมและเป็นธรรม กิจกรรมครั้งนี้ถือได้ว่าในอีก ๒๐ ปี ข้างหน้าทั่วโลกจะก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งหมายถึงการมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุ ๖๐ปี ขึ้นไปคิดเป็น ๒๐ % เพื่อเป็นการรองรับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ ภายใต้การดำเนินงานแบบบูรณาการของสามหน่วยงาน คือ เทศบาลนครขอนแก่น โรงพยาบาลศูนย์ขอนแก่น และวัดหนองแวงพระอารามหลวง จึงเกิดแนวคิดที่จะสร้างศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุแบบครบวงจร ประกอบด้วย คลินิกแพทย์แผนไทย คลินิกฝังเข็ม คลินิกกายภาพบำบัด คลินิกผู้สูงอายุ คลินิกผู้สูงอายุระยะยาว ห้องสมุด ห้องสันทนาการ การบริการสังคมสงเคราะห์ เพื่อให้บริการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การลดภาวะพึ่งพิง การจัดโครงการคลังปัญญาผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้เพื่อสร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ประชาชนที่สนใจ ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายประชารัฐและนโยบายของคณะผู้บริหารเทศบาลนครขอนแก่น โดยมีเป้าหมายร่วมกัน คือ การสร้างสังคมแห่งความสุข และเพื่อเป็นการการขับเคลื่อนให้ศูนย์สร้างสุขแห่งนี้สามารถดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างครบครัน[๘]

ทั้งนี้ การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณถือเป็นนโยบายหลักของทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐละเอกชนที่เป็นเครือข่ายองค์กรทางสังคม ในการเข้ามาส่งเสริมสนับสนุน ซึ่งหลายองค์กรให้ความสำคัญโดยเห็นว่าผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่สมควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างกรณีของสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้จัดโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุและนวัตกรรม ภายใต้โครงการอำเภอ มข.พัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการเรียนรู้ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาสู่นวัตกรรม ให้สามารถสร้างรายได้และเป็นประโยชน์แก่สังคม เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ (Aging society) ในประเทศไทย

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และคาดการณ์ว่าสัดส่วนประชากรจะเปลี่ยนแปลงและกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ในปี ๒๕๖๓ นับเป็นวิกฤติที่ทุกประเทศต้องเผชิญ ทั้งในด้านจำนวนแรงงานลดลง ด้านการแพทย์และสาธารณสุข ด้านสังคมและเศรษฐกิจ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ทุกประเทศจึงตื่นตัวและจัดเตรียมรับมือกับวิกฤติการณ์ดังกล่าว

---

[๗] กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, **คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ม.ป.ป).

[๘] เทศบาลนครขอนแก่น, **ทน.ขก.ฤกษ์ดีเปิดศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุครบวงจรแห่งแรก**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.kkmuni.go.th/2017 สืบค้นเมื่อ [๒๐ เมษายน ๒๕๖๑].

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุและนวัตกรรม ภายใต้โครงการอำเภอ มข.พัฒนา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดการเรียนรู้ ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต ตลอดจนเสริมสร้างสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาสู่นวัตกรรม ให้สามารถสร้างรายได้และเป็นประโยชน์แก่สังคม เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ในประเทศไทย

โดยหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุมีระยะเวลา ๑๐ เดือน เรียนวันศุกร์ละ ๒ วันต่อเดือน รวม ๒๐ วัน แบ่งเป็นความรู้ วิชาชีวิตร้อยละ ๕๐ ประกอบด้วยวิชาสังคม ศาสนา ภูมิปัญญาศิลปวัฒนธรรม สุขภาพ สิ่งแวดล้อม การออกกำลังกายสันทนาการ วิชาชีพร้อยละ ๓๐ ประกอบด้วยวิชาเศรษฐกิจพอเพียง อาชีพและงานฝีมือ การจัดทำบัญชีครัวเรือน ดนตรีพื้นบ้าน และวิชาการร้อยละ ๒๐ ประกอบด้วยวิชา กฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ ภาษาต่างประเทศ เทคโนโลยี เป็นต้น[๙]

นอกจาการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุที่ได้ดำเนินการในส่วนของมหาวิทยาลัย กศน.ยังได้ดำเนินโครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน กศน. กองทุนสุขภาพ นครขอนแก่น เป็นชุมชนที่อยู่ในพื้นที่เขต ๓ เทศบาลนครขอนแก่น ซึ่งเป็นชุมชนกึ่งเมือง ทำให้มีผู้สูงอายุที่ต้องอยู่คนเดียวในช่วงกลางวัน เนื่องจากบุตรหลานต้องไปทำงาน ทำให้บางครั้งเกิดการขาดสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในชุมชน บางคนยังต้องมีภาระในการดูแลลูกหลาน จึงขาดการทำกิจกรรมร่วมกับวัยเดียวกัน ชุมชน กศน.โดยคณะกรรมการชุมชน อสม.ได้มอบเห็นสภาพของปัญหาและต้องการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุในชุมชนขึ้น เพื่อให้ชุมชนผู้สูงอายุดูแลสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงได้จัดทำโครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชนขึ้น ทั้งในส่วนของสำนักการสาธารณสุข ได้ส่งเสริมการปลูกฝังการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเน้นไปที่องค์ประกอบของการมีสุขภาพดี มี ๕ อ. ประกอบด้วย อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และ ออกกำลังกาย ถ้ามีครบทั้ง ๕ อย่างจะทำให้สุขภาพดีแข็งแรง โดย อาหาร ควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย หากต้องการให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี ก็ต้องระมัดระวังในเรื่องของการกิน เลือกของที่ดีและมีประโยชน์อากาศที่ใช้หายใจเข้าออก ต้องเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษใดๆ เพราะหัวใจของคนต้องการอากาศเข้าไป เพื่อสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานตลอดเวลา ฉะนั้นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครขอนแก่น ควรไปสูดอากาศดีๆ และเดินออกกำลังกายที่บึงแก่นนคร ช่วงเช้าหรือตอนเย็นๆ อารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง จะมีความสุขกว่าคนที่มีอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียวตลอดเวลา นอกจากนั้นแล้วยังมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย คนที่มีอารมณ์ดีก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี มีผลต่อร่างกายก็คือ สุขภาพร่างกายก็จะดีไปด้วยอุจจาระ คือ กากอาหาร หรือของเสียที่ร่างกายย่อยแล้ว หากตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ ท้องผูก การขับถ่ายที่เป็นเวลา ส่วนคนที่มีระบบขับถ่ายที่ดี จะมีหน้าตาสดใส มีน้ำมีนวล ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าออกกำลังกาย อ.ตัวนี้สำคัญมาก เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง การเคลื่อนไหว ช่วยให้เกิดการเสริมสร้างส่วนที่ขาด หรือลดส่วนที่เกิน ช่วยในการทำงานของหัวใจ ปอด คน

---

[๙] มข. เพื่อสังคม, **มข. ฝึกผู้สูงอายุ สร้างนวัตกรรม รับ Aging society**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา https://www.kku.ac.th/news/v.php?q=0015020&l=th [สืบค้นเมื่อ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นคนอ่อนแอ ขาดภูมิต้านทาน เจ็บป่วย เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย มีคำกล่าวว่า สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องออกกำลังกาย[๑]

อีกทั้ง บริษัทซัมซุงยังส่งเสริมการเรียนรูด้านทักษะใช้มือถือผู้สูงวัย ผ่านโครงการ “Samsung Love and Care” โดยเห็นความสำคัญของประเทศไทยได้เปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) โดยจากข้อมูลของรายงาน World Population Ageing ที่จัดทำโดย United Nations ชี้ว่าหลังจากปี ๒๕๖๐ จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประชากรเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ เมื่อมีผู้สูงอายุมากขึ้นและมีอายุยืนยาวมากขึ้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใส่ใจในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ แต่ด้วยวิถีชีวิตในปัจจุบันที่เปลี่ยนไป จากปัจจัยความเร่งรีบในการแข่งขันกันในด้านต่างๆ ทั้งเรื่องงาน การเป็นอยู่ การศึกษา ทำให้สังคมเมืองหรือสังคมใหญ่ๆ ในชนบทที่เคยอยู่ร่วมกันแบบครอบครัวใหญ่แตกกระจายออกไปใช้ชีวิตอยู่กันแบบครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตลอดจนเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการติดต่อสื่อสาร ค้นหาสาระและกิจกรรมบันเทิงต่างๆ ผู้สูงอายุจึงควรปรับตัวให้ทันเพื่อสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ในโอกาสวันผู้สูงอายุ (๑๓ เมษายน) ในปีนี้ ซัมซุงจึงได้กิจกรรมจิตอาสา “Samsung Love and Care” ฝึกอบรมและให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมาร์ทโฟนและการใช้งานแอพพลิเคชั่นต่างๆ แก่กลุ่มผู้สูงวัย เพื่อให้ความช่วยเหลือและส่งเสริมทักษะทางเทคโนโลยี สู่การพัฒนาสังคมที่ยั่งยืนในยุคดิจิทัล ด้วยเล็งเห็นความสำคัญของการใช้เทคโนโลยีเป็นสื่อกลางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีจุดประสงค์สำคัญคือเพื่อยกระดับความเป็นอยู่และพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม โดยครั้งนี้ ได้จัดกิจกรรมแก่กลุ่มผู้สูงอายุโดยเฉพาะ เนื่องจากซัมซุงเล็งเห็นว่ายังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่มีความสนใจและต้องการที่จะเรียนรู้วิธีการใช้สมาร์ทโฟนและเข้าถึงการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อติดต่อสื่อสารกับลูกหลานและญาติมิตร โดยทางซัมซุง ซึ่งเป็นผู้นำด้านนวัตกรรมมีความมุ่งมั่นที่จะสนับสนุนและแบ่งปันความรู้ด้านเทคโนโลยี เพื่อเป็นหนึ่งแรงผลักดันและขับเคลื่อนศักยภาพของคนในชุมชนให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีคุณภาพ

ด้วยผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า เพราะจากช่วงชีวิตที่ผ่านมาได้สร้างคุณูปการให้กับสังคมประเทศเทศชาติอย่างมากมาย แต่ภายหลังจาการเกษียณอายุไปแล้วโดยส่วนมากจะมักถูกมองข้าม แต่สถานการณ์ในปัจจุบันโลกแห่งยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ที่ผ่านมาดังในประเด็นที่ยกตัวอย่าง จากการที่หลายหน่วยงานเข้ามามีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาด้านกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการอยู่ร่วมกันกับสังคมได้อย่างมีความสุข

ส่วน การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา เราต้องเข้าใจว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่นับถือพระพุทธศาสนาเป็นส่วนมากในอัตราเฉลี่ยร้อยละ ๙๔.๖ ของคนไทยทั้งประเทศ[๑] ศาสนาพุทธจึงถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติไปโดยปริยาย ด้วยบริบทการดำเนินชีวิตของคนไทยและ

---

[๑] **โครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน กศน.**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.kkmuni.go.th/2017/article/news/1359 [สืบค้นเมื่อ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑].

[๑] สำนักงานสถิติแห่งชาติ, **การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ.๒๕๕๔**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา, ๒๕๕๕), หน้า ๑.

วัฒนธรรมต่าง ๆ ส่วนมากล้วนได้รับอิทธิพลหล่อหลอมด้วยหลักธรรมคำสอนตามหลักพระพุทธศาสนาที่แทรกซึมอยู่ในความคิด รวมถึงวิถีปฏิบัติของคนไทยมาเป็นเวลายาวนาน โดยยึดถือเป็นสถาบันหลักที่เป็นเอกลักษณ์ของชนชาติไทย และเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทย อันได้แก่ ชาติ ศาสนา (พระพุทธศาสนา) และพระมหากษัตริย์ ที่มุ่งส่งเสริมให้มีหลักอยู่ร่วมกันอย่างมีเหตุผลและสันติสุข โดยมีหลักธรรมที่เป็นเบื้องต้นในการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน[๑]

การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุข และยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ใกล้นิพพานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษาอินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มพูนสั่งสมบำเพ็ญความเพียร[๑] เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นกิเลสอาสวะ มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตน จนกระทั่งบรรลุถึงปรมัตถประโยชน์สูงสุด[๑] คือ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถสละโลกีย์วิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใด ๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตน[๑] คือ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างที่ใคร ๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ ทำให้ไม่ได้เลย

แต่ด้วยหลักพุทธธรรมมีความหลากหลายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ผู้วิจัยจึงได้พิจารณาเห็นความเหมาะสมในหลักธรรมที่เป็นหลักภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงามอันประกอบด้วย ๔ ประการ คือ ๑) กายภาวนา คือการพัฒนากายซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มตั้งแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไป เพื่อให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ ๒) สีลภาวนา คือการพัฒนาศีล อันเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยเน้นความประพฤติเรียบร้อยดีงามทั้งทางกายและวาจาภายใต้กฎ กติกาทางสังคม ๓) จิตภาวนา คือการพัฒนาคุณภาพจิตโดยเริ่มจากการมีจริยธรรมคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม อาทิเช่น มีเมตาตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที รวมทั้งสุขภาพจิตที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีความปราโมทย์ และ ๔) ปัญญาภาวนา คือการทำปัญญาให้เจริญงอกงาม รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ไม่ปรุงแต่งและคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ได้ความรู้ที่ถูกต้อง เกิดการคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพความเป็นจริง ความสามารถที่จะนำความรู้มาประยุกต์ใช้ มาจัดแจง จัดทำ และดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการทั้งนี้ปัญญายังนำมาใช้แก้ปัญหา สืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ

---

[๑] นฤมล มารคแมน, **มนุษย์และความเป็นจริงของชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๑.

[๑] **องฺ.จตุกฺก.** (ไทย) ๒๑/๓๗/๖๐ – ๖๒.

[๑] **ขุ.จู.** (บาลี) ๓๐/๖๗๓/๓๓๓.

[๑] คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๑.

วิเคราะห์สิ่งต่างๆ ให้สำเร็จผลได้ ที่สำคัญทำให้เกิดความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง (เก็บและเรียงความจาก "ธรรมกับการพัฒนาชีวิต")[๑] ๖

โดยการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น KSCP AGING MODEL ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ ๑ กายภาวนา (K: Kaya) คือ จัดกระทำฐานข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกสมาคมฯ เช่น เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้ เบอร์โทรติดต่อ โรคประจำตัว ประวัติการรักษาโรค แพทย์ประจำตัว เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๒ สีลภาวนา (S: Sila) คือ รวบรวม และจัดทำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค อาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ และช่องทางการเรียนรู้จากเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๓ จิตตภาวนา (C: Citta) คือ จัดพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา อาทิเช่น มุมหนังสือธรรมะ มุมเกร็ดความรู้ และอุปกรณ์พื้นฐานทางการแพทย์ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๔ ปัญญาภาวนา (P: Panna) คือ สร้างความต่อเนื่องทางกิจกรรมโดยการกระตุ้นให้สมาชิกค้นหาความรู้เพิ่มเติม จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้น และรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ความสามารถความสุขุมรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชนสังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปฐมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ[๑] โดยประเภทของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย ๑) วัยปฐมชรา (Young – old) อายุ ๖๐ – ๗๔ ๒) วัยมัชฌิมชรา (Middle – old) อายุ ๗๕ – ๘๙ ๓) วัยปัจฉิมชรา (Later – old) อายุ ๙๐ ปีขึ้นไป[๑] โดยปกติทั่วไป ๘ มนุษย์มีความต้องการดังในทฤษฎีความรักความต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Moslow) มนุษย์ทุกคนต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น[๑] โดยสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจะต้องเผชิญ คือ

๑) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการด้านวัตถุที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ ความต้องการนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องการ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความต้องการพักผ่อน เป็นต้นความต้องการเหล่านี้ มี

---

[๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ถึงเวลา มารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่**, (นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน, ๒๕๕๔).

[๑] ประภาศน์ อวยชัย, **อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔.

[๑] สมพร เทพสิทธา, **แก่อย่างมีค่าชราอย่างมีสุข**, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖.

[๑] ศรีเรือน แก้วกังวาน, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘), หน้า ๗๐ – ๗๒.

อยู่ในมนุษย์ทุกคนโดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ อาจเรียกความต้องการเหล่านี้ว่าสัญชาตญาณ (Lnstinct) ซึ่งมีอยู่เหมือนกันทั้งคนและสัตว์

๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการที่จะได้รับความคุ้มครองอันตรายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อมนุษย์มีสิ่งเกื้อกูลในการดำรงชีวิตแล้ว เขาจะเริ่มต้นไขว่คว้าหาความปลอดภัยให้แก่ชีวิตในลำดับต่อมาโดยทางกาย มนุษย์ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนทางจิตก็อยากจะมี จิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส และพยายามหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

๓) ความต้องการความรักทางสังคม (Social or Belongingness and Love Needs) ความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการขั้นนี้เรียกว่า “ความรัก”เป็นความต้องการที่เราต้องพึ่งพิงผู้อื่นให้มาชอบ รัก เห็นอกเห็นใจยอมรับและเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเองของแต่ละบุคคล เพื่อเราจะได้รู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของผู้อื่น

๔) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem of Egoistic Needs) ความต้องการที่จะเห็นคุณค่าตัวเอง ความต้องการนี้เป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้นแล้วรู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลความต้องการขั้นต่ำกว่าได้

๕) ความต้องการได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด (Needsfor Self – Actualization) ความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถพึ่งตัวเองได้อย่างเต็มที่ มีพัฒนาการทางจิตในขั้นสูงที่สุด บุคคลต้องการจะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการจะคิดด้วยและทำตัวเป็นภาระแก่คนอื่นน้อยที่สุด

ความต้องการของผู้สูงอายุทั่วไป ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากขึ้นในขณะที่กลุ่มประชากรในวัยหนุ่มสาวมีสัดส่วนน้อยลง ทั้งยังมีหน้าที่การงานอื่นๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมายทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัยเป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนอกจากจะกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้วยังส่งผลกระทบไปถึงครอบครัวของผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูและต้องปรับตัวเข้าหากันระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลานอันส่งผลถึงความสัมพันธภาพระหว่างกันได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบไปถึงชุมชนและสังคมในภาพรวมที่ต้องการดูแลให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่นการรักษาพยาบาล การให้สวัสดิการต่างๆ อีกมากมายซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

๑) ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยโดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจจึงต้องหันพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้การสนับสนุนจากกครอบครัวของตนเองควบคู่กันไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์กรภาครัฐและองค์กรเอกชนภายนอก

๒) ความต้องการด้านประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีความปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

๓) ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นให้มีโอกาสได้

เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเองในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๔) ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเองไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

๕) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวกลุ่มสังคม ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม ต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชนและสังคม ต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้ ต้องการมีโอกาสที่ตนเองปรารถนา

๖) ความต้องการทางกายและจิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ความต้องการด้านร่างกายได้แก่ ปัจจัยสี่ ความต้องการด้านจิต ได้แก่ความมั่นคงปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยคลายจากความวิตกกังวลและหวาดกลัว ความต้องการการได้รับการยอมรับนับถือความต้องการที่ได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้าโดยเพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

๗) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากลูกหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในวาระที่ตนเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ทั้งนี้เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจช่วยให้ตนพ้นจากภาวะความบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นย่อมเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุได้แก่ ความรู้ ความเชื่อทัศนคติ ค่านิยม การรับรู้และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุปัจจัยภายนอกได้แก่ สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัว ชุมชน นโยบายรัฐ แหล่งบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุน

ให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในชีวิตซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดีมีความเป็นอยู่ที่ดีอันนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีในที่สุด[๒]

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุต้องมีการทำชีวิตของตนเองให้ดีที่สุดทำให้สังคมดีขึ้นไม่ทำให้ลูกหลานเดือดร้อน ทำกิจกรรมเพื่อสังคมเสมอ ต้องไม่ผิดพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จัดกิจกรรมทางสังคมตามความรู้ความสามารถและให้มีกิจกรรมทางธรรมะด้วย ทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกัน ๑ เดือน ๒ ครั้งสำหรับผู้สูงอายุของแต่ละจังหวัด เพื่อไม่เป็นภาระของสังคมและกระทำความดีเพื่อสังคม ปฏิบัติทุกอย่างให้เดินสายกลางไม่เคร่งเครียดและหย่อนยานจนเกินไป จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางใจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณก็ต้องพักผ่อนดูแลร่างกายตนเองให้ดีที่สุด ควรเน้นให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรม ให้ ละ ลด เลิก ตาม โลภ โกรธ หลง จะได้มีสุขภาพจิตดีสุขภาพกายดีจะได้ไม่มีโรคภัยและจะส่งผลดีต่อลูกหลานไม่เป็นภาระของลูกหลานต่อไปถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพดี

---

[๒] รุจิราง แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”, **รายงานการวิจัย,** (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐.

พยายามตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ประการสำคัญควรเข้าวัดฟังธรรมรับใช้สังคมดูแลตนเอง มีเวลาอยู่กับลูกหลานอยู่กับครอบครัวพักผ่อนเดินห้างร้องเพลง ใช้ชีวิตแบบสบายๆ

ต่อมา ปัจจัยที่ทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ โดยส่วนมากผู้สูงอายุจะสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ ทำบุญตักบาตรตอนเช้าไปวัดวันทุกวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้หลับสบายสนทนาธรรมกับเพื่อนข้างบ้านหรือโทรคุยกัน ทุกวันต้องปฏิบัติศีล ๕ อย่างเคร่งครัด ฟังธรรมเทศนาทางวิทยุทางทีวี ไม่ยึดมั่นถือมั่นติดกับปัจจัยไม่ถือเอาความร่ำรวยมาเป็นที่ตั้ง ให้เป็นผู้เสียสละเช่นบริจาคทานตามสภาพความสามารถ มีหนังสือคู่มือในการดำรงชีวิตให้มีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาหลังวัยเกษียณ มีการจัดหาเวลาปฏิบัติธรรมเพื่อให้สุขภาพจิตดีมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นนั่งสมาธิอย่างน้อย ๓๐ นาที ทำให้มีความสุขส่งผลดีต่อสุขภาพ ยึดหลักปฏิบัติตามธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้สูงอายุบางคนในวัยแก่ชราไปไหนมาไหนก็ลำบากแต่ก็มีธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาพระเจ้าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

สิ่งที่ควรจะเป็นสำหรับผู้สูงอายุคือไม่ทำผิดศีลธรรม หมั่นทำบุญทำทานอยู่เสมอช่วยเหลือพี่น้องในสังคมผู้ตกทุกข์ได้ยาก ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงช่วยเหลือสังคมและผู้อื่นตามโอกาส

ไม่ทำผิดศีลธรรม ให้รู้จักพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อเป็นตัวอย่างของคนรุ่นหลัง กล้าพูดกล้าแสดงออกมีความสุขด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสหัวเราะเพื่อให้อวัยวะภายในเคลื่อนไหว นิมนต์พระคุณเจ้ามาแนะนำศีลธรรมให้กับผู้สูงอายุ พยายามรักษาศีลไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ที่สำคัญหมั่นทำบุญสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิภาวนา ฝึกจิตใจให้สงบ นำมาซึ่งความสุขทางกายและใจ

ในส่วนที่เป็นปัญหาอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ โดยส่วนมากผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสุขภาพทางจิตสมองมีการหลงลืมง่ายกว่าปกติ ตา หู ไม่ดีเหมือนแต่ก่อนไปไหนมาไหนทำให้ลูกหลานลำบาก บางคนเลี้ยงหลานไปไหนมาไหนไม่สะดวก เจ็บป่วยบ่อยครั้ง บางคนเดินทางไปวัดไม่สะดวก ได้แต่ภาวนาอยู่ที่บ้านหรือสวดมนต์ที่ในห้องพระของแต่ละคน แต่ชอบบริจาคเงินรายได้ของตนเองช่วยเหลือสังคม ทำบุญตามโอกาส

สิ่งที่ควรจะเป็นสำหรับผู้สูงอายุคือ ให้หน่วยงานภาครัฐหรือสมาคมต้องช่วยกันหาสิ่งป้องกันปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในวัยแก่ชราไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตหรือการดำรงชีวิตอยู่ผู้สูงอายุบางคนอาจเดินไม่ได้แต่ว่าจิตใจอยากจะกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ **จำเป็นต้อง**มีการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ หาโอกาสทำบุญร่วมกับญาติและกลุ่มชมรมที่เข้าร่วม ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย จัดการประชุมบ่อยๆ ตามหมู่บ้านชมชน ตำบล อำเภอ และจังหวัด ให้มีผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ที่มีความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุมาแนะนำการป้องกันปัญหาไม่ว่าจะเป็นการกินการดื่มหรือแม้แต่การดำรงชีวิตต้องมีการจัดการบูรณาการดูแลสุขภาพและให้ธรรมะอันสมควรแก่ผู้สูงอายุ แนะนำการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอควร ไม่ให้ออกกำลังกายแบบหักโหมไม่ให้ออกกำลังกายเกินขีดความสามารถ ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

และรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่ควรจะดำเนินการสำหรับผู้สูงอายุ คือ ควรอยู่อย่างพอเพียงทำใจให้สบาย ไม่วิตกกังวลอะไรมากนัก ให้มีกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กันและต้องใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทำใจเบิกบานเที่ยวเปิดหูเปิดตาบ้างเป็นบางครั้งออกกำลัง

กายเดินช้าๆตามกำลัง นอกจากนี้อยากให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ เป็นกลุ่มๆ จะได้ทำสม่ำเสมอ มีการอ่านหนังสือฟังข่าวสนทนาปราศรัยกับสังคมเพื่อนฝูง ต้องจัดให้มีศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุในด้านสุขภาพความสุขและธรรมะให้แก่ผู้สูงอายุ มีการฟังเทศน์อ่านหนังสือดูข่าวหรือการทำบุญในวัดต่างๆ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา มีการสร้างศูนย์การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณและนำพระสงฆ์มาให้ธรรมะเพื่อดำเนินรอยตามพระพุทธศาสนา มีกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ ที่สำคัญรัฐบาลควรจัดงบมาเพื่อดูแลผู้สูงอายุอย่างพอเพียง

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ควรมีการดำเนินการดังนี้

(๑) ให้มีกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มาแลกเปลี่ยนความรู้กันในสังคม

(๒) สร้างความสุขด้วยการรักษาศีล ๕ และดำเนินรอยตามพระพุทธศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(๓) ต้องให้มีโรงเรียนหรือศูนย์การเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุและมีการจัดงบประมาณ จัดหาบุคคลกรดูแลและมีการสอนทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม

(๔) ต้องมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย รักษาสุขภาพ รักษาศีลตามแนวทางพระพุทธศาสนา

(๕) หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา หาวิธีปรับปรุงแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่จะทำให้ชี้ชัดรู้ถึงความสุขความสงบของกายและใจ

(๖) ควรต้องมีการจัดศูนย์พัฒนาร่างกายจิตใจอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุตามหลักทางพระพุทธศาสนา

(๗) ควรจัดทำโครงการออกกำลังกายศึกษาธรรมะร้องเพลงท่องเที่ยวในวัดต่างๆ ตามสมควร ไม่ควรจะหลายวันเพราะคนแก่จะคิดถึงบ้านคิดถึงหลานและบางคนกินอาหารลำบาก

(๘) ควรมีรถรับส่งสำหรับผู้สูงอายุและมีโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุโดยการยึดหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และปฏิเสธ

(๙) ควรมีการจัดกิจกรรมขึ้นในชมรม ๑ เดือน ๑ ครั้ง เพื่อพัฒนาการส่งเสริมการเรียนรู้นิมนต์พระคุณเจ้ามาให้ธรรมะอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง

(๑๐) เน้นการเสริมสร้างความรู้แก่ผู้สูงอายุคือยึดมั่นในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ปฏิบัติตามธรรมะทำบุญทำสังฆทานช่วยเหลือสังคม

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า มีการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากกระทรวงและการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจากหน่วยงานองค์กรทางสังคม โดยเน้นไปที่การส่งเสริมกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพ มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเต้นรำ การขับร้องเพลง กิจกรรมการส่งเสริมการแต่งกายตามนโยบายของจังหวัด กิจกรรมการกุศล การสนับสนุน ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้สมาชิกประกอบอาชีพหารายได้เสริม รวมถึงกิจกรรมการท่องเที่ยว ทัศนศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานที่จริง ทั้งได้พักผ่อนและได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

สอดคล้องกับการศึกษา ณัฏฐ์ธิตตา เทวาเลิศสกุล และคณะ พบว่า ศักยภาพของผู้สูงอายุ (๑) ด้านทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดที่เป็นระบบ มีประสบการณ์ มีความรู้ มีความคิดเป็นผู้นำ และมีการสื่อสารที่ชัดเจนพอสมควร (๒) ด้านการทำงาน คือ ผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ใช้ความรู้ ความเชี่ยวชาญมาช่วยทำงานพัฒนาชุมชน และ (๓) ด้านการมีส่วนร่วมและการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความยินดีมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม และเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน[๒] อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของภูมิวัฒน์ พรวนสุข[๒] ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่ พบว่า ภาพรวมของปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านครอบครัว และด้านการ เงินและการงานพบว่า อยู่ในระดับมาก แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านสุขภาพอนามัย ควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริง ที่สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง ควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม หรือศูนย์ออกกำลังกาย ควรมีกลุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหาและแนะนำแนวทาง พร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ด้านสังคม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม ควรมีรถรับ-ส่งไปโรงพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ควรมีการแจ้งข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง ด้านครอบครัวควรจัดการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและตั้งศูนย์ที่พักพิงชั่วคราวของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและปลอดภัย และควรสนับสนุนงบประมาณในการจัดกิจกรรมให้เพียงพอต่อความต้องการในวันสำคัญของครอบครัวเพื่อสร้างสานสายใยครอบครัวและสนับสนุนให้อยู่กับครอบครัว และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุขจนวาระสุดท้าย และควรจัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์ ด้านการเงินและการงาน ควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอน พร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้และทักษะด้านอาชีพ และมีการบริการจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย และจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม

ส่วนการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยถือว่าพระพุทธศาสนามีความพิเศษใช้เป็นแนวทางดำเนินชีวิตแบบหนึ่ง (A way of Life)[๒] โดยที่ไม่ใช่เพียงแค่เป็นศาสนาเท่านั้น เพราะหากพิจารณาความหมายของคำว่าศาสนาจะตรงกับคำว่า“Religion” ซึ่งมีความหมายจำกัดเฉพาะศาสนาประเภทเทวนิยมที่มีการนับถือพระเจ้าเท่านั้น ซึ่งไม่ได้มีความหมายถึงศาสนาประเภทอเทวนิยม

---

[๒] ณัฏฐ์ธิตตา เทวาเลิศสกุล และคณะ, “แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต”, **วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขาสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปะ**, ปีที่ ๙, ฉบับที่ ๑, (เดือนมกราคม – เมษายน ๒๕๕๙): ๕๒๙-๕๔๕.

[๒] ภูมิวัฒน์ พรวนสุข, “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่”, **วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิชญทรรศน์**, ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘): หน้า ๗๗-๘๗.

[๒] แสง จันทร์งาม, **ประทีปธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๑๓),หน้า ๖๘.

อย่างเช่นศาสนาพุทธที่ปฏิเสธการมีอยู่จริงของพระเจ้าในฐานะที่เป็นบุคคล อย่างไรก็ตามประเด็นการตีความของคำว่าศาสนานั้นไม่ใช่สาระที่สำคัญของการพิจารณาในส่วนนี้ แต่สาระที่สำคัญของหลักคำสอนในการดำเนินชีวิตของพุทธศาสนานั้นเป็นที่น่าสนใจแก่บุคคลทั่วไปที่ควรพิจารณาถึงคุณค่าและประโยชน์ที่เกิดแก่โลก และชีวิตทั่วไป "หลักในการดำ เนินชีวิต"นั้น ได้มีผู้ให้ความเห็นไว้หลายแนวทาง เช่น พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้ให้ความหมายคำว่า "ดำเนิน" ว่าหมายถึง "ให้เป็นไป"[๒] ส่วนคำว่า "ชีวิต" นั้นคือ กายกับจิต อันได้แก่ ประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่ประกอบขึ้นเป็นชีวิตและธาตุที่สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ โดยการดำเนินชีวิตนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์กับโลก สังคม และสิ่งต่างๆ

ดังนั้น ความหมายของการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา สามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้ คือ การดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา หมายถึง ความเป็นไปของชีวิตตามหลักพุทธศาสนาด้วยการประพฤติปฏิบัติต่อชีวิตอันประกอบด้วยความประพฤติและการปฏิบัติทั้งในทางกาย ทางวาจา และทางใจ ต่อตนเองและสังคม ที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องด้วยการดำเนินชีวิต ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ การดำเนินชีวิตที่เป็นกุศลกรรม มีผลที่ได้รับคือ ความสุข ทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า และการดำเนินชีวิตที่เป็นอกุศลกรรม คือการดำเนินชีวิตในทางที่ชั่ว มีผลที่ได้รับ คือ ทุกข์ ทั้งในโลกนี้ และในโลกหน้านั่นเอง

โดยการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น KSCP AGING MODEL ผู้วิจัยได้กำหนดกิจกรรมที่ประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ ๑ กายภาวนา (K: Kaya) คือ จัดกระทำฐานข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกสมาคมฯ เช่น เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้ เบอร์โทรติดต่อ โรคประจำตัว ประวัติการรักษาโรค แพทย์ประจำตัว เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๒ สีลภาวนา (S: Sila) คือ รวบรวม และจัดทำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค อาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ และช่องทางการเรียนรู้จากเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๓ จิตตภาวนา (C: Citta) คือ จัดพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา อาทิเช่น มุมหนังสือธรรมะ มุมเกร็ดความรู้ และอุปกรณ์พื้นฐานทางการแพทย์ เป็นต้น

ขั้นตอนที่ ๔ ปัญญาภาวนา (P: Panna) คือ สร้างความต่อเนื่องทางกิจกรรมโดยการกระตุ้นให้สมาชิกค้นหาความรู้เพิ่มเติม จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้น ซึ่งสอดคล้องกับ **ฐิติวรรณ แสงสิงห์**[๒] ได้ศึกษาการศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม: กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ

---

[๒] บุญพฤกษ์ จาฏามระ, **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน** พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘), หน้า ๒๗๑,๓๐๒.

[๒] ฐิติวรรณ แสงสิงห์, "การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี", **วารสารบัณฑิตพัฒนสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี** (๒๕๕๖).

(๑) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ (๒) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ และ (๓) เพื่อศึกษาผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ วิธีการดำเนินการวิจัยเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เน้นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยภาคสนาม ผลการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาที่ศึกษาคือไตรลักษณ์, อริยสัจ ๔, เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม ๔, พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖ และอบายมุข ๖ ผลการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุพบว่า (๑) ด้านร่างกายหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไตรลักษณ์ อริยสัจ ๔ ความไม่เที่ยงของสังขารความไม่คงที่ สภาวะเสื่อมของสังขารทำให้เป็นทุกข์ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเราไม่มีตัวตนเป็นอนัตตา (๒) ด้านจิตใจและอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เบญจศีลเบญจธรรม, ฆราวาสธรรม ๔ เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล ๕ ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลายเจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหากับลูกหลานและช่วยเหลือลูกหลานตามอัตภาพ (๓) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พรหมวิหาร ๔, สังคหวัตถุ ๔, อปริหานิยธรรม ๗, สาราณียธรรม ๖ มีเมตตากรุณาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทน อดกลั้น เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือ ในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ อบายมุข ๖ รู้สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต ผลการนำหลักพุทธธรรมมาส่งเสริมและแก้ปัญหาพบว่า ผู้สูงอายุชุมชนบ้านลือคำหาญ ปัญหาที่เกิดขึ้น (๑) ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิงมีปัญหาทางด้านร่างกายคล้ายๆ กันโรคข้อเข่าเสื่อม ปวดหลัง ปวดเอว ปวดกล้ามเนื้อ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ผู้สูงอายุ

ทั้งนี้ แนวคิดที่ว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีลักษณะที่เกื้อกูลส่งเสริม อบรม สั่งสอนตลอดถึงการชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิตแก่บุคคลทุกเพศทุกวัย โดยลักษณะดังกล่าวมีความสำคัญคือ

(๑) คำสอนเป็นกลางปฏิบัติสายกลางหรือลักษณะที่เป็นสายกลางไม่สุดโต่งในทางความคิดหรือสุดโต่งในทางปฏิบัติตน เห็นความสำคัญทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกายซึ่งสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ได้จึงวางข้อปฏิบัติที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่าทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นสายกลาง (มรรคมีองค์ ๘) คือความพอดีและทัศนะเกี่ยวกับสัจธรรมที่เป็นกลางความจริงที่เป็นกลางตามเหตุปัจจัยไม่ขึ้นกับใคร (เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท)

(๒) พุทธธรรมมีหลักการเป็นสากลหรือสอนหลักความจริงที่เป็นสากล ความจริงเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติหรือธรรมดาของสิ่งทั้งหลายเป็นเช่นนั้นเอง เรียกว่าเป็นกฎธรรมชาติในทางปฏิบัติสอนให้คนมีเมตตากรุณาอย่างเป็นสากล ชาวพุทธต้องมีความเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์ทั่วกันหมดไม่เลือกพวกเขาพวกใคร

(๓) พุทธธรรมให้ความสำคัญของสาระ (ธรรม) และรูปแบบ (วินัย) ธรรมวินัยจึงเป็นชื่อหนึ่งของพุทธศาสนา ต้องมีทั้งสองอย่าง ธรรมเป็นหลักความจริงซึ่งมีอยู่แล้วตามธรรมดาของมันและเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาปฏิบัติสามารถเข้าถึงได้ ส่วนวินัยเป็นกฎเกณฑ์ ข้อบังคับ กติกา หรือข้อบัญญัติที่กำหนดขึ้นเพื่อให้คนในสังคมประพฤติปฏิบัติ เพื่อความเจริญและความสงบสุข วินัยเปรียบได้กับศีล เช่น ศีล ๕ เป็นต้น

(๔) พุทธธรรมสอนหลักกรรม พระพุทธศาสนาจึงยึดถึงการกระทำหรือ ความประพฤติเป็นเครื่องจำแนกคน ไม่แบ่งแยกด้วยชาติกำเนิด ผิวพรรณ เป็นการรับผิดชอบต่อการกระทำของตนไม่ซัดทอดสิ่งภายนอก มีการสำรวจตนเองเป็นเบื้องต้นก่อน นอกจากนี้สอนหลักการให้รู้จักพึ่งตนเองไม่ฝากไว้กับโชคชะตา กรรมสอนคู่กับความเพียร ความสำเร็จเกิดขึ้นได้จากความเพียร และจากการกระทำตามทางของเหตุผล

(๕) สอนให้มองความจริงโดยแยกแยะจำแนกครบทุกด้านทุกมุม ตัวอย่างเช่น มีผู้ถามเรื่องการพูดว่าสิ่งใดควรพูด สิ่งใดไม่ควรพูด พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะให้ฟังว่า“วาจาใดไม่จริงไม่เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ไม่ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ไม่ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส วาจาใดไม่จริงไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์ไม่ตรัส วาจาใดเป็นคำจริง ไม่เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟังพระองค์ไม่ตรัส และวาจาใดเป็นคำจริง เป็นประโยชน์ ถูกใจผู้ฟัง พระองค์เลือกกาลที่จะตรัส” ลักษณะท่าทีของการสนองตอบหรือปฏิกิริยาต่อสัตว์ทั้งหลายแบบชาวพุทธ ต้องมองอย่างวิเคราะห์แยกแยะ จำแนก แจกแจงครบทุกด้าน

(๖) หลักการสำคัญของพระพุทธศาสนาคือ มุ่งอิสรภาพดังพุทธพจน์ว่า “มหาสมุทร แม้จะกว้างใหญ่เพียงใดก็ตาม แต่น้ำในมหาสมุทรที่มากมายนั้น มีรสเดียวคือ รสเค็มฉันใด ธรรมวินัยของพระองค์ที่สอนไว้มากมายทั้งหมดก็มีรสเดียวคือ วิมุติรส ได้แก่ความหลุดพ้นจากทุกข์กิเลสฉันนั้น”

(๗) เป็นศาสนาแห่งปัญญา ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรมทั้งหลายทั้งปวงมีปัญญาเป็นยอดยิ่ง” หลักปัญญาสำคัญ เพราะปัญญาเป็นตัวตัดสินในการเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนาโดยให้ความสำคัญแก่ศรัทธา ศีล สมาธิ ปัญญาว่าเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ เพื่อเข้าถึงจุดหมายโดยมีปัญญาเป็นตัวตัดสินสูงสุดนั่นคือ ศรัทธาๆ ก็ขาดปัญญาไม่ได้ศีลก็เพื่อประคับประคองจนเกิดปัญญา สมาธิก็ต้องนำไปสู่ปัญญา มิฉะนั้นจะหลงผิด หลงทาง ปัญญาจึงเป็นคุณธรรมสำคัญเป็นเอก ปัญญาในขั้นสูงสุดคือ ปัญญาในขั้นที่รู้เท่าทันสัจธรรม เรียกว่าวิปัสสนาปัญญา นัตตา พระพุทธศาสนาประกาศหลักสำคัญเกี่ยวกับความจริงของสิ่งทั้งหลายหรือของสภาวธรรมต่าง ๆ คือ หลักอนัตตา เป็นหลักใหม่ที่โลกไม่เคยค้นพบมาก่อนความยึดติดในอัตตาหรือตัวตน เป็นสิ่งฝังลึกแนบแน่นในจิตใจมนุษย์ แต่แท้จริงผู้มีปัญญาเห็นว่าสิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่เป็นไปตามธรรมดาของมัน ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้เลย

(๙) การมีทัศนคติที่มองสิ่งทั้งหลายตามความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัย เชื่อมโยงกันอิงอาศัยกัน เป็นไปตามธรรมดาแห่งเหตุปัจจัยนั่นเอง

(๑๐) ยืนยันในศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ เชื่อว่ามนุษย์ประเสริฐด้วยการฝึกฝนพัฒนาเมื่อพัฒนาแล้วก็เป็นผู้ประเสริฐสุด ดังพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ (ทนฺโต เสฏฺโฐ มนุสฺเสส) และเมื่อฝึกดีแล้วมนุษย์ก็จะประเสริฐกว่าเทพทั้งหลาย”พระพุทธองค์ฝึกพระองค์ดีแล้วแม้เทพทั้งหลายก็น้อมนมัสการ

(๑๑) เป็นศาสนาแห่งการศึกษา นำเอาการศึกษาเข้ามาเป็นสาระสำคัญ เป็นเนื้อเก่าของการดำเนินชีวิต หลักปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนาเรียกว่า มรรค หมายถึง การดำเนินชีวิต ทั้งนั้น วิถีชีวิตของชาวพุทธ คือการดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา ในที่สุดจะบรรลุจุดหมายแห่งชีวิตที่ดีงาม เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

(๑๒) ให้ความสำคัญทั้งแก่ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายในได้แก่โยนิโมนสิการ คือการคิดใคร่ครวญในธรรมโดยแยบคาย ลึกซึ้ง อย่างผู้มีปัญญา คือรู้จักคิดคิดเป็นปัจจัยภายนอกได้แก่ กัลยาณมิตรที่ดี มีครูอาจารย์ที่ดี มีพ่อแม่ที่ดี ให้ความรู้ที่ถูกต้องเป็นตัวอย่างที่ดี มีแหล่งความรู้ มีสื่อมวลชนที่ให้สติปัญญา

(๑๓) สอนให้ตื่นตัวด้วยความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำอัปมาทธรรมหรือความไม่ประมาท ถึงกับตรัสเป็นปัจฉิมวาจาคือ พระดำรัสสุดท้ายก่อนจะปรินิพพานว่า “สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

(๑๔) สอนให้เห็นทุกข์แต่เป็นสุข นั่นคือพระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข (ทุกข์สอนไว้ ในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาและทุกข์ในหลักอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เมื่อความทุกข์มีอยู่จริง พระพุทธศาสนาก็สอนให้เผชิญหน้าความทุกข์นั้น ไม่เลี่ยงหนี แต่ให้มองดูทุกข์นั้นด้วยความรู้เท่าทัน จึงทำให้มีจิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระ มีปัญญา ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น

(๑๕) มุ่งประโยชน์สุขเพื่อมวลชน พระพุทธเจ้าทรงตรัสหลักนี้เสมอเมื่อเริ่มประกาศพระพุทธศาสนาทรงตรัสแก่ภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงจาริกไป เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่ชนทั้งหลาย เพื่อความสุขแก่ชนทั้งหลาย เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก” ดังนั้นการดำเนินชีวิตของชาวพุทธทั้งหลาย จึงควรดำเนินตามพระดำรัสนี้คือ การทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่สังคมเมื่อทำความเข้าใจหลักพุทธธรรมที่สำคัญดังกล่าวแล้ว จะทำให้สามารถเข้าใจแนวทางการดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธได้กระจ่างชัดเจนยิ่งขึ้น ลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ในพระพุทธศาสนามีสิ่งสำคัญคือ “ข้อปฏิบัติ” อันเป็นทางสายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งผู้ใดได้ปฏิบัติตามแล้วก็สามารถบรรลุเป็น พระอริยบุคคลตั้งแต่เป็นพระโสดาบันจนถึงเป็นพระอรหันต์หมดกิเลสเข้านิพพานได้ บุคคล ๔ คู่ ๘ จำพวกนี้ทำให้พุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่นอย่างชัดเจน โดยจะเห็นได้จากในมหาปรินิพพานสูตรนี้ที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่สุภัททะปริพาชก ดังนี้ สุภัททะปริพาชกกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ สมณะพราหมณ์เหล่าใด เป็นเจ้าหมู่ เป็นเจ้าคณะ เป็นคณาจารย์ มีชื่อเสียง มียศ เป็นเจ้าลัทธิ ชนเป็นอันมากสมมติว่าเป็นคนดี คือ ปูรณกัสสปะ มักขลิโคสาละ อชิตเกสกัมพละ ปกุธกัลป์จายนะ สัญชยเวสัฏฐบุรุษ นิครณฐนาฏบุตรสมณะพราหมณ์เหล่านั้นทั้งหมดตรัสรู้แล้ว ตามปฏิญญาของตนหรือทั้งหมดไม่ได้ตรัสรู้ หรือว่าบางพวกไม่ได้ตรัสรู้ “อย่าเลยสุภัททะข้อนั้น หยุดไว้ก่อน” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ดูก่อนสุภัททะอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ หาไม่ได้ในธรรมวินัย แม้สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็หาไม่ได้ในธรรมวินัยนั้น สุภัททะ อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ หาได้ในธรรมวินัยใด แม้สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ หาได้ในธรรมวินัยนั้น สุภัททะอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ทำได้ในธรรมวินัยนี้ สมณะที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่๔ ก็มีอยู่ได้ ในธรรมวินัยนี้ ลัทธิอื่น ๆ ว่างจากสมณะผู้รู้ สุภัททะ ก็ภิกษุเหล่านั้นพึงอยู่โดยชอบ โลกจะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลาย”[๒] ๖

สุดท้าย รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

---

[๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๙), หน้า ๗ – ๖๗.

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา พบว่า ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายกับคำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงาม อันประกอบด้วย ๔ ประการ คือ ๑) กายภาวนา คือการพัฒนากายซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต ๒) สีลภาวนา คือการพัฒนาศีล อันเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมโดยเน้นความประพฤติเรียบร้อยดีงามทั้งทางกายและวาจาภายใต้กฎ กติกาทางสังคม ๓) จิตตภาวนา คือการพัฒนาคุณภาพจิตโดยเริ่มจากการมีจริยธรรมคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม และ ๔) ปัญญาภาวนา คือการทำปัญญาให้เจริญงอกงาม รับรู้ เกิดการคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพความเป็นจริง ทั้งนี้ปัญญายังนำมาใช้แก้ปัญหา สืบค้นเหตุปัจจัย ที่สำคัญทำให้เกิดความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง สอดคล้องกับผลงานตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)[๒] ซึ่งได้แสดงทัศนะว่า ภาวนา ๔ ประกอบด้วย ๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ๒. สีลภาวนา คือ การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน ๓. จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น ๔. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เนื่องด้วยผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่าของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถความสุขุมรอบคอบ ความวิริยะอุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยปฐมชราและวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่านยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ[๒] โดยประเภทของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย ๑) วัยปฐมชรา (Young – old) อายุ ๖๐ – ๗๔ ๒) วัยมัชฌิมชรา (Middle – old) อายุ ๗๕ – ๘๙ ๓) วัยปัจฉิมชรา (Later – old) อายุ ๙๐ ปีขึ้นไป[๒] โดยปกติทั่วไปมนุษย์มีความต้องการดังในทฤษฎีความรักความ

---

[๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **คนไทยสู่ยุคไอที**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๙), หน้า ๗๐-๗๑.

[๒] ประภาศน์ อวยชัย, อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๓๔.

[๒] สมพร เทพสิทธา, **แก่อย่างมีค่าชราอย่างมีสุข**, (กรุงเทพมหานคร : สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๖.

ต้องการขั้นพื้นฐานของมาสโลว์ (Moslow) มนุษย์ทุกคนต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น[๓] โดยสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณจะต้องเผชิญ คือ

(๑) ความต้องการทางร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการด้านวัตถุที่ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ ความต้องการนี้เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องการ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความต้องการพักผ่อน เป็นต้นความต้องการเหล่านี้ มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนโดยไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ อาจเรียกความต้องการเหล่านี้ว่าสัญชาตญาณ (Lnstinct) ซึ่งมีอยู่เหมือนกันทั้งคนและสัตว์

(๒) ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) ความต้องการที่จะได้รับความคุ้มครองอันตรายทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อมนุษย์มีสิ่งเกื้อกูลในการดำรงชีวิตแล้ว เขาจะเริ่มต้นไขว่คว้าหาความปลอดภัยให้แก่ชีวิตในลำดับต่อมาโดยทางกาย มนุษย์ต้องการมีชีวิตที่ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนทางจิตก็อยากจะมี จิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส และพยายามหลีกเลี่ยงจากบุคคลหรือสิ่งต่างๆ ที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

(๓) ความต้องการความรักทางสังคม (Social or Belongingness and Love Needs) ความต้องการความรักและการยอมรับจากผู้อื่น ความต้องการขั้นนี้เรียกว่า “ความรัก”เป็นความต้องการที่เราต้องพึ่งพิงผู้อื่นให้มาชอบ รัก เห็นอกเห็นใจยอมรับและเห็นคุณค่าความสามารถในตัวเองของแต่ละบุคคล เพื่อเราจะได้รู้สึกว่าตนเป็นที่ยอมรับและเป็นที่รักของผู้อื่น

(๔) ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม (Esteem of Egoistic Needs) ความต้องการที่จะเห็นคุณค่าตัวเอง ความต้องการนี้เป็นความต้องการของคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อนลึกซึ้ง มีการพัฒนาด้านจิตใจสูงขึ้นแล้วรู้จักศึกษาจิตใจตนเอง ควบคุมตนเอง รู้จักใช้ชีวิตให้อยู่เหนืออิทธิพลความต้องการขั้นต่ำกว่าได้

(๕) ความต้องการได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด (Needsfor Self – Actualization) ความต้องการที่จะเป็นตัวของตัวเอง และสามารถพึ่งตัวเองได้อย่างเต็มที่ มีพัฒนาการทางจิตในขั้นสูงที่สุด บุคคลต้องการจะเป็นตัวของตัวเอง ต้องการจะคิดด้วยและทำตัวเป็นภารแก่คนอื่นน้อยที่สุด

ความต้องการของผู้สูงอายุทั่วไป ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนมากขึ้นในขณะที่กลุ่มประชากรในวัยหนุ่มสาวมีสัดส่วนน้อยลง ทั้งยังมีหน้าที่การงานอื่นๆ ที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบปัญหาต่างๆ มากมายทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัยเป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนอกจากจะกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้วยังส่งผลกระทบไปถึงครอบครัวของผู้สูงอายุที่ต้องรับภาระเลี้ยงดูและต้องปรับตัวเข้าหากันระหว่างผู้สูงอายุและบุตรหลานอันส่งผลถึงความสัมพันธภาพระหว่างกันได้ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบไปถึงชุมชนและสังคมในภาพรวมที่ต้องการดูแลให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่นการรักษาพยาบาล การให้สวัสดิการต่างๆ อีกมากมายซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ ความต้องการของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ ดังนี้

(๑) ความต้องการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยโดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ รวมทั้งเศรษฐกิจจึงต้องหันพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้การสนับสนุนจากกครอบครัวของตนเอง

---

[๓] ศรีเรือน แก้วกังวาน, **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**, พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,๒๕๓๘), หน้า ๗๐ – ๗๒.

ควบคู่กันไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์กรภาครัฐและองค์กรเอกชนภายนอก

(๒) ความต้องการด้านประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันชราภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญชราภาพเพื่อช่วยให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและมีความปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

(๓) ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้นให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาตนเองในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

(๔) ความต้องการที่จะลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยผู้สูงอายุให้รู้จักพึ่งตนเองไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

(๕) ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวกลุ่มสังคม ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัวและสังคม ต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชนและสังคม ต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชนและสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับลูกหลานในครอบครัวและสังคมได้ ต้องการมีโอกาสที่ตนเองปรารถนา

(๖) ความต้องการทางกายและจิต เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ความต้องการด้านร่างกายได้แก่ ปัจจัยสี่ ความต้องการด้านจิต ได้แก่ความมั่นคงปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัยคลายจากความวิตกกังวลและหวาดกลัว ความต้องการการได้รับการยอมรับนับถือความต้องการที่ได้รับการยอมรับนับถือว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้าโดยเพาะในเรื่องความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

(๗) ความต้องการด้านเศรษฐกิจ ต้องการได้รับความช่วยเหลือด้านการเงินจากลูกหลานเพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในวาระที่ตนเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพเพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ทั้งนี้เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจช่วยให้ตนพ้นจากภาวะความบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จะเห็นได้ว่ามีปัญหาเกิดขึ้นหลายๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม การที่ผู้สูงอายุจะสามารถรักษาความสมดุลของชีวิตและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้นั้นย่อมเกิดจากปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยภายในของผู้สูงอายุได้แก่ ความรู้ ความเชื่อทัศนคติ ค่านิยม การรับรู้และการปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุปัจจัยภายนอกได้แก่ สิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัว ชุมชน นโยบายรัฐ แหล่งบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งที่จะช่วยส่งเสริมและสนับสนุน

ให้ผู้สูงอายุได้รับการตอบสนองความต้องการในชีวิตซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตที่ดีมีความเป็นอยู่ที่ดีอันนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีในที่สุด[๓] ๑

---

[๓] รุจิราง แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”, **รายงานการวิจัย,** (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๙), หน้า ๒๐.

ทั้งนี้ ผู้สูงอายุต้องมีการทำชีวิตของตนเองให้ดีที่สุดทำให้สังคมดีขึ้นไม่ทำให้ลูกหลานเดือดร้อน ทำกิจกรรมเพื่อสังคมเสมอ ต้องไม่ผิดพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จัดกิจกรรมทางสังคมตามความรู้ความสามารถและให้มีกิจกรรมทางธรรมะด้วย ทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกัน ๑ เดือน ๒ ครั้งสำหรับผู้สูงอายุของแต่ละจังหวัด เพื่อไม่เป็นภาระของสังคมและกระทำความดีเพื่อสังคม ปฏิบัติทุกอย่างให้เดินสายกลางไม่เคร่งเครียดและหย่อนยานจนเกินไป จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางใจ นอกจากนี้ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณก็ต้องพักผ่อนดูแลร่างกายตนเองให้ดีที่สุด ควรเน้นให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรม ให้ ละ ลด เลิก ตาม โลภ โกรธ หลง จะได้มีสุขภาพจิตดีสุขภาพกายดีจะได้ไม่มีโรคภัยและจะส่งผลดีต่อลูกหลานไม่เป็นภาระของลูกหลานต่อไปถ้าผู้สูงอายุมีสุขภาพดีพยายามตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ประการสำคัญควรเข้าวัดฟังธรรมรับใช้สังคมดูแลตนเอง มีเวลาอยู่กับลูกหลานอยู่กับครอบครัวพักผ่อนเดินห้างร้องเพลง ใช้ชีวิตแบบสบายๆ

ต่อมา ปัจจัยที่ทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ โดยส่วนมากผู้สูงอายุจะสวดมนต์ไหว้พระนั่งสมาธิก่อนนอนทุกวันเป็นประจำ ทำบุญตักบาตรตอนเช้าไปวัดวันทุกวันพระหรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้หลับสบายสนทนาธรรมกับเพื่อนข้างบ้านหรือโทรคุยกัน ทุกวันต้องปฏิบัติศีล ๕ อย่างเคร่งครัด ฟังธรรมเทศนาทางวิทยุทางทีวี ไม่ยึดมั่นถือมั่นติดกับปัจจัยไม่ถือเอาความร่ำรวยมาเป็นที่ตั้ง ให้เป็นผู้เสียสละเช่นบริจาคทานตามสภาพความสามารถ มีหนังสือคู่มือในการดำรงชีวิตให้มีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาหลังวัยเกษียณ มีการจัดหาเวลาปฏิบัติธรรมเพื่อให้สุขภาพจิตดีมีสติสัมปชัญญะมากขึ้นนั่งสมาธิอย่างน้อย ๓๐ นาที ทำให้มีความสุขส่งผลดีต่อสุขภาพ ยึดหลักปฏิบัติตามธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้สูงอายุบางคนในวัยแก่ชราไปไหนมาไหนก็ลำบากแต่ก็มีธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาพระเจ้าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

สิ่งที่ควรจะเป็นสำหรับผู้สูงอายุคือไม่ทำผิดศีลธรรม หมั่นทำบุญทำทานอยู่เสมอช่วยเหลือพี่น้องในสังคมผู้ตกทุกข์ได้ยาก ใช้ชีวิตอย่างพอเพียงช่วยเหลือสังคมและผู้อื่นตามโอกาส

ไม่ทำผิดศีลธรรม ให้รู้จักพัฒนาตนเองอยู่เสมอเพื่อเป็นตัวอย่างของคนรุ่นหลัง กล้าพูดกล้าแสดงออกมีความสุขด้วยการยิ้มแย้มแจ่มใสหัวเราะเพื่อให้อวัยวะภายในเคลื่อนไหว นิมนต์พระคุณเจ้ามาแนะนำศีลธรรมให้กับผู้สูงอายุ พยายามรักษาศีลไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุข ที่สำคัญหมั่นทำบุญสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิภาวนา ฝึกจิตใจให้สงบ นำมาซึ่งความสุขทางกายและใจ

ในส่วนที่เป็นปัญหาอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ โดยส่วนมากผู้สูงอายุจะมีปัญหาด้านสุขภาพทางจิตสมองมีการหลงลืมง่ายกว่าปกติ ตา หู ไม่ดีเหมือนแต่ก่อนไปไหนมาไหนทำให้ลูกหลานลำบาก บางคนเลี้ยงหลานไปไหนมาไหนไม่สะดวก เจ็บป่วยบ่อยครั้ง บางคนเดินทางไปวัดไม่สะดวก ได้แต่ภาวนาอยู่ที่บ้านหรือสวดมนต์ที่ในห้องพระของแต่ละคน แต่ชอบบริจาคเงินรายได้ของตนเองช่วยเหลือสังคม ทำบุญตามโอกาส

สิ่งที่ควรจะเป็นสำหรับผู้สูงอายุคือ ให้หน่วยงานภาครัฐหรือสมาคมต้องช่วยกันหาสิ่งป้องกันปัญหาอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในวัยแก่ชราไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตหรือการดำรงชีวิตอยู่ผู้สูงอายุบางคนอาจเดินไม่ได้แต่ว่าจิตใจอยากจะกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ จำเป็นต้องมีการตรวจสุขภาพสม่ำเสมอ หาโอกาสทำบุญร่วมกับญาติและกลุ่มชมรมที่เข้าร่วม ไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย จัดการประชุมบ่อยๆ ตามหมู่บ้านชมชน ตำบล อำเภอ และจังหวัด ให้มีผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์ที่มี

ความรู้เกี่ยวกับผู้สูงอายุมาแนะนำการป้องกันปัญหาไม่ว่าจะเป็นการกินการดื่มหรือแม้แต่การดำรงชีวิต ต้องมีการจัดการบูรณาการดูแลสุขภาพและให้ธรรมะอันสมควรแก่ผู้สูงอายุ แนะนำการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอควร ไม่ให้ออกกำลังกายแบบหักโหมไม่ให้ออกกำลังกายเกินขีดความสามารถ ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่ควรจะดำเนินการสำหรับผู้สูงอายุ คือ ควรอยู่อย่างพอเพียงทำใจให้สบาย ไม่วิตกกังวลอะไรมากนัก ให้มีกิจกรรมร่วมกันอยู่เสมอเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้กันและต้องใช้หลักธรรมในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ทำใจเบิกบานเที่ยวเปิดหูเปิดตาบ้างเป็นบางครั้งออกกำลังกายเดินช้าๆตามกำลัง นอกจากนี้อยากให้มีโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ เป็นกลุ่มๆ จะได้ทำสม่ำเสมอ มีการอ่านหนังสือฟังข่าวสนทนาปราศรัยกับสังคมเพื่อนฝูง ต้องจัดให้มีศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุในด้านสุขภาพ ความสุขและธรรมะให้แก่ผู้สูงอายุ มีการฟังเทศน์อ่านหนังสือดูข่าวหรือการทำบุญในวัดต่างๆ ตามหลักทางพระพุทธศาสนา มีการสร้างศูนย์การเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณและนำพระสงฆ์มาให้ธรรมะเพื่อดำเนินรอยตามพระพุทธศาสนา มีกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ ที่สำคัญรัฐบาลควรจัดงบมาเพื่อดูแลผู้สูงอายุอย่างพอเพียง

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ควรมีการดำเนินการดังนี้

(๑) ให้มีกิจกรรมต่างๆ ทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้มาแลกเปลี่ยนความรู้กันในสังคม

(๒) สร้างความสุขด้วยการรักษาศีล ๕ และดำเนินรอยตามพระพุทธศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(๓) ต้องให้มีโรงเรียนหรือศูนย์การเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุและมีการจัดงบประมาณ จัดหาบุคคลกรดูแลและมีการสอนทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม

(๔) ต้องมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย รักษาสุขภาพ รักษาศีลตามแนวทางพระพุทธศาสนา

(๕) หมั่นหาความรู้เพิ่มเติมตลอดเวลา หาวิธีปรับปรุงแก้ไขปัญหาอุปสรรคต่างๆ ที่จะทำให้ชี้ชัดรู้ถึงความสุขความสงบของกายและใจ

(๖) ควรต้องมีการจัดศูนย์พัฒนาร่างกายจิตใจอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุตามหลักทางพระพุทธศาสนา

(๗) ควรจัดทำโครงการออกกำลังกายศึกษาธรรมะร้องเพลงท่องเที่ยวในวัดต่างๆ ตามสมควร ไม่ควรจะหลายวันเพราะคนแก่จะคิดถึงบ้านคิดถึงหลานและบางคนกินอาหารลำบาก

(๘) ควรมีรถรับส่งสำหรับผู้สูงอายุและมีโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุโดยการยึดหลักปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และปฏิเสธ

(๙) ควรมีการจัดกิจกรรมขึ้นในชมรม ๑ เดือน ๑ ครั้ง เพื่อพัฒนาการส่งเสริมการเรียนรู้ นิมนต์พระคุณเจ้ามาให้ธรรมะอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง

(๑๐) เน้นการเสริมสร้างความรู้แก่ผู้สูงอายุคือยึดมั่นในคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ปฏิบัติตามธรรมะทำบุญทำสังฆทานช่วยเหลือสังคม

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น KSCP AGING MODEL ประกอบด้วยกิจกรรม ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ กายภาวนา (K: Kaya) คือ จัดกระทำฐานข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกสมาคม ฯ ขั้นตอนที่ ๒ สีลภาวนา (S: Sila) คือ รวบรวม และจัดทำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ ๓ จิตตภาวนา (C: Citta) คือ จัดพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ขั้นตอนที่ ๔ ปัญญาภาวนา (P: Panna) คือ สร้างความต่อเนื่องทางกิจกรรม โดยการกระตุ้นให้สมาชิกค้นหาความรู้เพิ่มเติม จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้น สามารถเปรียบเทียบกับผลการศึกษาของเชียง เภาชิต และ พรรณราย เทียมทัน พบว่า รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ประกอบด้วยกิจกรรม ๕ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ขั้นตอนที่ ๒ การเสนอตัวแบบ ขั้นตอนที่ ๓ การสาธิตการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุขั้นตอนที่ ๔ การอภิปรายกลุ่มและสรุปผลการออกกำลังกาย และขั้นตอนที่ ๕ การให้สิ่งชักนำการกระทำ โดยการกระตุ้นเตือนด้วยคำพูด การให้กำลังใจ หรือให้รางวัลกับผู้ที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ[๓] ๒

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยกุลวีณ์ วุฒิกร[๓] ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษารูปแบบสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ (๒) เพื่อศึกษาระดับและความต้องการสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุในสภาพปัจจุบัน (๓) เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุได้จากการนำผลที่ได้จากการประเมินช่องว่างของระดับความสามารถมาจัดทำแผนพัฒนาพนักงานเป็นรายบุคคล (Individual Development Plan: IDP) เพื่อลด “ช่องว่าง” ลงจัดทำแผนฝึกอบรมที่สอดคล้องกับ Competency dictionary

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed method) คือ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) โดยแบ่งเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้ ตอนที่ ๑ เป็นการศึกษาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุจากการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตอนที่ ๒ เป็นการศึกษาระดับและความต้องการสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุในสภาพปัจจุบัน และศึกษารูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถาม และขั้นตอนที่ ๓ เป็นการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) จานวน ๖ คน เพื่อทาการตรวจ ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ

ผลการศึกษา พบว่า ๑) รูปแบบสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สมรรถนะ ๓ ประการ คือ องค์ประกอบ ๑ สมรรถนะหลัก ของผู้ดูแล ได้แก่ ๑.๑ จิตบริการ ๑.๒ ยึดมั่นในจริยธรรมคุณธรรม ๑.๓ ความรู้ทางวิชาการและสุขภาพ ๑.๔ ความมุ่งสัมฤทธิ์ของงานด้วยความเที่ยงธรรม ๑.๕ การติดต่อสื่อสาร ๑.๖ การทำงานเป็นทีม ๑.๗ ความคิดสร้างสรรค์ องค์ประกอบที่ ๒ คือ สมรรถนะหน้าที่ ได้แก่ ๒.๑ ทัศนคติที่ดีต่อผู้สูงอายุ ๒.๒ การควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพ ๒.๓ การส่งเสริม

---

[๓] เชียง เภาชิต และ พรรณราย เทียมทัน, “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์”, **วารสารสุทธิปริทัศน์**, ปีที่ ๓๐ ฉบับ ๙๔ (เมษายน – มิถุนายน, ๒๕๕๙): บทคัดย่อ.

[๓] กุลวีณ์ วุฒิกร, “รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุW, **วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๙): ๕๐-๖๐.

สุขภาพและความปลอดภัย ๒.๔ ความสามารถในการบารุงเครื่องมือต่าง ๆ ๒.๕ ความรับผิดชอบในงาน ๒.๖ ความสามารถในการจัดการกับเลือดหรือสิ่งคัดหลั่ง และองค์ประกอบที่ ๓ สมรรถนะการจัดการ ได้แก่ ๓.๑ การแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ ๓.๒ ภาวะผู้นา ๓.๓ ความสามารถในการจัดการ ๒) สมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบันอยู่ในระดับปานกลาง และความต้องการสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก ๓) รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะได้จากการนำผลที่ได้จากการประเมินช่องว่างของระดับความสามารถมาจัดทำแผนพัฒนามาจัดทำแผนพัฒนาพนักงานเป็นรายบุคคล (Individual Development Plan: IDP) เพื่อลด “ช่องว่าง” ลง จัดทาแผนฝึกอบรมที่สอดคล้องกับ Competency dictionary ด้วยหัวข้อที่ต้องพัฒนา ดังต่อไปนี้ ๑. สมรรถนะหน้าที่ คือ ๑.๑ เทคนิควิธีในการจัดการกับเลือดหรือสิ่งคัดหลั่ง ๑.๒ เทคนิคในการบำรุงรักษาเครื่องมือทางการแพทย์ ๑.๓ ภารกิจและความรับผิดชอบในงานการดูแลผู้สูงอายุ ๑.๔ การส่งเสริมสุขภาพและความปลอดภัยให้แก่ผู้สูงวัย ๑.๕ การควบคุมอารมณ์และการพัฒนาบุคลิกภาพแก่อาชีพผู้ดูแลผู้สูงอายุ ตามลำดับ ๒. สมรรถนะการจัดการ คือ ๑.๑ เทคนิควิธีการมีภาวะผู้นาและการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในเหตุการณ์ฉุกเฉิน๑.๒ เทคนิคการบริหารจัดการในงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ ตามลำดับ และอันดับ ๓. สมรรถนะหลัก คือ ๓.๑ การสร้างทีมงานและการคิดสร้างสรรค์ในงานด้านการดูแลผู้สูงอายุ ๓.๒ ความรู้ทางด้านวิชาการและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ๓.๓ เทคนิคการทางานมุ่งผลสัมฤทธิ์ของงานด้วยความเที่ยงธรรมและเทคนิคการสื่อสารในการดูแลผู้สูงอายุตามลำดับ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ที่เป็นการศึกษาสภาพทั่วไปของการดำรงชีวิตหลังวัยเกษียณ และหาหลักธรรมมีความสอดคล้องและเหมาะสมสำหรับการนำมาปรับประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ และนำมาสร้างเป็นรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในการนำไปเป็นคู่มือในการปฏิบัติใน หมู่บ้าน ชุมชน และหน่วยงานอื่นๆ ให้มีการพัฒนาผู้สูงอายุที่เหมาะสมและมีความสุขในบั้นปลายชีวิต ซึ่งการที่จะขับเคลื่อนการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณดังกล่าว จำเป็นต้องอาศัยผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่เป็นองค์กรภาคีเครือข่ายควรดำเนินการ ดังนี้

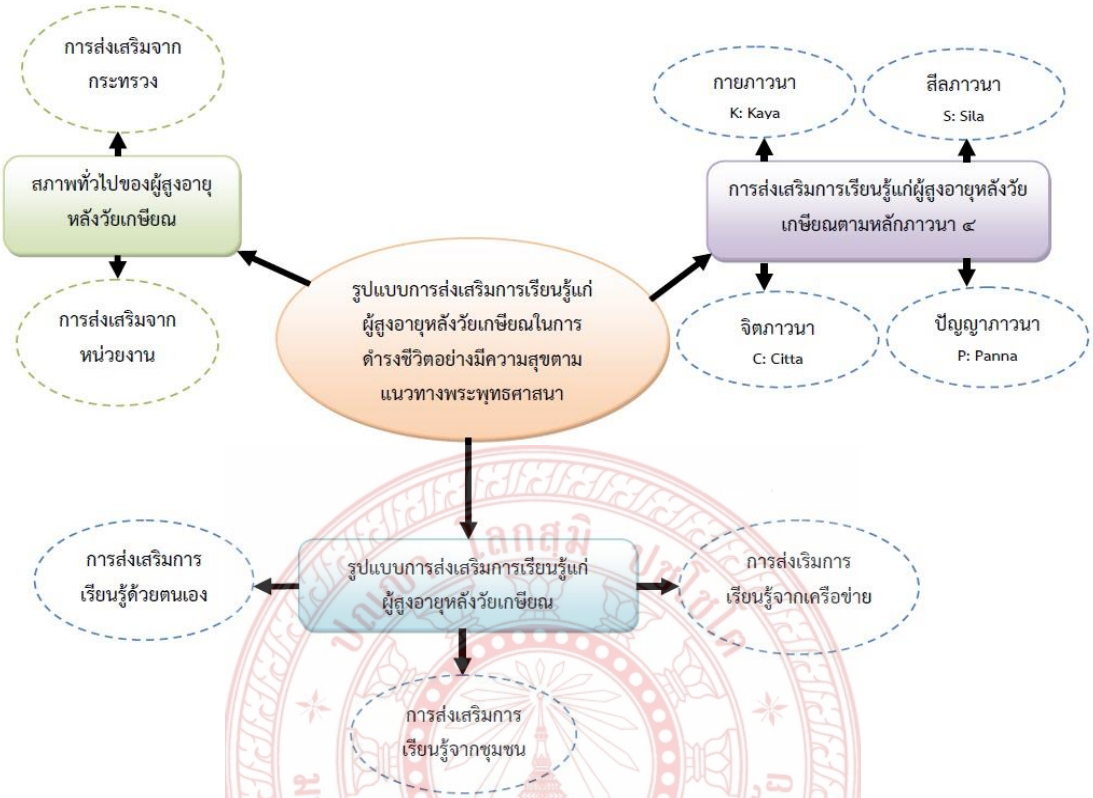
๑) ด้านสภาพทั่วไปโดยอาศัยการส่งเสริมการเรียนรู้ของสมาชิกอย่างต่อเนื่องร่วมกับหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ระดับประเทศที่เกี่ยวข้องกับการวางแผนปฏิรูปการพัฒนาผู้สูงอายุและการส่งเสริมและสนับสนุนในหลายกระทรวง

๒) ด้านการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ตามหลักภาวนา 5 โดยเน้นการซึมซับเข้ากับสภาพการณ์ของอายุโดยการฝึกกาย รักษาศีล ฝึกจิต และการเจริญปัญญา ควรมีการวางแผน กำหนดวัน เวลา สถานที่ให้เหมาะสมกับบริบทของการจัดกิจกรรม

๓) รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ควรเน้นให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนในกิจกรรมด้วยตนเอง โดยการ

การประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้เข้ามาร่วมกิจกรรมที่ทางสมาคมหรือหน่วยงานที่รับผิดชองได้จัดขึ้น ตลอดถึงของบประมาณสนับสนุนเข้ามาบริหารจัดการในสมาคม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้สามารถสรุปเป็นผังมโนทัศน์ ได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๕๑ ผังมโนทัศน์รูปแบบ (Model) การส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

จากหลากหลายประเด็นที่ค้นพบจากการวิจัย ที่เป็นรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีประเด็นที่ค้นพบน่าจะนำไปศึกษาต่อไป คือ ๑) สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ๒) การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ และ ๓) รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่จะได้แนวความคิดที่หลากหลายนำไปกำหนดเป็นแนวทางในการพัฒนา ผลักดันให้เกิดการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุในประเทศไทยให้มีความสุขในช่วงท้ายของชีวิตสืบไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กมลพรรณ ชีวพันธุศรี. **สมองกับการเรียนรู้ Learning and the Brain**. กรุงเทพมหานคร: ส่งเสริมการศึกษาและจริยธรรม, ๒๕๔๕.

กรมกิจการผู้สูงอายุกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศไทยตามแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๕๙**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๕๙.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. **ระบบการพัฒนาสังคมที่นำไปสู่ความมั่นคงของมนุษย์**. กรุงเทพมาหานคร: บริษัทเนติกุลการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

กระทรวงศึกษาธิการ. **นโยบายและแผนการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน ๑๒ ปี.** กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, ๒๕๔๒.

กองวิจัยทางการศึกษา. **แนวการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างคุณลักษณะ เก่ง ดี มีสุข.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. **คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ม.ป.ป.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. **คู่มือการดูแลสุขภาพใจสำหรับผู้สูงอายุ "สูงวัยด้วยใจสุข"**. กรุงเทพมหานคร: เรือนปัญญา, ๒๕๕๑.

เกษม จันทร์แก้ว. **วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๒.

คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานผู้สูงอายุแห่งชาติ. **การส่งเสริมผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยผู้สูงอายุ, ๒๕๖๐.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี่ยงเซียง. **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเซียง, ๒๕๓๕.

ฉวีวรรณ กินาวงศ์. **วิธีสอนทั่วไป.** พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พิษณุโลก, ๒๕๒๗.

เฉลี่ยว เอี่ยมตระกูล. **ปรัชญาชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๔๑.

ชาตรี เกิดธรรม. **การเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง.** กรุงเทพมหานคร: เซ็นเตอร์ดิสคัพเวอรี่, ๒๕๓๒.

เธียร พานิช. **4 MAT การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับธรรมชาติการเรียนรู้ของผู้เรียน**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ สดศรี– สวัสดิ์วงศ์, ๒๕๔๔.

นฤมล มารคแมน. **มนุษย์และความเป็นจริงของชีวิตในทัศนะของพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓.

บรรลุ ศิริพานิช. **ผู้สูงอายุไทย: ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรของสังคม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน, ๒๕๔๓.

บุญพฤกษ์ จาฏามระ. **พจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน** พ.ศ. ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘.

เบญจมาศ อยู่เหมือนแก้ว. **การสอนแบบบูรณาการ**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์พัฒนาการเรียนรู้, ๒๕๔๕.

ประภาศน์ อวยชัย. อยู่อย่างมีความสุขในวัยชรา. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

ประสาท อิศรปรีดา. **สารัตถะจิตวิทยาการศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: พิมพลักษณ์. ๒๕๔๗.

พรรณี ชูทัย. **จิตวิทยาการเรียนการสอน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. นนทบุรี: เกรท เอ็ดดูเคชั่น จำกัด, ๒๕๕๐.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **กฎแห่งกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๓๗. หน้า ๑๖๒-๑๖๕.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมประมวลศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

_____. **พุทธธรรม ฉบับเดิม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๕. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิก, ๒๕๕๒.

_____. **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้ง ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๒.

_____. **ถึงเวลา มารื้อปรับระบบพัฒนาคนกันใหม่**. นครปฐม: วัดญาณเวศกวัน. ๒๕๕๔.

_____. **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

_____. **คนไทยสู่ยุคไอที**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๙.

_____. **รู้หลักก่อนแล้วศึกษาให้ได้ผล**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิปัญญาประทีป, ๒๕๕๙.

พระมหาสุทิตย์ อาภากโร (อบอุ่น) และคณะ. **สุขที่ได้ธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ดีไซน์ ดีไลน์ จำกัด, ๒๕๕๖.

พุทธสาวกภิกขุ นาวาอากาศเอกถนอม อินทรฤทธ์. **พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอกของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา**. สมุทรสาคร: ขุนทองอุตสาหกรรมการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ภูมิ โชคเหมาะ และคณะ. “กฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุในประเทศไทย”. **รายงานการวิจัย.** กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. ๒๕๕๗.

มาลิณี จุโฑปะมา. **จิตวิทยาการศึกษา.** บุรีรัมย์: เรวัตการพิมพ์. ๒๕๕๔. หน้า ๖๕.

เยาวพา เดชะคุปต์. **พหุปัญญาเพื่อการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แม็ค, ๒๕๔๒.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: ศิริวัฒนาอินเตอร์ พริ้นท์, ๒๕๔๒.

วศิน อินทสระ. **ธรรมและชีวิต.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: กมลการพิมพ์, ๒๕๒๗.

_____. **พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๔๑.

วิมลศรี สุวรรณรัตน์. **การค้นคว้าความรู้ด้วยตนเองโดยใช้โครงงานวิทยาศาสตร์ในเอกสารประกอบการอบรมครู กล่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต วิทยาศาสตร์และครูประจำห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๒.

วิมลศรี สุวรรณรัตน์ และมาฆะ ทิพย์คีรี. **การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยการทำโครงงาน**. กรุงเทพมหานคร: พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว), ๒๕๔๔.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘.

ศศิธร กรุณา. **เอกสารประกอการสอน บทที่ ๑ แนวคิดกับผู้สูงอายุ.** อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชธานี. ๒๕๕๑.

สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาสังคม. **ร่วมสร้างองค์ความรู้เพื่อรองรับการเข้าสู่สังคมสูงวัยในภาคอีสาน**. ขอนแก่น :สถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาสังคม, ๒๕๖๐.

สมเด็จกรมพระยาดำรงราชานุภาพ. **จามเทวีวงศ์ พงศาวดารเมืองหริภุญไชย**. พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดบรรณกิจเทรดดิ้ง, ๒๕๑๖.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมดุษฎี**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๓๗.

สมพร เทพสิทธา. **แก่อย่างมีค่าชราอย่างมีสุข**. กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๔๙.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **การสำรวจสภาวะทางสังคมและวัฒนธรรม พ.ศ.๒๕๕๔**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์คณะรัฐมนตรีและราชกิจจานุเบกษา, ๒๕๕๕.

_____. **สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. ๒๕๕๓**. กรุงเทพมหานคร :สำนักงานสถิติแห่งชาติ, ๒๕๕๔.

สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. **วาระปฏิรูปที่ ๓๐ : การปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักการพิมพ์สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, ๒๕๕๘.

สำนักนิเทศและพัฒนามาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. **แนวทางการส่งเสริมพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย**. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าของคุรุสภา, ๒๕๔๓.

สำราญ จูช่วย. **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม**. นนทบุรี: วิทยาลัยราชพฤกษ์, ๒๕๕๔.

สุจิตรา รณรื่น. **ศาสนาเปรียบเทียบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

สุทธิชัย จิตตะพันธ์กุลและคณะ. **การประเมินผลวิเคราะห์และสังเคราะห์การประชุมวิชาการแห่งชาติว่าด้วยผู้สูงอายุ วันสูงอายุด้านคุณภาพ**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สุเทพ อุตสาหะ. **การสอนวิทยาศาสตร์ระดับมัธยมศึกษา.** มหาสารคาม: สหบัญฑิต, ๒๕๒๖.

สุรกุล เจนอบรม. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย.** กรุงเทพมหานคร: นิซินแอดเวอร์ไทยซิ่งกรุ๊ฟ, ๒๕๔๑.

สุรางค์ โค้วตระกูล. **จิตวิทยาการศึกษา.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

สุวิทย์ มูลคำ และอรทัย มูลคำ. **๑๙ วิธีจัดการเรียนรู้: เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะ**. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๕.

แสง จันทร์งาม. **ประทีปธรรม**. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๑๓.

อนุชาติ พวงสำลี และคณะ. **การพัฒนาเครื่องมือชี้วัดคุณภาพและสังคมไทย**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย สกว., ๒๕๓๙.

๒. บทความ

กุลวีณ์ วุฒิกร. “รูปแบบการพัฒนาสมรรถนะของผู้ดูแลผู้สูงอายุW. **วารสารศรีปทุมปริทัศน์ ฉบับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**. ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๙): ๕๐-๖๐.

เชียง เภาชิต และ พรรณราย เทียมทัน. “การพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์”. **วารสารสุทธิปริทัศน์**. ปีที่ ๓๐ ฉบับ ๙๔ (เมษายน – มิถุนายน. ๒๕๕๙): บทคัดย่อ.

ฐิติวรรณ แสงสิงห์. “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญอำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี”. **วารสารบัณฑิตพัฒนสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี** (๒๕๕๖).

ณัฏฐ์ฐิตตา เทวาเลิศสกุล และคณะ. “แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต”. **วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขาสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปะ**. ปีที่ ๙. ฉบับที่ ๑. (เดือนมกราคม – เมษายน ๒๕๕๙): ๕๒๙-๕๔๕.

ทวีชัย เชสูงเนิน และ ปิยธิดา คูหิรัญญรัตน์. “สมาชิกสมาคมข้าราชการบำนาญข้าราชการและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น”. Srinagarind Medical Journal ปีที่ ๒๖ (๒๕๕๔): ๑๙๐-๑๙๔.

ธาริน สุขอนันต์และคณะ. “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ”. **วารสารสาธารณสุขศาสตร์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี**. ปีที่ ๔๑ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔): ๔๐-๔๙.

นันทิยา บุญเคลือบ. “การเรียนการสอนวิทยาศาสตร์ตามแนว Constructivism”. **วารสาร สสวท**. ๒๕ (๙๖) (มกราคม-มีนาคม ๒๕๔๐): ๑๓-๑๔.

ประสงค์ ชาญช่าง. การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. **วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยปทุมธานี**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔): ๖๖-๗๘.

ปลื้มใจ ไพจิตร. “คุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดสุราษฎร์ธานี”. **วารสารวิทยาการจัดการ**. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (๒๕๕๘): ๑๕๗-๑๗๙.

ปิยะดา ภักดีอำนาจ และพรชัย ลิขิตธรรมโรจน์. “แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา”. **วารสารวิทยาการจัดการ**. ปีที่ ๓๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗): ๑๒๑-๑๕๑.

ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. “แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่”. **วารสารบัณฑิตวิทยาลัย พิชญทรรศน์**. ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๕๘): ๗๗-๘๗.

วรนาถ พรหมศวร. “โรงเรียนผู้สูงอายุ มุมมองตามบริบทชุมชนท้องถิ่น สุรินทร์”. **การประชุมวิชาการระดับชาติ ราชมงคลสุรินทร์วิชาการ ครั้งที่ ๘ วิจัยเพื่อประเทศไทย ๔.๐**. (๒๒-๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๙): ๑๑๕-๑๒๗.

สมสมัย พิลาแดง. ยุทธพล ทวะชาลี และกตัญญู แก้วหานาม. ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลดงพยุง อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์. **วารสารการบริหารปกครอง**. ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (๒๕๕๗): ๑๓๓-๑๔๘.

สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์. “สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย”. **วารสารเทคโนโลยีภาคใต้**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗): ๗๓-๘๒.

อภิษฎา เหล่าวัฒนพงษ์. “ความต้องการและแนวทางในการจัดสวัสดิการชองผู้สูงอายุด้านอาชีพ: โครงการส่งเสริมอาชีพพื้นที่กรุงเทพมหานคร”. **วารสารวิทยบริการ**. ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๔): ๕๖-๖๗.

๓. รายงานการวิจัย

ชัยวัฒน์ รุทธโชติ. “คุณภาพชีวิตการทำงานของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองระยอง”. **รายงานการวิจัย**. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาบูรพา, ๒๕๔๖.

รุจิราง แอกทอง, “การปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครปฐม จังหวัดนครปฐม”**. รายงานการวิจัย.** สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๔๙.

๔. เอกสารอื่นๆ ที่ไม่ได้ตีพิมพ์

การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการด้านแรงงานผู้สูงอายุ ประจำปีงบประมาณ ๒๕๔๔.

โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HITAPP), การสำรวจสุขภาวะผู้สูงอายุไทย ปี พ.ศ. ๒๕๕๖.

รายงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๕๑ – ๒๕๕๒.

สำนักงานสหกรณ์จังหวัดจันทบุรี. Knowledge Management : KM เรื่อง บทบาท ความรับผิดชอบ จริยธรรมและคุณสมบัติของนักส่งเสริมสหกรณ์ฯ. อัดสำเนา.

๕. สัมภาษณ์

สัมภาษณ์ พระครูสุตรัตนาภรณ์, ตัวแทนพระสงฆ์, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระครูปลัดสมพงษ์ สุเมโธ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระมหาประภาส ปภฺสฺสโร, ตัวแทนพระสงฆ์, ๑ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระมหาพิสิฐ วิสิฏฺฐปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ ผศ.ดร.ปิยวรรณ ศรีสุรักษ์, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาวพัชรา สนธิมูล, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๑๐ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาวสุปรียา ไผ่ล้อม, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาวพิธาดา เจริญเชื้อ, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายคฑาวุธ จารย์โพธิ์, เจ้าหน้าที่รัฐ, ๑๐ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พันตรีธงชัย ศรีสุรักษ์, นายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พันตำรวจตรี สัมพันธ์ พินิจมนตรี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๙ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๗ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางวันรัฐ มโนเย็น, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาวนวลอนงค์ ศรีวิวัฒน์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๑ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางบานเย็น ภูกาบเพชร, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางพิศวาท ทรัพย์สินพันธ์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางคำบาง วัดถัง, ครูบำนาญ, ๒๖ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางพิกุล ฤทธิ์มนตรี, ครูบำนาญ, ๘ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางเสาวคนธ์ จารย์โพธิ์, ครูบำนาญ, ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางจรูญลักษณ์ นารี, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาวพรชมพู ราชธา, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาววชิราภรณ์ จุ้ยเกตุ, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางสาวชลธิชา สะอาด, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางทองม้วน ภูมี, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๔ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางลัดดา คำหล้า, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๒ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นางวริยา ด้วงวังหิน, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๑๙ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายสุริยะ ด้วงวังหิน, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายวชิรกร จันทะสาร, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๐ กันยายน ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายสถิตย์ โพธิ์ศรี, ครอบครัวผู้สูงอายุ, ๒๗ กันยายน ๒๕๖๐.

๖. สนทนากลุ่ม

สนทนากลุ่ม พระมหาพิสิฐ วิสิฏฺฐปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม พระมหาประภาส ปภสฺสโร, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม พระปลัดเกษฎา มหาปญฺโญ, ตัวแทนพระสงฆ์, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม พันตรีธงชัย ศรีสุรักษ์, นายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม พันตำรวจตรี สัมพันธ์ พินิจมนตรี, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม นางพิศวาท ทรัพย์สินพันธ์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม นางวันรัฐ มโนเย็น, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม นางสาวนวลอนงค์ ศรีวิวัฒน์, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม นางบานเย็น ภูกาบเพชร, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม นางทัศนีย์ ทับโยธา, สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม นางพิกุล ฤทธิ์มนตรี, ครูบำนาญ, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

สนทนากลุ่ม นางเสาวคนธ์ จารย์โพธิ์, ครูบำนาญ, ๖ ตุลาคม ๒๕๖๐.

๗. สื่ออิเลคทรอนิคส์

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, **ยุทธศาสตร์กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พ.ศ. ๒๕๕๕–๒๕๕๙,** [ออนไลน์], แหล่งที่มาhttp://lms.thaicyberu.go.th/officialtcu/main/advcourse/presentstu /course/bm๕๒๑/sorarit_2/sor arit-eb2/content/GPT4.htm). [สืบค้นเมื่อ ๘ เมษายน ๒๕๖๑].

กระทรวงสาธารณสุข, **แบบทดสอบดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับ ๑๕ ข้อ: The new Thai happiness sindicator (THI-๑๕)**. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dmh.moph.go.th/test/thaihapnew/thi๑๕/thi๑๕.asp [สืบค้นเมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๖๐].

โครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน กศน., [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.kkmuni.go.th/2017/article/news/1359 [สืบค้นเมื่อ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑]

โครงการจัดตั้งและส่งเสริมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ ชุมชน กศน., [ออนไลน์], แหล่งที่มาhttp://www.kkmuni.go.th/2017/article/news/1359 [สืบค้นเมื่อ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑].

จิราวัฒน์ จารุพันธ์, (๒๕๕๑), **ไทยหนีไม่พ้นวิกฤติสังคมผู้สูงอายุ, เดลินิวส์,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.cps.chula.ac.th/html_th/pop_base/ageing/ageing_041.htm. [สืบค้นเมื่อ พฤศจิกายน ๒, ๒๕๕๑]

ณัฏฐ์ฐิตตา เทวาเลิศสกุล, วณิฎา ศิริวรสกุล และชัชสรัญ รอดยิ้ม, แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุจากภาระให้เป็นพลัง กรณีศึกษาเทศบาลนครรังสิต, **วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย สาขาสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ และศิลปะ,** ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๑ (เดือนมกราคม – เมษายน ๒๕๕๙): ๕๒๙-๕๔๕ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/viewFile/61498/50672 [๒๔ มกราคม ๒๕๖๐].

เทศบาลนครขอนแก่น, **ทน.ขก.ฤกษ์ดีเปิดศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุครบวงจรแห่งแรก**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.kkmuni.go.th/2017 [สืบค้นเมื่อ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๑].

เทศบาลนครขอนแก่น, **ทน.ขก.ฤกษ์ดีเปิดศูนย์บริการสุขภาพผู้สูงอายุครบวงจรแห่งแรก**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา http://www.kkmuni.go.th/2017 สืบค้นเมื่อ [๒๐ เมษายน ๒๕๖๑].

ธเนศ ถวิลหวัง, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตและองค์กร,** [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.eresearch.ssru.ac.th/xmlui/handle/123456789/143 [๑๖ มกราคม ๒๕๖๐].

บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic๐๐6.php [สืบค้นเมื่อ ๓ มีนาคม ๒๕๖๑]

ปัทมา ว่าพัฒนวงศ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, **ประชากรไทยในอนาคต**, [ออนไลน์], : แหล่งที่มา http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article๐2.htm [สืบค้นเมื่อ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๐].

พจนานุกรมไทย-อังกฤษ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://dictionary.sanook.com/search/dict-th-en-lexitron/ [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dla.go.th/upload/regulation/type1/2554/2/488_1.pdf [๑๕ มกราคม ๒๕๖๐].

พวงทอง ไกรพิบูลย์, **คุณภาพชีวิต (Quality of life)**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://haamor.com/th/คุณภาพชีวิต [๑๖ มกราคม ๒๕๖๐].

มข. เพื่อสังคม, **มข. ฝึกผู้สูงอายุ สร้างนวัตกรรม รับ Aging society**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา https://www.kku.ac.th/news/v.php?q=๐๐๑๕๐๒๐&l=th [สืบค้นเมื่อ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

มข. เพื่อสังคม, **มข. ฝึกผู้สูงอายุ สร้างนวัตกรรม รับ Aging society**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา https://www.kku.ac.th/news/v.php?q=0015020&l=th [สืบค้นเมื่อ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), **ชุดความรู้เพื่อการเรียนรู้และรณรงค์สุขภาพ วามปลอดภัย และอาชีวอนามัยในการทำงาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://resource.thaihealth. or.th/hilight/13215 [๑๒ มกราคม ๒๕๖๐].

สิทธิพงศ์ บุญผดุง, **การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑). (รายงานการวิจัย, ๒๕๕๔)** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.eresearch.ssru.ac.th/xmlui/handle/123456789/143 [๑๖ มกราคม ๒๕๖๐].

อำไพขนิษฐา สมานวงศ์ไทย, **ปัญหาผู้สูงอายุ ๓ ด้าน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :http //www. Love 4home. Com [๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐] : ๒.

๒. ภาษาอังกฤษ

I. Book

Andrews. F.M.. & Withey. S.B. **Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality**. New York: Plenum Press, 1976.

Fradier. Georges. **About the Quality of Life**. Paris : Unesco, 1976.

Gagne. R.M.. **The Conditions of Learning Holt. Rinehart and Winston**. New York: National Academy Press, 1965.

Nicholas. B.. **Population Growth. Individual Demographic Decisions. and The Quality of Life.** In A Sourcebook on Population Education. Population Education Project. Mahidol University, 1975.

Kusland. D. and J. Stone. **Teaching Children Science: Inquiry Approach**. New York: Harcourt Brace and World, 1968.

M.B. Miles. & A.M. Huberman. **Qualitative data analysis: An expand source book.** 2nd ed.. Thousand Oaks,1994.

Good. Carter V.. **Dictionary of Education**. New York: McGraw-Hill, 1973.

UNDP. **Human Development Report**. Delhi: Oxford University Press, 1994.

UNESCO. **Quality of Life Improvement Programmer.** Bangkok : UNESCO reginal office, 1993.

Wallace. S.A.. **Identifying Quality of Life Indicators for Use in Family Planning Programs in Developing Countries**. New Jersey: Prentice–Hall, 1974.

II. Articles

Barman. C. "The Learning Cycle: Making It Work." **Science and Children**. 26 (7) (February 1989): 28-31.

Bell. P.E.. "Inquiry. Discovery. and Traditional Instruction". **Unpublished Handouts for Science Teaching Course**. 1968. p 12.

Cummins. R.A.. **The comprehensive quality of life scale (fifth edition)**. Proceeding of **the First International Conference on Quality of Life in Cities.** Singapore. 4-6 March 1998. p.68.

Dean. H.. " Choosing Multiple Instruments to Measure the Quality of Life" . **Oncology Nersing Forum.** 22: (1985). pp. 98-100.

Eienkraft. Arthur. "Expanding the 5-E Model A Proposed 7-E Model Emphasizes Transfer of Learning and the Importance of Eliciting Prior Understanding." **The Science Teacher**. 70 (6) (September 2003): 56-59.

Herron. M.D.. "The Nature of Scientific Enquiry". **School Review**. 79 (3). 1971: 171-181.

The WHOQOL GROUP. " The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization" . **Social Sciences Medicine.** 41 (10) (1995): pp.1403-1409.

Wallace. S.. “Quality of Life”. **Journal of Home Economics**. 66. (1974). pp. 6-9.

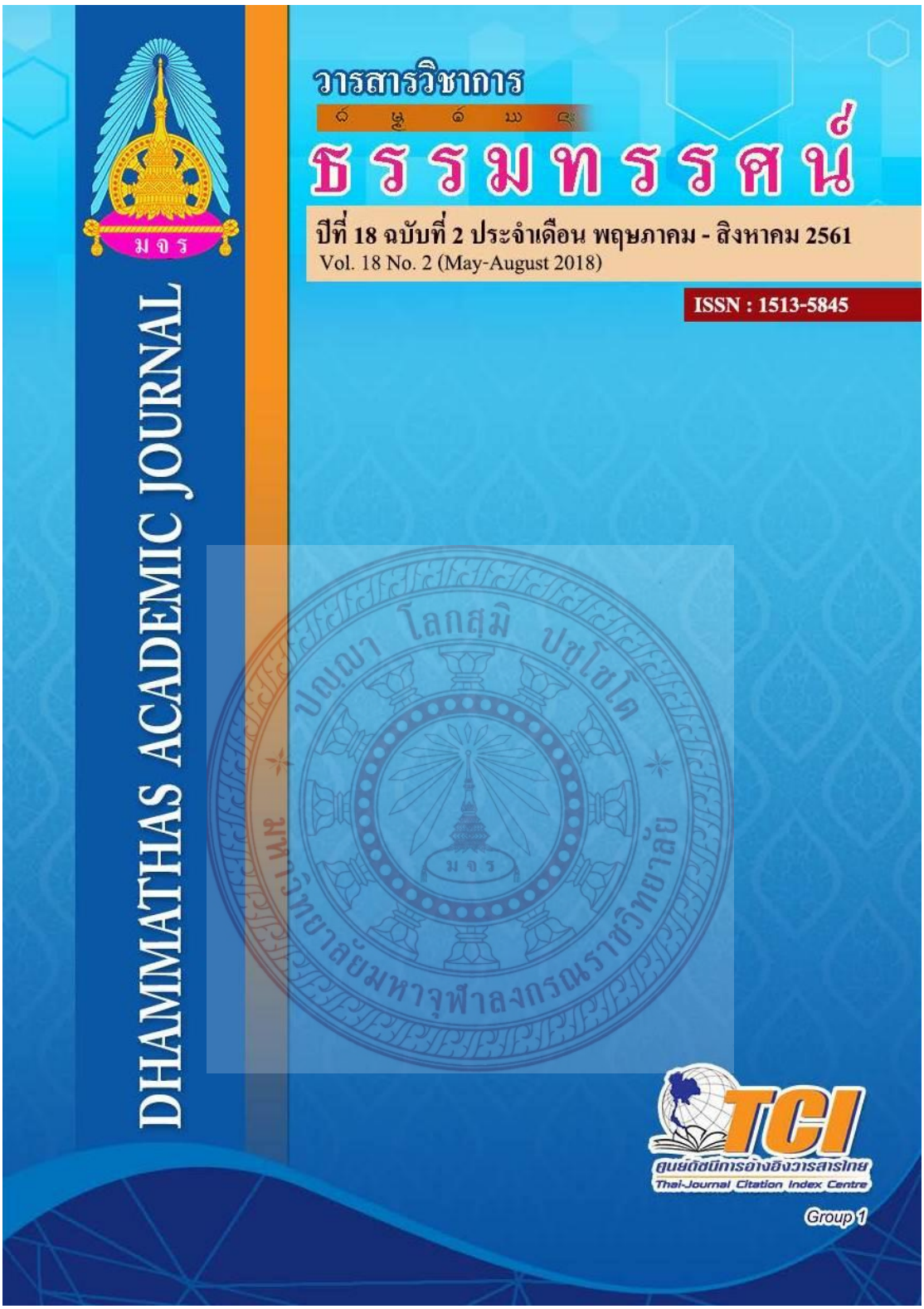
ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ก
เป็นส่วนของบทความวิจัยตามโครงสร้างบทความวิจัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย


วารสารวิชาการ
ธรรมทรรศน์
ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 ประจำเดือน พฤษภาคม - สิงหาคม 2561
Vol. 18 No. 2 (May-August 2018)
ISSN : 1513-5845
DHAMMATHAS ACADEMIC JOURNAL
มจร
TCI
ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
Thai-Journal Citation Index Centre
Group 1

สารบัญ

บรรณาธิการแถลง

บทความวิจัย : Research Article

- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลการทดสอบทางการศึกษาระดับชาติขั้นพื้นฐานของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดกาญจนบุรี
  Factors Influencing the Effectiveness in Ordinary National Education Test of Grade 9 Student in Kanchanaburi Province
  พงศ์คณิต พงษ์พิทักษ์
  Pongkanit Pongpituk 1
- การสร้างความมั่นคงทางสังคมด้วยกระบวนการกลุ่มในการพัฒนาเกษตรกรชาวสวนยางพาราแบบครบวงจรในจังหวัดเลย
  Social Stability Creation for Rubber Plant Group by Full Cycle Rubber Plantation Development in Loei Province
  จักรี สุจริตธรรม, เชิดเกียรติ กุลบุตร และสุวารีย์ ศรีปูณะ
  Pongkanit Pongpituk 11
- การบริหารจัดการวิสาหกิจชุมชน กรณีศึกษา กลุ่มวิสาหกิจแปรรูปกล้วยบ้านหนองแวงเรือ ตำบลดงเมืองแอม อำเภอเขาสวนกวาง จังหวัดขอนแก่น
  Guideline for Community Enterprise Management: A Case Study of Community Enterprise of Banana Processing, Ban Nongwangrue, Tombon Dongmuangam, Khoasuankwang District, KhonKaen Province
  สุวิทย์ วงศ์คำ และสถาพร มงคลศรีสวัสดิ์
  Suwit Wongkham and Sathapond Mongkonsrisawat 23

■ การทำกายภาพบำบัดด้วยการใช้กรุณาเป็นฐานในการรักษาฟื้นฟูผู้ป่วย: กรณีศึกษาผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โรงพยาบาลพุทธชินราชพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
Physical Therapy Basic on Compassion Therapy Healing the Patients: a Case Study of Stroke Patients I Buddachinaraj Phitsanuloke Hospital Phitsanuloke Provience
จิรวรรณ โปรดบำรุง, สุวิน ทองปั้น, จรัส ลีกา, นิเทศ สนั่นนารี และประจิตร มหาหิง
Jirawan Prodbumrung, Suwin Thongpan, Jaras Leeka, Nites Sanannaree and Prachit Mahahing 33

■ ข้อเสนอเชิงนโยบายสาธารณะด้านโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพของเทศบาลเมืองแม่โจ้ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
A Proposed Public Policy on the Physical Infrastructure in Maejo Municipality Sansai District, Chiang Mai Province
นนท์ น้าประทานสุข
Non Naprathansuk 43

■ การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมในการป้องกันอาชญากรรมและรักษาความสงบเรียบร้อยของอาสาสมัครตำรวจบ้านในเขตพื้นที่ตำรวจภูธรภาค 4
Development Model of Crime Prevention and Peace Participation of Police Volunteer Region 4 Police Division
คมเดช ไชยเดือน, เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร และยุภาพร ยุภาศ
Komdech Chaiduen, Saowalak Kosolkitiamporn and Yupaporn Yupas 55

■ การบูรณาการหลักพุทธเศรษฐศาสตร์กับทฤษฎีเศรษฐศาสตร์ของอี เอฟ ชูเมกเกอร์
Integrating of Buddhist Economics and the Economic Theory of E.F. Schumacher
พระประภาส ปญฺญาคโม, พระครูภาวนาโพธิคุณ และอุดม บัวศรี
Phra Praphas Dokmai, Phrakhru Bhavanabodhikun and Udom Buasi 63

- การศึกษาบุญมหาชาติ (ผะเหวด) กับการเสริมสร้างจริยธรรมทางสังคมในจังหวัดอุบลราชธานี กับเมืองปากเซ แขวงจำปาสัก สปป.ลาว
  A Study of BunMahachat (Bun Pha Vet) for Promoting the Social Ethics in Ubonratchathani Province and Pakse, Champasak, Lao People's Democratic Republic
  บัญชา จำปารักษ์, พระมหาบัณฑิต ปณฺฑิตเสวี, สิรินธร์ญา จำปารักษ์ และพระครูสารกิจโกศล
  Bancha Champarak, Phramaha Bundit Punditsavi, Sirinya Champarak and Phrakru Sarakit Kosol 73
- นโยบายและกลไกการจัดการป่าชุมชนของภาคประชาชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
  Policy and Mechanism of Community Forest Management of the People and Local Administration in the Northeast
  พระมหาไทยน้อย ญาณเมธี (สลางสิงห์), สุทธิพันธ์ อรัญญวาส และสยามพร พันธไชย
  Phramaha Thainoi Yanamethi (Salangsing), Sutthiphan Arunyawas and Siamporn Panthachai 81
- กลยุทธ์ในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมสำหรับนักเรียนประถมในสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1
  A Strategy in Implanting of Moral Ethics for Primary School Students in Basic Education under the Office of KhonKaen Primary Education, Area 1
  พระอธิการบุญช่วย โชติวํโส, พระครูสโมธานเขตคณารักษ์, สุนทร สายคำ และพระสำรอง สญฺญโต
  Phraathikan Boonchuay Chotivungso, Phrakhru Samothankhetkhanarak, Sunthon Saikham and Samrong Seanthor 99
- แนวทางการพัฒนาครูด้านการทำวิจัยในชั้นเรียนสำหรับสถานศึกษาขนาดเล็ก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 1
  The Guidelines for Teacher Development on Classroom Research in Small-Sized Schools under the KhonKaen Primary Educational Service Area Office 1
  จิรวัฒน์ วรุณโรจน์ และสุนทร ฉมารัตน์
  Jirawat Waroonroj and Suntorn Chamarat 111

■ การจัดการขยะโดยชุมชน กรณีศึกษา : เทศบาลตำบลกุดน้ำใส อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น
Communitiy Based Solid Waste Management : A Case Study of Kudnamsai Municipality, Namphong District, KhonKaen Province
ปัทมาพร สอนอ้น และสถาพร มงคลศรีสวัสดิ์
Puttamaporn Sonoal and Sathapond Mongkonsrisawat 121

■ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการให้บริการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหว้า อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
The Opinion of The Elders towards Elder's Social Allowance Service of Ban Wa Sub-district Administrative Organization, Muang Khonkaen District, Khonkaen Province
สิทธิพร เกษจ้อย, พระวรชัด ทะสา, พระมหาสัจจารักษ์ ไร่สงวน และเอกชาตรี สุขเสน
Sitthiporn Khetjoi, Phra Worrachat Thasa, Phramaha Saccarak Raisa-nguan and Akechatree Suksen 131

■ ผลการจัดกิจกรรมการปั้นจากสื่อธรรมชาติในท้องถิ่นที่มีผลต่อความสามารถด้านการคิดสำหรับเด็กนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหนองบัวน้อย
The Result of Local Natural Media Molding Activities that Affect the Thinking Ability of the Second Kindergarten Students at Ban Nong Bua Noi School
ปิยรัตน์ เที่ยงภักดิ์, จงจิต เค้าสิม และลัดดา เชียงนางาม
Piyarat Thiangpak, Jongjit Kawsim and Ladda Chiengnangam 141

■ รูปแบบการนำหลักวุฑฒิธรรม 4 ไปใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาเพื่อความเจริญงอกงามแห่งปัญญา
The Model to Apply the Principles of Virtues Conducive to Growth in Promoting of Learning of the Secondary Level Students for the Intellectual Property Development
ไพรัช พื้นชมภู, จิราภรณ์ ผันสว่าง และเนาวรัตน์ ผดุงกิจ
Phairat Phuenchomphoo, Jiraporn Phansawang and Naowarat Phadungkit 153

■ **การบริหารตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต 4**
Sufficiency Economy Philosophy Management in Schools under KhonKaen Primary Educational Service Area Office 4
ดุษฎีวัฒน์ แก้วอินทร์, สุทธิพงษ์ สวัสดิ์ทา, วรพัทธ์ ศิริโชค, วชิรพันธ์ ดีสวน, พิเชษฐ์ พรสอน และประดิษฐ์ โยเหลา
Dutsadeewat Kaew-In, Suttipong Sawatta, Worapat Sirichok, Wachiraphan Deesuan, Pichet Pronson and Pradit Yolao 165

■ **การจัดการความรู้และเครือข่ายองค์กรสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดพะเยา**
Knowledge Management and Network of the Well-being Organizations of the Elderly in Phayao
สุเทพ สารบรรณ
Suthep Saraban 177

■ **รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**
The Model of Learning Promotion for the Elderly Person after Retirement be Alive as Happiness According to Buddhist Way in Muang District, KhonKean Province
เรียงดาว ทวะชาลี, ธีร์ดนัย กัปโก และภูษิต ปุลันรัมย์
Riangdow Tavachalee, Teedanai Kapko and Phusit Pulanram 189

■ **การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา : กรณีศึกษา ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมรตาวัดตาลเรียง ตำบลพระลับ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**
Development of Quality of Life by Mental Development of Dhaamarata Wat Talriang Meung District KhonKaen Province
พระมหาภัคศิษฐ์ มหาวิรีโย (สุขเจริญขวรัตน์)
Pramaha Pakasit Mahaveeriyo (Sukcharoenchawarathana) 201

■ **ศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาปัญญาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ ของสำนักปฏิบัติธรรมในจังหวัดขอนแก่น**
An Analytical Study of the Development of the Wisdom by Way of Buddhist Ethics of the Meditation Centers in KhonKaen Province
จักรพรรณ วงศ์พรพวัณ และสุเวส อันตรีวรกุล
Chakkapan Wongpornpavan and Suwet Antreeworakul 209

■ การศึกษาองค์ความรู้และกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้เชิงพุทธของปราชญ์ชาวบ้านอีสาน
A Study of Knowledge and Process of Transferring Buddhist Knowledge of E-san Local Scholars
พระมหาปัญญาวรวัฒน์ สิริภทฺโท, พระครูปริยัติธรรมวงศ์ และนิภาภัทร อยู่พุ่ม
Phramaha Punyaworawat Siribhattho, Phrakru Pariyatidhammawong and Nipapat Yoopum 221

■ การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในภาคเหนือ
A Study of How to Apply Objects of Sympathy to Develop the Elderly's Social Health in Northern Thailand
อุเทน ลาพิงค์
Uten Larping 233

■ Eco-Town : การพัฒนาระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมเชิงนิเวศวิทยาพระพุทธศาสนาของวัดในกรุงเทพมหานคร
Eco-Town : The Development a System of Environmental Management on Buddhist Ecology Approach of Temples in Bangkok
พระเมธีธรรมาจารย์ (ประสาร หนองพร้าว) และพระมหาสุทิตย์ อบอุ่น
Phramethithammajarn (Prasarn Nongphrao) and Phramaha Suthit Oboun 245

■ การผสานกลไกทางพุทธศาสนาเพื่อสร้างวัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในประชาคมอาเซียน: กรณีศึกษาไทยกับกลุ่มประเทศอินโดจีนและเมียนมาร์
The Combination of Buddhist Mechanisms for Creation of Peaceful Co-existence Culture in Asean Community : a Case Study of Thailand and Indochinese Countries and Myanmar
พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ (ช่วยธานี)
Phramaha Boonlert Indhapanyo (Chauythanee) 255

บทความวิชาการ : Academic Article

■ ความศรัทธาในพุทธมนต์ของชาวพุทธไทย
Faith in mantra Buddhist of Thai Buddhists
ดิลก บุญอิ่ม
Diloke Boonim 269

■ **แนวทางการพัฒนาการสอนสังคมศึกษาตามแนวพุทธ ยุค Thailand 4.0**
The Approach to Develop Social Studies Teaching According to Buddhist Method at Thailand 4.0
วิทยา ทองดี และศุภวิชญ์ โรมแพน
Vitthaya Thongdee and Suphawit Rompaen 281

■ **การบริหารเวลา การบริหารชีวิต ตามวิถีพุทธในศตวรรษที่ 21**
Time and Life Management According to the Buddhist Way in the 21st Century
ภูษิต ปุลันรัมย์, พระมหาพิสิฐ วิสิฏฐปญฺโญ (สืบนิสัย), เรียงดาว ทวะชาลี
พระอธิการบุญช่วย โชติวโส (อุ้ยวงค์) และพระวิทยา โสภณจิตฺโต (โพธิ์ศรี)
Phusit Pulanram, Phramaha Phisit Visitthapanyo (Suepnisai),
Riangdow Tavachalee, Phraatikan Boonchuay Chotivungso (Uiwung)
and Phra Wittaya Sobhanacitto (Phosee) 295

ภาคผนวก

กระบวนการพิจารณาบทความของวารสารวิชาการธรรมทรรศน์ 307
คำแนะนำสำหรับผู้นิพนธ์บทความ 308
หนังสือขอเสนอบทความเพื่อลงตีพิมพ์ในวารสารวิชาการธรรมทรรศน์ 319
ใบสมัครเป็นสมาชิกวารสารวิชาการธรรมทรรศน์ 320

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น*

The Model of Learning Promotion for the Elderly Person after Retirement be Alive as Happiness According to Buddhist Way in Muang District, KhonKean Province

เรียงดาว ทวะชาลี, ธีร์ดนัย กัปโก และภูษิต ปุลันรัมย์
Riangdow Tavachalee, Teedanai Kapko and Phusit Pulanram
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: Riangdow@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น 2) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น โดยการเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 1) สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน 2) ครอบครัวผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน 3) เจ้าหน้าที่ภาครัฐผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน และ 4) พระสงฆ์ จำนวน 5 รูป รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ระดมความคิดร่วมกันการสัมภาษณ์ การวิเคราะห์ข้อมูลบรรยายเชิงพรรณนา

*ได้รับบทความ: 7 พฤษภาคม 2561; ตอบรับตีพิมพ์: 3 สิงหาคม 2561
Received: May 7, 2018; Accepted: August 3, 2018

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การเต้นรำ การขับร้องเพลง การส่งเสริมการแต่งกายตามนโยบายของจังหวัด กิจกรรมการกุศล การสนับสนุน ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้สมาชิกประกอบอาชีพหารายได้เสริม รวมถึงกิจกรรมการท่องเที่ยว ทัศนศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานที่จริง

2. การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา พบว่า หลักภาวนา 4 สามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงาม อันประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) กายภาวนา 2) สีลภาวนา 3) จิตตภาวนา และ 4) ปัญญาภาวนา

3. รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า KSCP AGING MODEL ประกอบด้วย กิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 กายภาวนา (K: Kaya) คือ จัดกระทำฐานข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกสมาคมฯ ขั้นตอนที่ 2 สีลภาวนา (S: Sila) คือ รวบรวม และจัดทำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ 3 จิตตภาวนา (C: Citta) คือ จัดพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ขั้นตอนที่ 4 ปัญญาภาวนา (P: Panna) คือ สร้างความต่อเนื่องทางกิจกรรม โดยการกระตุ้นให้สมาชิกค้นหาความรู้เพิ่มเติม จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้น

คำสำคัญ: รูปแบบ; การเรียนรู้; ผู้สูงอายุ; การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข; แนวทางพระพุทธศาสนา

Abstract

This qualitative research aims: 1) to study the general condition of promoting of learning for the elderly after retirement in Mueang district, KhonKaen province, 2) to study the happy living according to Buddhist principles and 3) to propose the promoting of learning for the elderly after retirement in the happy living according to Buddhist principles in Mueang district, KhonKaen province. The target group who provides the important information are: the elderly who are members of the Government Pensioned Association (GPA) and the elderly in KhonKaen province by specific choosing: 1) members of the GPA and elderly in KhonKaen: 10 persons, 2) elderly families: 10persons, 3) government officials related to the elderly: 5 persons and 4) the monks: 5 monks,

totally, 30 persons. The tools are used the structured interviews, group discussion (Focus Group), brainstorming together and descriptive analysis of interviews.

The research found that:

1. The general condition of promoting of learning for the elderly after retirement in Mueang district, KhonKaen province was found that the promotion of activities for health care such as: doing exercise, dancing, singing, promotion of dressing due to the policy' s province, charity events for supporting and encouraging the members to earn extra income including tourism activities, field trips and learning resources to promote the exchange of learning from the real place.

2. The happy living according to the Buddhist principle was found that: the 4Bhāvanācan be applied to the development of life to thrive by 4 principles: 1. Kāya-bhāvanā: physical development, 2. Sīla-bhāvanā: moral development, 3. Citta-bhāvanā: emotional development and 4. Paññā-bhāvanā: wisdom development.

3. The model of promoting of learning for the elderly after retirement in happy living according to the Buddhist principles in Meaung district, KhonKaen province was found that: KSCP AGING MODEL are the activities of four steps:1. Kāya-bhāvanā: physical development (K: Kāya) is the management of doing databases related to the Association's members, 2. Sīla-bhāvanā: moral development (S:Sila) is gathering and knowledge development for benefits of the elderly, 3. Citta-bhāvanā: emotional development (C:Citta)i s the arrangement of supported place of learning in happy living according to the Buddhist principles and 4. Paññā-bhāvanā: wisdom development (P:Paññā) is creation of continued activities by encouraging of members to find out more exchange of the forum, experience and knowledge gained from the search.

Keywords: Model; Learning; Elderly; Happy Living; Buddhist Principles

1. บทนำ

เมื่อโลกมีการพัฒนาทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยเฉพาะสาขาการแพทย์และสาธารณสุขที่มีความเจริญก้าวหน้าอย่างมาก จึงส่งผลให้อัตราการเกิดลดลง ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น และสัดส่วนของผู้สูงอายุมีมากขึ้นตามไปด้วย อีกทั้งสถานการณ์ของประเทศไทยดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศ กล่าวคือ การดำเนินนโยบายด้านประชากร และการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความ

ก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศ ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกัน และดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวะเจริญพันธุ์ และอัตราการเกิดมีแนวโน้มลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านโครงสร้างประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2542-2559 ของคณะทำงานคาดประมาณประชากร สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรีที่คาดประมาณว่า ประชากรในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี (Ministry of Public Health, 2008) องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกิน 10% หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มเป็น 20% และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มเป็น 14% โดยประเทศไทยได้นิยามคำว่า "ผู้สูงอายุ" ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ว่า หมายถึง "ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป"

ข้อมูลสถิติประชากรของศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งประมวลผลจากฐานข้อมูล "ทะเบียนราษฎร์" ของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง พบเช่นเดียวกันว่า จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี และมีความสอดคล้องกับข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย กล่าวคือ ประเทศไทยได้เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ พ.ศ. 2547 โดยข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย คาดว่า พ.ศ. 2547 จะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดทุกช่วงอายุ คิดเป็นร้อยละ 10.20 ส่วนข้อมูลสถิติประชากร พบว่า พ.ศ. 2547 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปต่อประชากรทั้งหมดทุกช่วงอายุ คิดเป็นร้อยละ 10.18 ทั้งนี้ ได้มีการคาดประมาณกันไว้ว่า ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) ในปี พ.ศ. 2570 (Pattanavong and Prasartkul, 2006)

การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมาก ทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวางในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออมและการลงทุนงบประมาณของรัฐบาล การจ้างงานและผลิตภาพของแรงงาน และระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์ และบริการด้านต่างๆ โดยเฉพาะในด้านการเงิน และด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อม เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง

ดังกล่าวจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ต้องการในการวางแผนอย่างเป็นระบบ และเริ่มดำเนินการล่วงหน้าเนื่องจากมาตรการต่างๆ หลายประการล้วนแล้วแต่ต้องใช้เวลาในการดำเนินการกว่าจะเห็นผลเป็นรูปธรรม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรยังส่งผลให้อัตราส่วนภาระพึ่งพิงหรือภาระโดยรวมที่ประชากรวัยทำงานจะต้องเลี้ยงดูประชากรวัยเด็ก และวัยสูงอายุเปลี่ยนแปลงไป โดยภาระพึ่งพิงของเด็กมีแนวโน้มลดลง ขณะที่ภาระพึ่งพิงของผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้น อย่างไรก็ดี ภาระพึ่งพิงโดยรวมของทั้งสองกลุ่มมีแนวโน้มลดลง (TesKhanmak, 1998 : 51)

นโยบายในเรื่องผู้สูงอายุ หลังจากที่ห่างหายจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติไปนาน เมื่อเดือนตุลาคม 2555 รัฐบาลได้เริ่มหันมาให้ความสนใจอีกครั้ง โดยได้มีการจัดทำแผนประชากรในแผน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 ซึ่งมีวิสัยทัศน์คือ ประชากรไทยทุกคนเกิดมามีคุณภาพ ได้รับการพัฒนาทุกช่วงวัยให้สามารถเป็นพลังในการขับเคลื่อนการเจริญเติบโตของประเทศและมีหลักประกันที่มั่นคงพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีสวัสดิการทางสังคมอย่างยั่งยืน และกระทรวงสาธารณสุขได้มีการผลักดันนโยบายและยุทธศาสตร์ การพัฒนาอนามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2553-2557) การส่งเสริมให้คนทุกเพศวัยมีอนามัยการเจริญพันธุ์ที่ดี โดยยึดหลักความสมัครใจเสมอภาคและทั่วถึง เพื่อเป็นพลังประชากรสร้างประเทศให้รุ่งเรือง มั่งคั่ง และมั่นคงสืบไป รวมถึงแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ได้มีการปรับปรุงเป็นแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 โดยมีวิสัยทัศน์คือ ผู้สูงวัยเป็นหลักชัยของสังคม และ “ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีพึ่งตนเองได้ และมีหลักประกันที่มั่นคง”

โครงสร้างของประชากรไทย อยู่ในระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยประชากรสูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป) มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นในอัตราที่เพิ่มขึ้น จาก 1.21 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2503 เป็น 4.5-5.7 ล้านคน ปี พ.ศ. 2543 เพิ่มขึ้นเป็น 6.8-7.6 ล้านคน และ 11 ล้านคนในปี พ.ศ. 2553 ตามลำดับ และปี พ.ศ. 2563 การเปลี่ยนแปลงนี้ประเทศไทยกำลังไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรสูงอายุ” ทั้งนี้ประชากรในปี พ.ศ. 2503 สัดส่วนของประชากรสูงอายุไทยต่อประชากรทั้งหมดเท่ากับร้อยละ 4.6 และได้เพิ่มเป็นร้อยละ 9 ในปี พ.ศ. 2543 โดยในปี พ.ศ. 2553 และ 2563 สัดส่วนประชากรสูงอายุได้รับการคาดหมายว่าจะเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 11 และ 15 ตามลำดับ ตามเกณฑ์ของสหประชาชาติ ได้กำหนดว่าเป็นภาวะประชากรสูงอายุ เมื่อประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด (National Committee for the Promotion and Coordination of the Elderly, 2017 : 32)

นอกจากนั้น จากการสังเคราะห์ของกรอบยุทธศาสตร์ชาติ ระดับ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ยังระบุว่า ประเทศไทยยังขาดระบบข้อมูลที่มีประสิทธิภาพเพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง

และความต้องการที่จะเกิดขึ้นในสังคมที่กำลังสูงวัยขึ้นอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งยังขาดการสังเคราะห์องค์ความรู้เชิงวิชาการหรือปรับข้อมูลความรู้จากการวิจัยให้สามารถสื่อสารต่อสาธารณชนทั่วไปให้เข้าใจได้อย่างกว้างขวาง และอาจกล่าวได้ว่าในทศวรรษต่อไป ประเด็น "สังคมสูงวัย" จะกลายเป็นประเด็นสำคัญที่มีผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและคุณภาพชีวิตของประชากรไทย (Research Institute for Social Development, 2017 : 1)

จากแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุไทย ผู้ศึกษาเห็นว่า อัตราภาวะประชากรสูงอายุมีอัตราที่สูงขึ้นโดยเฉพาะตั้งแต่ปี พ.ศ. 2553 และปี พ.ศ. 2563 คาดว่าจะเพิ่มขึ้น อัตราร้อยละ 11 และ 15 เนื่องจากปัจจุบันสังคมไทย มีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขนาดใหญ่มาเป็นครอบครัวเดี่ยว มีอัตราการย้ายถิ่น มีการผสมผสานระหว่างเผ่าพันธุ์ เกิดเป็นพันธุ์ใหม่ วัฒนธรรมต่างชาติ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและลูกหลานไม่แน่นแฟ้นเหมือนเดิม ทำให้ผู้สูงอายุบางคนขาดการเหลียวแล ขาดการดูแลจากครอบครัว และรัฐบาลที่ต้องจัดสวัสดิการยังไม่ทั่วถึงเท่าที่ควร ปัจจุบันยังมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ใกล้ชิดประชาชนได้มีอำนาจหน้าที่ในการตั้งงบประมาณและจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่น ทั้งด้านการเงิน จิตใจ และร่วมกิจกรรมทางสังคม ซึ่งผู้บริหารท้องถิ่นขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะมีนโยบายในการขับเคลื่อน และให้ความสำคัญมากน้อยเพียงใด นอกจากนี้ยังมีกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย มีหน้าที่ดูแลในเรื่องสวัสดิการของผู้สูงอายุในด้านต่างๆ ซึ่งน่าจะทำให้ผู้สูงอายุไทยได้รับการดูแลให้ดีขึ้นในอนาคต

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา
3. เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

3. วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) (Phramaha Yothin Yodiko, 2017 : 25-36) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เพื่อนำมาสรุปให้เห็นถึงสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ก่อนที่จะนำผลการวิเคราะห์ที่ได้นำเข้าสู่การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จากผู้เชี่ยวชาญรวมถึงผู้แทนจากหน่วยงานภาครัฐ

และผู้สูงอายุ แล้วเอาผลสรุปวิเคราะห์มาสังเคราะห์เป็นรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

พื้นที่ศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาในพื้นที่จังหวัดขอนแก่น คือ สมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญ และผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น โดยการเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 1) สมาชิกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน 2) ครอบครัวผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน 3) เจ้าหน้าที่ภาครัฐผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน และ 4) พระสงฆ์ จำนวน 5 รูป รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และไม่มีโครงสร้างประกอบกับการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ระดมความคิดร่วมกัน โดยมีแบบบันทึกข้อมูลเป็นสมุดบันทึกที่ผู้วิจัยใช้สำหรับการบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสังเกต สัมภาษณ์ ประเด็นข้อคิดเห็นต่างๆ ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งบันทึกข้อสังเกตและการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้วิจัยเองในแต่ละช่วงของการลงพื้นที่เก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล นักวิจัยลงพื้นที่ภาคสนาม และเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญ และผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการพบเห็น จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และข้อมูลที่เป็นข้อสรุปจากการที่ได้จัดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) ตลอดจนนำไปสู่การสังเคราะห์ข้อมูลโดยนักวิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากที่รวบรวมและจัดเก็บจากกลุ่มเป้าหมายทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และสังเคราะห์จากเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูลของการวิจัยเชิงการพรรณนาร่วมอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในการวิจัย โดยอาศัยข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับบริบทสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลแล้วนำมาปรับแก้ให้มีความเข้าใจได้ง่ายในประเด็นการตั้งคำถามเพื่อให้ได้คำตอบที่ชัดเจนตามความจริง สำหรับข้อมูลที่ ได้จากการสังเกตการณ์เกี่ยวกับสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น เกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้จากการพบเห็นจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และข้อมูลที่เป็นข้อสรุปจากการที่ได้จัดการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จนนำไปสู่การสังเคราะห์ข้อมูลโดยนักวิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากที่รวบรวมและจัดเก็บจากกลุ่มเป้าหมาย ทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และสังเคราะห์จากเครื่องมือแบบสมภาษณ์นำมาวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มเฉพาะ โดยใช้การสรุปความและการ

ตีความ แล้วนำเสนอข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

4. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยตามวัตถุประสงค์ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ซึ่งเป็นข้าราชการบำนาญมีสมาชิก จำนวนทั้งสิ้น 585 คน (Member of the Pension and Elderly Association of KhonKaen, 2016 : 17) ได้แก่ ข้าราชการครู ข้าราชการตำรวจ ข้าราชการทหาร และข้าราชการพยาบาล สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตส่วนใหญ่ของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกขึ้นอยู่กับประสบการณ์ ทักษะ และความรู้ความสามารถของสมาชิกที่เข้ามาร่วมทำกิจกรรมของสมาคมฯ เช่น สมาชิกที่เป็นข้าราชการพยาบาล มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดความดัน เจาะเลือด แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมดังกล่าว ทางสมาคมฯ มิได้มีการจัดทำเป็นฐานข้อมูลอย่างเป็นระบบ เพื่อนำผลของกิจกรรมมาทำให้เกิดประโยชน์แก่สมาชิกอย่างเป็นรูปธรรม ข้าราชการครู ข้าราชการตำรวจ และข้าราชการทหาร มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย การเต้นรำ การขับร้องเพลง อย่างไรก็ตาม ท่วงท่าของการออกกำลังกาย การเต้นรำบางท่วงท่าไม่เหมาะสม และสุ่มเสี่ยงต่อการได้รับการบาดเจ็บทางร่างกายของผู้สูงอายุ ซึ่งการทำกิจกรรมดังกล่าวจะทำในวันประชุมประจำเดือนของสมาคมฯ ทุกวันเสาร์แรกของเดือน โดยจะมีสมาชิกเข้าร่วมประชุมประมาณ 50-60 คน นอกจากการส่งเสริมการเรียนรู้ด้านการดูแลสุขภาพแล้วสมาคมฯ ยังมีกิจกรรมการส่งเสริมการแต่งกายตามนโยบายของจังหวัด เช่น การใส่ผ้าไทย การแต่งกาย ซึ่งเป็นเอกภาพของสมาคมฯ ในการไปร่วมงาน กิจกรรมการกุศล การจัดทอดผ้าป่าในนามสมาคมฯ การสนับสนุนทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียน การช่วยเหลือผู้ประสบภัย การช่วยเหลือเยี่ยมเยือนสมาชิกและครอบครัว กรณีเจ็บป่วย การสนับสนุนส่งเสริมและเปิดโอกาสให้สมาชิกประกอบอาชีพหารายได้เสริม รวมถึงกิจกรรมท่องเที่ยวทัศนศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานที่จริง ทั้งได้พักผ่อนและได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา พบว่า ในทางพระพุทธศาสนาได้ให้ความหมายกับคำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงามอันประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต โดยมีความสัมพันธ์ที่ดี

กับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มตั้งแต่ปัจจัย 4 จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไป เพื่อให้มีความเกื้อกูลกันระหว่างชีวิตของเรากับธรรมชาติ 2) สีลภาวนา คือ การพัฒนาศีล อันเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคมด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม ศีลเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคลเป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยเน้นความประพฤติเรียบร้อยดีงามทั้งทางกาย และวาจา ภายใต้กฎ กติกาทางสังคม 3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาคุณภาพจิต โดยเริ่มจากการมีจริยธรรมคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม เช่น มีเมตาตา กรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที รวมทั้งสุขภาพจิตที่มีความสุข เป็นจิตที่มีความเบิกบาน มีปีติ มีความอิ่มใจ มีความปราโมทย์ และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม รับรู้ตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน ไม่ปรุงแต่งและคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง เกิดการคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพความเป็นจริงความสามารถที่จะนำความรู้มาประยุกต์ใช้มาจัดแจง จัดทำ และดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จผลตามที่ต้องการ ทั้งนี้ ปัญญายังนำมาใช้แก้ปัญหาสืบค้นเหตุปัจจัย และแยกแยะ วิเคราะห์สิ่งต่างๆ ให้สำเร็จผลได้ ที่สำคัญทำให้เกิดความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง (เก็บและเรียงความจาก "ธรรมกับการพัฒนาชีวิต" ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (Pongpanich, 2013 : 1-2)

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น KSCP AGING MODEL ประกอบด้วยกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 กายภาวนา (K: Kaya) คือ จัดกระทำฐานข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกสมาคมฯ เช่น เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ รายได้ เบอร์โทรติดต่อ โรคประจำตัว ประวัติการรักษาโรค แพทย์ประจำตัว ขั้นตอนที่ 2 สีลภาวนา (S: Sila) คือ รวบรวมและจัดทำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เช่น ความรู้เกี่ยวกับโรค อาหาร การออกกำลังกายที่เหมาะสม อุปกรณ์อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ และช่องทางการเรียนรู้จากเทคโนโลยีการสื่อสารสมัยใหม่ ขั้นตอนที่ 3 จิตตภาวนา (C: Citta) คือ จัดพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา เช่น มุมหนังสือธรรมะ มุมเกร็ดความรู้และอุปกรณ์พื้นฐานทางการแพทย์ และขั้นตอนที่ 4 ปัญญาภาวนา (P: Panna) คือ สร้างความต่อเนื่องทางกิจกรรมโดยการกระตุ้นให้สมาชิกค้นหาความรู้เพิ่มเติม จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ องค์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้น

5. อภิปรายผลการวิจัย

สภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่า มีการส่งเสริมกิจกรรมด้านการดูแลสุขภาพ กิจกรรมการออกกำลังกาย การเต้นรำ การขับร้องเพลง กิจกรรมการส่งเสริมการแต่งกายตามนโยบายของจังหวัด กิจกรรมการกุศล การสนับสนุนส่งเสริม และเปิดโอกาส

ให้สมาชิกประกอบอาชีพหารายได้เสริม รวมถึงกิจกรรมการท่องเที่ยว ทัศนศึกษาดูงานแหล่งเรียนรู้ต่างๆ เพื่อส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสถานที่จริง ทั้งได้พักผ่อนและได้ทำกิจกรรมกับเพื่อนในวัยเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของณัฏฐ์ฐิตตา เทวาเลิศสกุล, วณิฎา ศิริวรสกุล และชัชสรัญ รอดยิ้ม (Teteewalertsakul, Sirivorasakul and Saranya, 2016 : 529-545) พบว่า ศักยภาพของผู้สูงอายุ 1) ด้านทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการเรียนรู้ คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคิดที่เป็นระบบ มีประสบการณ์ มีความรู้ มีความคิดเป็นผู้นำ และมีการสื่อสารที่ชัดเจนพอสมควร 2) ด้านการทำงาน คือ ผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ใช้ความรู้ ความเชี่ยวชาญมาช่วยทำงานพัฒนาชุมชน และ 3) ด้านการมีส่วนร่วมและการอยู่ร่วมกันในสังคม คือ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความยินดีมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคมและเข้าร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา พบว่า ในทางพระพุทธศาสนา ได้ให้ความหมายคำว่า ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญงอกงาม ซึ่งสามารถนำมาปรับใช้กับการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญงอกงาม ประกอบด้วย 4 ประการ คือ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนากาย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพ ให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิต 2) สีลภาวนา คือ การพัฒนาศีล อันเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคม โดยเน้นความประพฤติเรียบร้อยดีงามทั้งทางกายและวาจา ภายใต้กฎ กติกาทางสังคม 3) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาคุณภาพจิต โดยเริ่มจากการมีจริยธรรมคุณธรรมต่างๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตดีงาม และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การทำปัญญาให้เจริญงอกงาม รับรู้ เกิดการคิดการวินิจฉัยหรือวางแผนต่างๆ อย่างถูกต้องตรงตามสภาพความเป็นจริง ทั้งนี้ปัญญายังนำมาใช้แก้ปัญหา สืบค้นเหตุปัจจัย ที่สำคัญทำให้เกิดความรู้เท่าทันโลกและชีวิตตามเป็นจริง สอดคล้องกับผลงานตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), 2016 : 70-71) ซึ่งได้แสดงทัศนะว่า ภาวนา 4 ประกอบด้วย 1) กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี 3) จิตตภาวนา คือ การเจริญจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ สดชื่นเบิกบาน 4) ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ

ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น KSCP AGING MODEL ประกอบด้วยกิจกรรม 4 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 กายภาวนา (K: Kaya) คือ จัดกระทำฐานข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสมาชิกสมาคมฯ ขั้นตอนที่ 2 สีลภาวนา (S: Sila) คือ รวบรวม และจัดทำองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ 3 จิตตภาวนา (C: Citta) คือ จัดพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ขั้นตอนที่ 4 ปัญญาภาวนา (P: Panna) คือ สร้างความต่อเนื่องทางกิจกรรม โดยการกระตุ้นให้สมาชิกค้นหาความรู้เพิ่มเติม จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประสบการณ์ และองค์ความรู้ที่ได้จากการสืบค้น สามารถเปรียบเทียบกับผลการศึกษา (Phoawchit and Tiamtan, 2016) พบว่า รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดนครสวรรค์ ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค การรับรู้ความสามารถตนเอง และการปฏิบัติตัวในการออกกำลังกาย ขั้นตอนที่ 2 การเสนอตัวแบบ ขั้นตอนที่ 3 การสาธิตการออกกำลังกายและการฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ขั้นตอนที่ 4 การอภิปรายกลุ่มและสรุปผลการออกกำลังกาย และขั้นตอนที่ 5 การให้สิ่งชักนำการกระทำ โดยการกระตุ้นเตือนด้วยคำพูด การให้กำลังใจ หรือให้รางวัลกับผู้ที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 สมาคมฯ ควรวางนโยบายการส่งเสริมการเรียนรู้ของสมาชิกอย่างต่อเนื่องร่วมกับหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง

1.2 สมาคมฯ ควรมีการวางแผนจัดสรรงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์พื้นฐานทางการแพทย์

2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

2.1 สมาคมฯ ควรจัดให้มีกิจกรรมพัฒนาสุขภาพจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา เช่น การปฏิบัติธรรม รักษาศีล ทำวัตรสวดมนต์

2.2 สมาคมฯ ควรจัดทำปฏิทินการส่งเสริมการเรียนรู้จากผู้มีความรู้ ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้เกิดความถูกต้องเหมาะสมตามหลักสุขภาวะของสมาชิก

3. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยในครั้งต่อไป

3.1 ควรทำวิจัยเพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ

3.2 ควรทำวิจัยเพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาในระดับภูมิภาค

References

Members of the Government Pensioned Association and the Elderly in KhonKaen. (2016). *Journal KhonKaen*.

Ministry of Public Health. (2016). *Test of Thai Happiness Index (THL15)*. http://www.dmh.moph:.go.th (Accessed 15 November 2016).

National Elderly Promotion and Coordinating Committee. (2017). *Elderly Promotion*. Bangkok : The Elderly Research Institute.

Pattanavong, P. and Prasartkul, P. (2016). *Thai Populations in the Future*. http://www.ipsr.mahidol.ac.th/IPSR/AnnualConference/ConferenceII/Article/Article02.htm (Accessed 25 August 2016).

Phramaha Yothin Yodiko. (2017). Role of Thai Buddhist Monks in Promoting Health of Elderly People in North-Eastern Region. *Dhammathas Academic Journal*, 17(3) Special Issue, 25-36.

Research Institute for Social Development. (2017). *Knowledge Creation for Adolescents in the Northeast*. KhonKaen : Institute for Social Development Research.

Taveesertakul, N., Sirivorasakul, W. and Roryim, C. (2016). The Way of Development of the Elderly from the Burden Power: A Case Study of Rangsit Municipality. Journal of Silpakorn University. *Journal of Social Sciences, Humanities and Arts*, 9(1), 529-545.

Teskhanmak, K. (1998). *Presentation of Civil Society Development Process for the Provincial Cultural Council. Ph.D.* Bangkok : Chulalongkorn University.

ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า พันตรี ธงชัย ศรีสุรักษ์ ตำแหน่ง นายกสมาคมข้าราชการบำนาญ
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน สมาคมข้าราชการบำนาญและอดีตข้าราชการ อายุจังหวัดขอนแก่น
ที่อยู่ อาคาร 15 ถ.ศรีวรนารถ อาคารมหาดไทย ต.ศิลาดาน ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น
โทรศัพท์ 098-1026225 โทรสาร -

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.. "The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district , Khonkean province"...ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของดร.เรืองดาว หวะชาลี และนายธีร์ณัย กัปโก โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☑ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☑ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ จนถึง ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

1. ในฐานะสมาชิกของสมาคมข้าราชการบำนาญและอดีตข้าราชการ อายุจังหวัดขอนแก่น มีความภาคภูมิใจ ได้รับฟัง การบรรยาย การสอน และได้ประโยชน์ความรู้ในทางพุทธศาสนา
2. ได้ความรู้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ.

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ พันตรี ธ
(ธงชัย ศรีสุรักษ์)
ตำแหน่ง นายกสมาคมข้าราชการบำนาญ
และอดีตข้าราชการจังหวัดขอนแก่น

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า นาง คำนวง ลัดถึง ตำแหน่ง ผู้ช่วยเหรัญญิกสมาคมข้าราชการ
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน สมาคมข้าราชบำนาญบำเหน็จบำนาญ และสิทธิอาวุธนิวเคลียร์ของคนไทย
ที่อยู่ 39/2 ถนนหลวงวาสี ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น
โทรศัพท์ 091-8018761 โทรสาร –

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.. "The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district , Khonkean province"...ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของดร.เรียงตาว ทวะชาลี และนายธีร์ดนัย กัปโก โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☑ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☑ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่..๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐..จนถึง..๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑..ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

เอาไปใช้ในการตีรอยชีวิตให้ตรงมีความรู้

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ .....
(นาง คำนวง ลัดถึง)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยเหรัญญิกของสมาคม ฯ

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า นส. พรลอนงค์ สิริวัฒน์ ตำแหน่ง กรรมการกลาง
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน สมาคมทูวาพการมีงานทำแห่งประเทศไทยและผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ
ที่อยู่ 11/3 ม. 11 บ้านศิการทอง ถ. กลางเมือง อ. เมือง จ. ขอนแก่น
โทรศัพท์ 089-4407760 โทรสาร

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น "The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district , Khonkean province"...ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของดร.เรียงดาว ทวะชาลี และนายธีรัตนัย กัปโก โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☑ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☑ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ จนถึง ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้ และผู้สูงอายุ

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ พรลอนงค์ สิริวัฒน์
(นส. พรลอนงค์ สิริวัฒน์)
ตำแหน่ง กรรมการกลาง

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน สำนักงานการวิจัยและนวัตกรรม

ข้าพเจ้า หลวงวิทรัง ปิยเมธี ตำแหน่ง

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน สมาคมข้าราชการบำนาญ และผู้สูงอายุ จ.ขอนแก่น

ที่อยู่ อาคาร 15 วัดสิริจันทร์ พระอารามหลวง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น

โทรศัพท์ โทรสาร

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น "The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district , Khonkean province"...ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของดร.เรียงตาว ทวะชาลี และนายธีรัตนัย กัปโก โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☑ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☑ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ จนถึง ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

เป็นการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุ ให้ได้ดำเนินการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และเป็นการเป็นพลังสร้างของผู้สูงอายุ

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ .....

(หลวงวิทรัง ปิยเมธี)

ตำแหน่ง เหรัญญิกสมาคมข้าราชการบำนาญ จ.ขอนแก่น

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

หนังสือรับรองการใช้ประโยชน์จากผลงานวิจัยหรืองานสร้างสรรค์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑

เรื่อง การรับรองการใช้ประโยชน์ของผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์

ข้าพเจ้า ทอง มานะมน ภูทบทอง ตำแหน่ง

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/ชุมชน สถาบันมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่อยู่ อาคาร 15 ถนนศรีจันทร์ อ.เมือง จ.

โทรศัพท์ โทรสาร

ขอรับรองว่าได้มีการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรื่อง รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น "The model of learning promotion for the elderly person after retirement be alive as happiness according to Buddhist way in Muang district , Khonkean province"...ซึ่งเป็นผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ของดร.เรียงดาว ทวะชาลี และนายธีรัตนัย กัปโก โดยนำไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงวิชาการ เช่น การบรรยาย การสอน การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอน
- ☑ การใช้ประโยชน์ด้านความรู้ในพระพุทธศาสนา
- ☐ การใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์ เช่น งานวิจัยและ/หรืองานสร้างสรรค์เพื่อพัฒนาสิ่งประดิษฐ์
- ☐ การใช้ประโยชน์เชิงนโยบายหรือระดับประเทศ
- ☑ การใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์/เป้าหมายของงานวิจัย/งานสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่นำไปใช้ประโยชน์ ตั้งแต่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๐ ..จนถึง..๑๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ..ซึ่งการนำผลงานวิจัย/งานสร้างสรรค์ เรื่องนี้ไปใช้ประโยชน์นั้น ก่อให้เกิดผลดี ดังนี้

ได้นำเกณฑ์ตัวชี้วัดผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการใช้ชีวิต
ในสังคมตามหลักอปริหานิยธรรมไปใช้ในการดำเนินการ ส่งเสริม
ให้ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในสังคม

ขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นจริงทุกประการ

ลงชื่อ .....
(ทอง มานะมน ภูทบทอง)
ตำแหน่ง กรรมการ

หมายเหตุ: ท่านสามารถประทับตราของหน่วยงานในเอกสารนี้ได้ (ถ้ามี)

อาหารการกิน
สำหรับผู้สูงอายุ
Nutrition
For the
elderly

12ท่า ออกกำลังกาย ป้องกันการหกล้มในผู้สูงวัย

เมื่อคนเราอายุมากขึ้นมักจะเกิดภาวะกระดูกพรุน กระดูกจะบางกว่าคนหนุ่มสาว ฉนั้นการหกล้มในผู้สูงวัยจึงไม่ใช่เรื่องธรรมดาที่จะมองข้ามไปได้ โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุมากกว่า 65 ปี ขึ้นไป เพราะถ้าเกิดการหกล้มส่วนใหญ่อาการจะรุนแรง เช่นกระดูกข้อมือหัก กระดูกสะโพกหัก ถ้าเกิดศีรษะฟาดพื้นก็อาจจะทำให้เกิดเลือดออกในสมอง จนทำให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพิงผู้แล หรือถ้าร้ายแรงที่สุดก็ถึงขั้นเสียชีวิตได้

สำหรับผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป การป้องกันการหกล้มที่ดีที่สุดคือการออกกำลังกาย เพราะจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของ กระดูก และกล้ามเนื้อ จากการศึกษาวิจัยพบว่า มีท่าออกกำลังกาย 12 ท่าที่จะช่วยป้องกันการหกล้มได้อย่างแท้จริง

1.ท่าบริหารลำตัว : ให้ยืนตัวตรง กางขาออกเล็กน้อย ตามอง ไปข้างหน้า มือเท้าเอว ค่อยๆบิดลำตัวช่วงบนไปด้านขวาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่บิดสะโพก จากนั้นให้ทำแบบเดียวกันไปทางด้านซ้าย ทำซ้ำกัน 10 ครั้ง

2. ท่าบริหารข้อเท้า : ตรงนี้ให้นั่งบนเก้าอี้ ให้ยกขาทีละข้าง เริ่มจากขาขวาก่อน ยกขึ้นจากพื้นและกระดกปลายเท้าเข้าหาตัว จากนั้นกระดกปลายเท้าลง ทำซ้ำกัน 10 ครั้ง

3. ท่ายืนด้วยปลายเท้า : แบบไม่ใช้ราวจับ ยืดแขนขาความกว้างเท่าช่วงไหล่ แล้วค่อยๆ เขย่งปลายเท้าขึ้นจนสุด จากนั้นค่อยๆ วางส้นเท้าลง ท่านี้ให้ทำซ้ำ 10 ครั้ง

4. ท่ายืนด้วยส้นเท้า : แบบไม่ใช้ราวจับ ยืนแยกขาความกว้างเท่าวงไหล่ ค่อยๆ ขยับปลายเท้าขึ้น และยืนขึ้นด้วยส้นเท้า จากนั้นค่อยๆ วางปลายเท้าลง ทำซ้ำ 20 ครั้ง

5. ท่าย่อเข่า : แบบไม่ใช้ราวจับ ยืนแยกขาเท่าช่วงไหล่ ค่อยๆ ย่อเข่าลงโดยให้หัวเข่าไปด้านหน้านิ้วหัวแม่เท้า แต่อย่าให้เข่ายื่นเกินปลายนิ้วหัวแม่เท้า จนกระทั่งส้นเท้าเริ่มยกจากพื้นให้หยุด และค่อยๆ ยืดตัวขึ้น ทำซ้ำ 10 – 20 ครั้ง

6. เดินต่อเท้า : แบบไม่ใช้ราวจับ ยืนตรงมองไปข้างหน้า ค่อยๆ เริ่มเดินโดยก้าวเท้าไปไว้ข้างหน้าในลักษณะปลายเท้าต่อส้นเท้า และเดินเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 ก้าว จากนั้นกลับหลังหัน เดินต่อเท้าแบบเดียวกันกลับไปจุดเริ่มต้น ทำซ้ำ 10 – 20 ครั้ง

7. ยืนขาเดียว : แบบไม่ใช้ราวจับ ยืนตรงมองไปข้างหน้า ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น และยืนด้วยขาข้างเดียวนาน 10 นาที จากนั้นเปลี่ยนอีกข้าง
8. เดินด้วยส้นเท้า : แบบไม่ใช้ราวจับ ให้ยืนตรง มองไปข้างหน้า ค่อยๆ ยกปลายเท้าขึ้น จนยืนด้วยส้นเท้า จากนั้นเดินด้วยส้นเท้าไป 10 ก้าว แล้วค่อยๆ ลดปลายเท้าลง จากนั้นกลับตัว และทำแบบเดิม ซ้ำๆ กัน 10 – 20 ครั้ง

9. เดินด้วยปลายเท้า : แบบไม่ใช้ราวจับ ยืนตรงไปข้างหน้า ค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า จากนั้นเดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าว แล้วค่อยๆ ลดส้นเท้าลง กลับตัว ค่อยๆ ยกส้นเท้าขึ้นจนยืนด้วยปลายเท้า เดินด้วยปลายเท้าไป 10 ก้าว ทำซ้ำ 10 – 20 ครั้ง

10. ท่าเดินเลข 8 : เดินตามปกติ แต่เดินวนเป็นเลข 8 ทำซ้ำกัน 10 – 20 รอบ

11. ท่าเดินสไลด์ด้านข้าง : ยืนตรงมองไปข้างหน้า มือเท้าเอว เดินไปทางด้านขวา 10 ก้าว จากนั้นเดินกลับไปทางซ้าย 10 ก้าว ทำซ้ำกัน 10 – 20 ครั้ง

12. ท่าลุกจากเก้าอี้ : ไม่ใช้มือพยุง เริ่มจากนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงแข็งแรง ไม่เคลื่อนไหว และไม่เตี้ยเกินไป วางเท้าหลังหัวเข่า ค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า แล้วลุกขึ้นยืนโดยไม่ใช้มือช่วยพยุง ทำซ้ำ 10 – 20 ครั้ง

ในผู้สูงอายุที่ยังสามารถเดินได้ปกติ ไม่มีปัญหาเรื่องข้อ และกระดูกสามารถออกกำลังกาย ตามท่าต่างๆเหล่านี้ได้ แต่สำหรับผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องกระดูก และข้อ แนะนำให้ออกกำลังกายในท่าง่ายๆ เช่น หมุนหัวไหล่ หมุนตัว ยกขาขึ้นลง เท่านั้น เพราะนอกจากจะช่วยเรื่องการทรงตัวแล้ว ยังช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม ชะลอความเสื่อมของวัยได้ประมาณ 20 -30 % เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

แคลอรี่
เครื่องดื่ม
0
แคลอรี่
NO SUGAR
TEA+
ชาเขียวไม่ใส่น้ำตาล
160
Kcal
น้ำอัดลม
110
Kcal
ชาดำเย็น
115
Kcal
กาแฟเย็น
ดีน่า
100
แคลอรี่
นมถั่วเหลือง
น้ำสับปะรดไม่หวาน
แก้ว 250 ซี.ซี.
ให้พลังงาน
157-158 Kcal
เบียร์ 1 แก้ว
แก้ว 250 ซี.ซี.
ให้พลังงาน
144-153 Kcal
กาแฟใส่นมจาก
สตาร์บัคส์ 1 แก้ว
ขนาด 250 ซี.ซี.
ให้พลังงาน
200 Kcal
นมปราศจากไขมัน
ขนาด 250 ซี.ซี.
ให้พลังงาน
125 Kcal
น้ำหวาน
+
ไข่มุก
240-360 kcal
ชาบรรจุขวด
250 ซี.ซี.
ให้พลังงาน
129-143 Kcal

แคลอรี่
อาหารตามสั่ง
ผัดไทย
565 Kcal
375 Kcal
585 Kcal
ข้าวมันไก่
276 Kcal
ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำ
231 Kcal
ยะหมี่หมูแดง
445 Kcal
ข้าวไข่เจียว
170 Kcal
กระเพาะปลา
630 Kc
ข้าวผัดกะเพราไก่ไข่ดาว
679 Kcal
1
ผักชีอึ๊ว

แคลอรี่
ผลไม้
1/4 ผล
51
kcal
มะม่วงสุก
2 ยวง
49
kcal
ขนุน
ครึ่งผ
65
kcal
ทุเรียน
3 ผล
56
kcal
มะยงชิด
4 ผล
52
kcal
มังคุด
4 ผล
55
kcal
เงาะ
8 คำ
58
kcal
แตงโม
Strawberries
60 แคลอรี่
ต่อ 100 กรัม
Apple
52 แคลอรี่
ต่อ 100 กรัม
Papaya
60 แคลอรี่
ต่อ 100 กรัม
Kiwi
60 แคลอรี่
ต่อ 100 กรัม
Pineapple
50 แคลอรี่
ต่อ 100 กรัม
Orange
47 แคลอรี่
ต่อ 100 กรัม
Cultivated banana
60 แคลอรี่
ต่อ 100 กรัม

แคลอรี่
ขนม
289 kcal
บลูเบอร์รี่ชีสเค้ก
175 kcal
พายไก่
352 kcal
บราวนี่
332 kcal
ขนมปังเนยสด
เฟรนช์ฟรายส์
*100 กรัม 319 kcal
*100 กรัม 547 kcal
มันฝรั่งทอดกรอบ
175 kcal
เอแคลร์
ขนมเบื้อง 5ชิ้น
300 แคลอรี่
ขนมถ้วย 4ถ้วย
500 แคลอรี่
ขนมครก 3คู่
300 แคลอรี่
กล้วยไข่เชื่อม 3ผล
420 แคลอรี่
ข้าวต้มมัด
285 แคลอรี่
ทองหยิบ 5ชิ้น
500 แคลอรี่
ขนมอบ เบเกอรี่
*100 กรัม 376 kcal

แคลอรี่ กับข้าว
120 แคลอรี่
30 แคลอรี่
แกงเลียงกุ้งสด
104 kcal
แกงส้มกุ้งสด
135 kcal
ต้มโคล้งปลาย่าง
110 kcal
แกงเผ็ดลูกชิ้นปลา
240 แคล
120 แคลอรี่
ปริมาณ 150 กรัม / 2 ทัพพีครึ่ง
ต้มไก่บ้านยอดมะขาม
120 kcal
ต้มส้มปลากู
130 kcal
ต้มแซ่บซี่โครงหมู
160 kcal
77 แคลอรี่
แกงเผ็ดไก่หน่อไม้
245 แคล
แกงเผ็ดฟักทองหมู
250 แคล
60 แคลอรี่
แกงจืดเต้าหู้ 80 แคลอรี่
ต้มเลือดหมูตำลึง 150 แคลอรี่
ข้าวสวย 1 ทัพพี 60 แคลอรี่
แกงส้ม 40 แคลอรี่

ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์
กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา และเพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยมีตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ ดังต่อไปนี้

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่ดำเนินการแล้ว	ผลที่ได้รับ	กิจกรรมที่วางแผนไว้
เชิงวิชาการ	๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
	๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา			
	๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่ดำเนินการแล้ว	ผลที่ได้รับ	กิจกรรมที่วางแผนไว้
เชิงสาธารณะและเชิงสังคม	๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
	๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา			
	๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
	๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
	๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา			

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่ดำเนินการแล้ว	ผลที่ได้รับ	กิจกรรมที่วางแผนไว้
เชิงศาสนา	๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
เชิงนโยบาย	๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
	๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา			
	๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่ดำเนินการแล้ว	ผลที่ได้รับ	กิจกรรมที่วางแผนไว้
ในพื้นที่วิจัย	๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
	๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา			
	๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
ต่อการวิจัย	๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			
	๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา			

ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	กิจกรรมที่ดำเนินการแล้ว	ผลที่ได้รับ	กิจกรรมที่วางแผนไว้
	๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น			

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัยและประเด็นข้อความประกอบการสนทนากลุ่ม

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง
รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

****

ด้วย ดร.เรียงดาว ทวะชาลี พร้อมคณะ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”

ทั้งนี้ เพื่อให้การศึกษาวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ผู้วิจัยจึงได้สร้างเครื่องมือเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ด้วยการใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย คือ

๑) เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๒) เพื่อศึกษาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๓) เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

คำชี้แจง: แบบสัมภาษณ์นี้ มี ๒ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อ..... นามสกุล.....อายุ.....ปี

ที่อยู่.....อาชีพหลัก.....

อาชีพเสริม .....ตำแหน่ง.....

สัมภาษณ์เมื่อวันที่..... เดือน..... พ.ศ. ..... เวลา.....ถึง.....น.

สถานที่สัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย).....

ผู้บันทึกข้อมูล (ผู้วิจัย) (จดบันทึก, บันทึกเสียง,บันทึกภาพ).....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

๑. กลุ่มคำถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

๑.๑ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย มีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ลักษณะอย่างไร

.....

.....

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม มีลักษณะอย่างไร

.....

.....

๒. กลุ่มคำถามเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ เป็นอย่างไร

๒.๑ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ด้านกายภาวนา คือ การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรง ไร้โรค มีสุขภาพดี และที่สำคัญก็คือการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เริ่มแต่ปัจจัย ๔ เป็นต้นไป อย่างถูกต้องดีงาม ในทางที่เป็นคุณประโยชน์ เช่น สัมพันธ์กับอาหาร โดยการกินเพื่อช่วยให้ร่างกายมีกำลัง มีสุขภาพดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งความอร่อย อวดโก้ แสดงฐานะ สัมพันธ์กับโทรทัศน์ โดยดูเพื่อติดตามข่าวสาร แสวงหาความรู้ ส่งเสริมปัญญา มิใช่เพื่อหมกมุ่นในความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเอาเป็นเครื่องมือเล่นการพนัน เป็นต้น ท่านมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

๒.๒ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ด้านสีลภาวนา คือ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมให้เป็นไปด้วยดี เริ่มแต่ไม่ก่อการเบียดเบียน ไม่ทำความเดือดร้อนต่อผู้อื่นและสังคม ประพฤติในสิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อผู้อื่น และต่อสังคม มีระเบียบวินัย ประกอบสัมมาชีพด้วยความขยันหมั่นเพียร ฝึกฝนอบรมกายวาจาของตนให้ประณีต ปราศจากโทษ ก่อคุณประโยชน์ และเป็นเครื่องสนับสนุนการฝึกอบรมจิตใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป ท่านมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

๒.๓ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ด้านจิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพรั่งพร้อม ท่านมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

๒.๔ การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ด้านปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลกและชีวิตตามเป็นจริง ท่านมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

ดร.เรียงดาว ทวะชาลี พร้อมคณะผู้วิจัย

ขอขอบคุณทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ประเด็นแนวทางการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)
เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

การสนทนากลุ่มงานวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยมีวัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม คือ 1) เพื่อเป็นการระดมสมอง (Bainstroming) ร่วมกันสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา 2) เพื่อให้ผู้ร่วมสนทนากลุ่มเสนอแนะแนวทางและประเด็นรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

ดังรายละเอียดข้อประเด็นข้อคำถามการสนทนากลุ่ม ต่อไปนี้

๑. ประเด็นเกี่ยวกับสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ควรเป็นอย่างไร

๒. ประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีอะไรบ้าง

๓. ประเด็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีอะไรบ้าง

๔. ประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีอะไรบ้าง

มีประเด็นในการสนทนากลุ่มเพื่อการสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ที่จะนำไปพัฒนาและใช้ในพื้นที่อื่น ดังนี้

๑. ประเด็นเกี่ยวกับสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ควรเป็นอย่างไร

ประเด็นการสนทนากลุ่ม

1. ประเด็นเกี่ยวกับสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อพัฒนาสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ ควรเป็นอย่างไร

.....

.....

สรุปรูปแบบสภาวะปัจจุบันของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

.....

.....

๒. ประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีอะไรบ้าง

ประเด็นการสนทนากลุ่ม

1. ปัจจัยที่ทำให้การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีอะไรบ้าง

.....

.....

2. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อนำมาพัฒนาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

.....

.....

สรุปรูปแบบการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

.....

.....

๓. ประเด็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีอะไรบ้าง

ประเด็นการสนทนากลุ่ม

๑. ปัญหาอุปสรรคของการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ มีอะไรบ้าง

.....

.....

๒. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อการป้องกันปัญหาอุปสรรคการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

.....

.....

สรุปรูปแบบการป้องกันปัญหาอุปสรรคการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณ

.....

.....

๔. ประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา มีอะไรบ้าง

ประเด็นการสนทนากลุ่ม

๑. รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ควรเป็นอย่างไรและมีประเด็นอะไรบ้าง

.....

.....

๒. ข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

.....

.....

สรุปรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา

.....

.....

ภาคผนวก จ

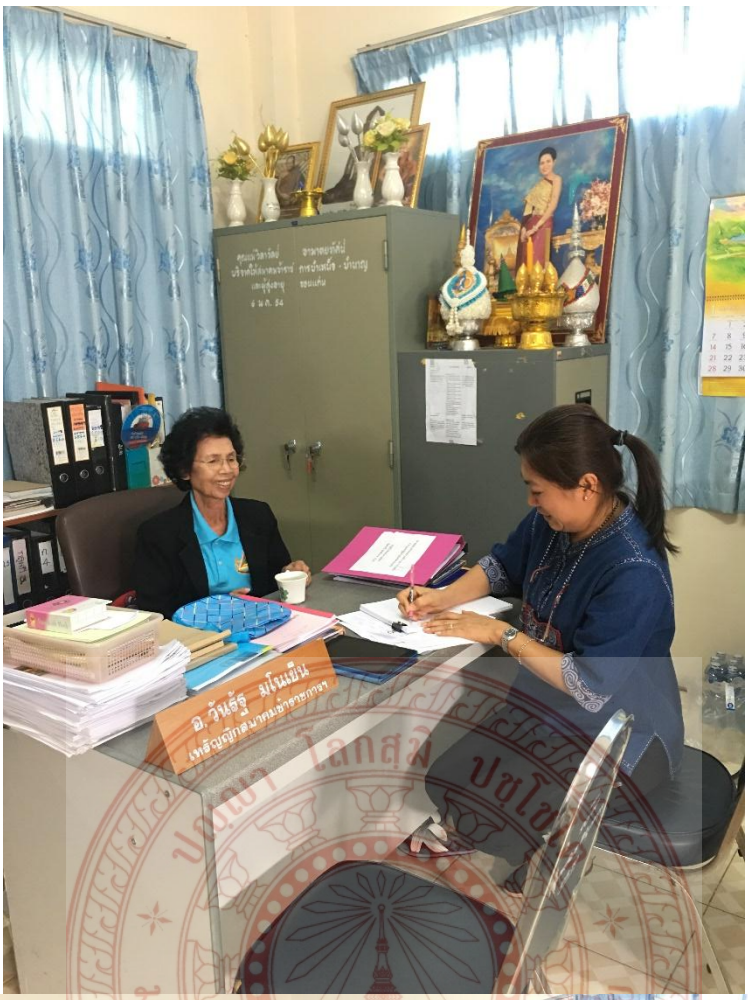
รูปภาพกิจกรรมดำเนินการวิจัย

ภาพถ่ายสัมภาษณ์ นางบานเย็น ภูหนองโอง

นางบานเย็น ภูกาบเพชร

พ.ต.ต.สัมพันธ์ พินิจมนตรี

นางคำบาง วัดถัง



นางวันรัฐ มโนเย็น

นางทัศนีย์ ทับโยธา

นางพิศวาท ทรัพย์สินพันธ์

พันตรีธงชัย ศรีสุรักษ์

ประชุมสนทนากลุ่ม

บุคลากรดีเด่นประจำปี 2560

บุคลากรดีเด่นประจำปี 2560 สมาคมข้าราชการ
ได้รับคัดเลือกเป็นพอดีเด่น 5
ประเภทที่ 1 "คุณพอดีเด่น" มี 5 ท่าน
1. นายสอน
2. ว.ต.ท.
3. นายพิมพ์ทาง
4. นายสังวาลย์
5. นายไพฑูรย์
ประเภทที่ 2 "คุณแม่ดีเด่น" มี 5 ท่าน ได้แก่
1. นางจำรัส
2. นางสมจินต์
3. นางสุ
4. นางสม
5. นางสมหมาย
แม่ดีเด่น 5 ท่าน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
มจร

ใบลงทะเบียน

บัญชีลงชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

วันที่.....

ณ สมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

(ครู)

ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	หน่วยงาน/ผู้เกี่ยวข้อง	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นางเพ็ญศิริภรณ์ วิโย	77	ครูเกษียณ		
	นางพัชรา สมธิมล	50	ข้าราชการครู		บุตรสาว
2	นางพิกุล ศุภรัมณฑ์	76	ครูเกษียณ		
	นางสุดารัตน์ อาสาจู	42	แม่บ้าน		บุตรสาว
3	นายเสือ งาบอา	83	ข้าราชการเกษียณ		
	นายพรชัย งาบอา	50	ของปีอาจารย์	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	บุตรสาว
4	นายสมาน พรมอาสิน	76	ครูเกษียณ		093191744[illegible]
	นายสุรัตน์ ชัยสุวรรณ์	36	ทำงานบริษัท		บุตรสาว
5	นายอุทัย [illegible]	67	ครูเกษียณ		093-421-4229
	อาศัยอยู่กับ บุตร นายสุรศักดิ์ ใจองาม อายุ 42 ตำแหน่งวิศวกร โรงงาน ๆ บุตรชาย				
6	นายจูงอม เย็นสบาย	69	ปีนเกษียณ		081-6628555
	อยู่กลับครอบครัวจำนวน 5 คน มีลูกสาวชื่อว่า นางสาวนัฐวิไล เย็นสบาย บุตร				
7	นางตีมาว เจ้าถิ่น	76	ครูเกษียณ		091-8048761
	นางสาวยอดขวัญ ตรงจมูก 42 เจ้าหน้าที่สาธา				บุตรสาว
8	นางอินทร์ง มีพยัน	74	ครูเกษียณ		089-4197111
	นางรินทิพย์ สีทาสอน	53	บริษัท		บุตรสาว
9	นายดำรง คุณเพชร	67	กรมส่งเสริมสหกรณ์		081-9742764
	น.ส.วิธราภรณ์ จริยากุ	32	ค้าขาย		บุตรสาว
10	นายเพชร [illegible]	68	เทศบาลนครขอนแก่น		089-[illegible]8588
	น.ส.จันทนี [illegible]	32	[illegible]		บุตรสาว
11	นางสังวาลย์ จันทะสาร	64	เทศบาลนครขอนแก่น		081-7681542
	นายวสิทธิ์ จันทะสาร	37	ตำรวจ		บุตรชาย
12	นางทัศนีย์ ทิศไธสง	72	ครูเกษียณ		0815441157
	นาง [illegible]	43	รองผู้ว่าฯ อปท.		บุตรสาว
13					
14					

บัญชีลงชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

วันที่.....

ณ สมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

~~(ทหาร)~~ ครู

ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	หน่วยงาน/ผู้เกี่ยวข้อง	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นางเสาวคนธ์ จายโพธิ์	70	ครูบำนาญ		
	นาย ศกาวุธ จายโพธิ์	46	เป็นพนักงาน กศ.น.		
2	[illegible]	71	ครูบำนาญ		
	[illegible]	45	[illegible]		
3	[illegible]	74	ครูบำนาญ		
	[illegible]	45	[illegible]		
4	[illegible]	85	ครูบำนาญ		
	[illegible]	61	[illegible]		
5	[illegible]	79	ครูบำนาญ		082 3158012
	[illegible]	46	[illegible]		
6	[illegible]	69	ครูบำนาญ		
	[illegible]	47	พนักงานเทศบาล		
7	[illegible]	79	ข้าราชการบำนาญ		098-1026225
	[illegible]	40	อ.ตามสัญญาจ้าง		
8	[illegible]	77	ข้าราชการบำนาญ		
	[illegible]	43	อิสระ		
9	[illegible]	80	[illegible]	ครูบำนาญ	
	[illegible]	50	[illegible]		
10	[illegible]	71	แม่บ้าน	[illegible]	
	[illegible]	55	[illegible]		
11	[illegible]	72	ครูบำนาญ		088-2656615
	[illegible]	47	พนักงานเทศบาล		[illegible]
12	[illegible]	61	ข้าราชการบำนาญ		08-[illegible]3373
	[illegible]	23	ข้าราชการ อปท.		[illegible]
13					
14					

บัญชีลงชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

วันที่.....

ณ สมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	หน่วยงาน/ผู้เกี่ยวข้อง	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	จ่าสองทัศนีทัย	76	อยู่เฉยๆ	จ่าสองทัศนีทัย	043241
	นางพิเวศทัศนีทัย	60	ค้าขาย		บุตรชาย
2	[illegible]	76	แม่บ้าน	[illegible]	0889440776
	นาย [illegible]	41	ช่างสีรถมิตซู		หลานชาย
3	นาย [illegible]	80	อ่านเอง	[illegible]	0898080280
	นาง [illegible]	65	อ่านเอง		บุตรชาย
4	นาง [illegible]	76	กรมทหาร	[illegible]	0918048761
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

ปณิธาน โลกสุมิ ปัญโญโก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัญชีลงชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

วันที่.....

ณ สมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

(ตำรวจ)

ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	หน่วยงาน/ผู้เกี่ยวข้อง	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	พล.ต.ท.สมพงษ์ วิลาวงษ์	72	บำนาญ		0895699779
	พ.ต.ท.พงศ์ศิริ วิลาวงษ์	48	บริษัท		พลตำรวจ
2	พลตำ.สัมพันธ์ ทองดี	73	ตำรวจสันเขาน		069-6236792
	พลตำ.สิทธา โมะประหม	80	—		พลตำรวจ
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัญชีลงชื่อผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เพื่อสร้างรูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

ตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

วันที่.....

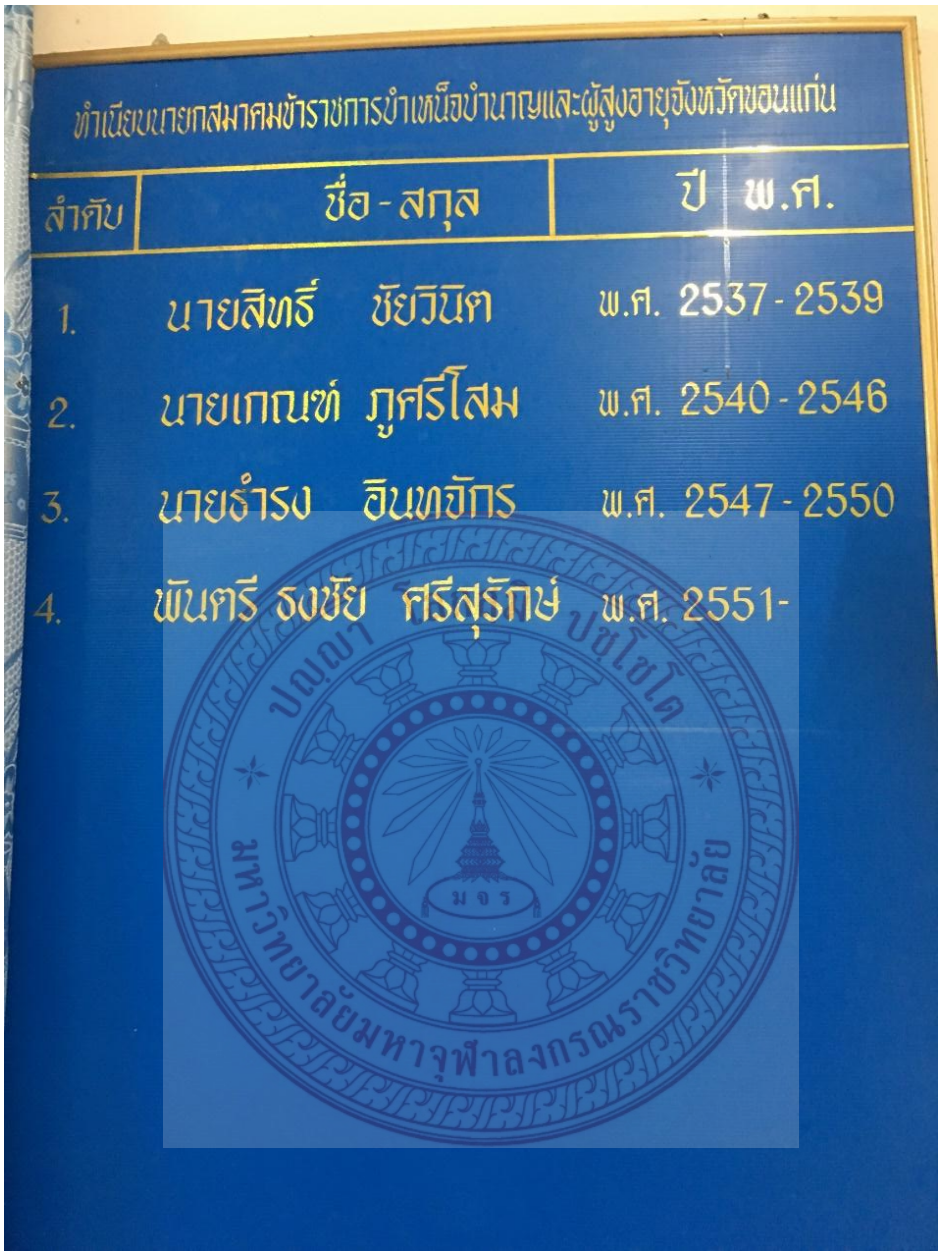
ณ สมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

(แพทย์/พยาบาล)

ที่	ชื่อ-สกุล	อายุ	หน่วยงาน/ผู้เกี่ยวข้อง	ลายเซ็น	หมายเหตุ
1	นาง [illegible] บุตรบาลาน	68	[illegible]	[illegible]	089-7135568
	นางสาว [illegible] บุตรบาน	55	ต.เมือง จ.ข		บุตรสาว
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผังโครงสร้างสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น



ทำเนียบนายกสมาคมข้าราชการบำเหน็จบำนาญและผู้สูงอายุจังหวัดขอนแก่น

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ปี พ.ศ.
1.	นายสิทธิ์ ชัยวินิต	พ.ศ. 2537 - 2539
2.	นายเกณฑ์ ภูศรีโสม	พ.ศ. 2540 - 2546
3.	นายธำรง อินทจักร	พ.ศ. 2547 - 2550
4.	พันตรี ธงชัย ศรีสุรักษ์	พ.ศ. 2551-

ปญฺญา ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรรมการสมาคมฯ
สร้างกุศล ด้วยจิตอาสา

นายสมบูรณ์ ปิณฑแพทย์
ประธานสัมพันธ์
ร.ต.ต. สง่าง ศรีนครี
ผช.ประธานสัมพันธ์
ร.ต.ต. นิพัทธ์ เตชะแทน
บรรณาการกิจ
นางจริวรรณ นาระกล
บรรณาการกิจ
นางศิริลาภ ทรัพย์อินทร์
กรรมการกลาง
นางสวางควอนงค์ ศรีวิวัฒน์
กรรมการกลาง
นางบานเย็น ภูกาบเพชร
กรรมการกลาง
นายพรบูรณ์ เจริญเชื้อ
กรรมการกลาง
นางวิยา ด้วงวังทิน
กรรมการกลาง
นางศศิวิลัย ทัพพิยา
กรรมการกลาง
นางสวาคนธ์ จารุเมธี
กรรมการกลาง
นายเผ็ด นามกนครี
ประธานสัมพันธ์
นางจิตภาส ธรรมมุสดรี
กรรมการกลาง
นางสุนานี ศุภเลม
ผู้ช่วยเหรัญญิก
นางสวาทพรรณ ห้อยฝังวาลย์
กรรมการกลาง
นายชาญ จิ๋งใหญ่
กรรมการกลาง
นายกอบโชค ยิ่งทรงพร
กรรมการกลาง

กิจกรรมสืบสานวัฒนธรรมประเพณี

เทศกาลสงกรานต์ ปี ๒๕๖๑

ผ้าป่าสามัคคี

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) นางเรียงดาว ทวะชาลี

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mrs.RIANGDOW TAVACHALEE

๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรศัพท์มือถือ โทรสาร และ E-mail

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ๓๐ หมู่ ๑ ถนนขอนแก่น-น้ำพอง ต.โคกสี อ. เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐

โทรศัพท์. ๐๔๓-๒๘๓๕๔๖-๗ ต่อ ๑๐๒

โทรศัพท์มือถือ. ๐๘๑-๘๗๒-๒๒๖๘

โทรสาร. ๐๔๓-๒๘๓๓๙๙ ๔๐๐๐๐

E-mail: riangdow@gmail.com

๕. ประวัติการศึกษาต้องระบุสถาบันการศึกษา สาขาวิชา และปีที่จบการศึกษา :

- หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. ๒๕๓๘
- หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ. ๒๕๕๑
- หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต (รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี พ.ศ. ๒๕๕๖

๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

- ที่ปรึกษาขึ้นทะเบียนเลขที่ ๔๙-๒-๐๐-๒๘๗ สถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อมกรมส่งเสริมอุตสาหกรรม
- นักวิจัยอาวุโส สถาบันที่ปรึกษาเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพในราชการ
- อาจารย์พิเศษวิชาการตลาด การเขียนแผนธุรกิจ หลักสูตรโครงการเสริมสร้างผู้ประกอบการใหม่ (NEC) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- วิทยากรบรรยายพิเศษด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ การจัดการ การสร้างทีมงาน การพัฒนาบุคลิกภาพ เทคนิคการสอนงาน และเทคนิคการบริการ สถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดขอนแก่น และศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัดอุดรธานี
- อาจารย์พิเศษ วิชา พฤติกรรมองค์การ, วิชา การบริหารทรัพยากรมนุษย์, และวิชา พัฒนาระบบคุณภาพ ระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ *(โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย)*

๗.๑ หัวหน้าโครงการวิจัย :

- โครงการวิจัย เรื่อง งานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) เพื่อพัฒนากลุ่มอาชีพเสริม กรณีศึกษา กลุ่มเกรียงไกรแคบหมู บ้านหนองสุขเจริญ หมู่ ๑๓ ตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น (๒๕๕๕)
- โครงการวิจัย เรื่อง “การประเมินการบริหารจัดการโครงการหมู่บ้านชาวพุทธต้นแบบ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ประจำปี ๒๕๕๕” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น (๒๕๕๗)
- โครงการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” (๒๕๖๐)

๗.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและทำเสร็จแล้ว : (ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่และแหล่งทุนย้อนหลังไม่เกิน ๕ ปี)

- โครงการวิจัย เรื่อง งานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) เพื่อพัฒนากลุ่มอาชีพเสริม กรณีศึกษา กลุ่มเกรียงไกรแคบหมู บ้านหนองสุขเจริญ หมู่ ๑๓ ตำบลบ้านเหล่า อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น (๒๕๕๕)

- โครงการวิจัย เรื่อง “การประเมินการบริหารจัดการโครงการหมู่บ้านชาวพุทธต้นแบบ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ประจำปี ๒๕๕๕” มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น (๒๕๕๗)

๗.๓ งานวิจัยที่กำลังทำ :

- ชื่อโครงการวิจัย เรื่อง “ยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพเพื่อดุลยภาพแห่งชีวิตของแรงงาน ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”, สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.), ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๒๕๖๑)

๘. ประสบการณ์เข้าร่วมอบรมโครงการ

พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้ผ่านการอบรม “โครงการฝึกอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่” (ลูกไก่) รุ่นที่ ๑” จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ร่วมกับ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วันที่ ๒๙ สิงหาคม – ๒ กันยายน ๒๕๕๙ ณ อาคาร มวก. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

๙. บทความวิจัย/บทความวิชาการ

- บทความวิจัย : เรียงดาว ทวะชาลี. “การประเมินการบริหารจัดการโครงการหมู่บ้านชาวพุทธต้นแบบ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ประจำปี ๒๕๕๕”. **วารสารสาระวิชาการธรรมทรรศน์** ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๖-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗, (ISSN: ๑๕๑๓-๕๘๔๕), หน้า ๑๖๐-๑๗๑.

บทความวิจัย : เรียงดาว ทวะชาลี. “การประเมินปัจจัยต่อความสำเร็จและผลกระทบโครงการแสงธรรมส่องใจปันน้ำใจสู่สังคม ณ โรงเรียนบ้านนาดินดำ บ้านนาดินดำ ตำบลแก่งศรีภูมิ อำเภอภูหลวง จังหวัดเลย”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์** ปีที่ ๑๔ ฉบับที่ ๓ ประจำเดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๗-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘, (ISSN: ๑๕๑๓-๕๘๔๕), หน้า ๑๑๑-๑๑๙.

บทความวิจัย : Dr.Riangdow Tavachalee. “The Study of States and Problems Related to Famers’ Lives before Making the Check Dam of Khon Kaen Provincial Administrative Organization”. **NIC MCU KK: The ๔th National**

and the ๒nd International Conferences ๒๐๑๗, "Buddhist Innovation for Developing Thailand", ๓๑st March ๒๐๑๗ Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khon Kaen Campus. PP. ๔๙๔-๕๑๐.

บทความวิจัย : เรียงดาว ทวะชาลี. “รูปแบบการส่งเสริมการเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุหลังวัยเกษียณในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนาของอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์** ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑ (TCI ๑), (ISSN: ๑๕๑๓-๕๘๔๕), หน้า ๑๘๙-๒๐๐.

บทความ เรื่อง : Riangdow Tavachalee. “The New Paradigm for Agricultural Co-operative Management in the Northeastern of Thailand”, (๒๐๑๒). European Journal of Social Sciences, Volume ๓๕ Issue ๔.

บทความวิชาการ : เรียงดาว ทวะชาลี (ผู้ร่วมนิพนธ์). “องคาพยพการทำงานขององค์กรทางสังคมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์** ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐ (TCI ๑), (ISSN: ๑๕๑๓-๕๘๔๕), หน้า ๒๔๕-๒๕๖.

บทความวิชาการ : เรียงดาว ทวะชาลี (ผู้ร่วมนิพนธ์). “แนวทางการสร้างกรอบแนวคิดการวิจัยทางรัฐประศาสนศาสตร์”. **วารสารสักทอง : วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์** ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๓ กันยายน-ธันวาคม ๒๕๖๐ (TCI ๑), (ISSN: ๒๔๐๘-๐๘๔๕), หน้า ๑-๑๓.

บทความวิชาการ : เรียงดาว ทวะชาลี. “อิทธิพลของแนวคิดเรื่องสันติภาพ”. **สัมมนาวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ ๔ หัวข้อ “พุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย”.** วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ ห้องเธียรเตอร์ โซน B ชั้น ๑ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. สูจิบัติ หน้า ๓๓.

บทความวิชาการ : เรียงดาว ทวะชาลี (ผู้ร่วมนิพนธ์). “กลยุทธ์การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น “ผญาอีสาน” เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต”. **สัมมนาวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ ๔ หัวข้อ “พุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย”.** วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ ห้องเธียรเตอร์ โซน B ชั้น ๑ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. สูจิบัติหน้า ๓๒.

บทความวิชาการ : เรียงดาว ทวะชาลี (ผู้ร่วมนิพนธ์). “การเป็นตัวอย่างที่ดีของผู้นำเพื่อการพัฒนาองค์การสู่ความเป็นเลิศ”. **สัมมนาวิชาการระดับชาติ มจร ครั้งที่ ๔ หัวข้อ “พุทธศาสนากับสังคมร่วมสมัย”.** วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๑ ณ ห้องเธียรเตอร์ โซน B ชั้น ๑ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. สูจิบัติหน้า ๓๓.

บทความวิชาการ : เรียงดาว ทวะชาลี (ผู้ร่วมนิพนธ์). “การบริหารเวลา การบริหารชีวิตตามวิถีพุทธในศตวรรษที่ ๒๑”. **วารสารวิชาการธรรมทรรศน์** ปีที่ ๑๘ ฉบับที่ ๒ พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๖๑ (TCI ๑), (ISSN: ๑๕๑๓-๕๘๔๕), หน้า ๒๙๕-๓๐๔.

ปญฺญา โลกสฺมิ ปชฺโชโต
มจร
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้ร่วมโครงการวิจัย

๑. ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย) นายธีร์ดนัย กัปโก

ชื่อ - นามสกุล (ภาษาอังกฤษ) Mr.Teedanai kapko

๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน

๓. ตำแหน่งปัจจุบัน

อาจารย์ สังกัด วิทยาลัยสงฆ์ขอนแก่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

๔. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ๓๐ หมู่ ๑ ต.โคกสี อ. เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐ โทร. ๐๔๓-๒๘๓๕๔๖-๗ ต่อ ๑๐๒

โทรมือถือ ๐๙๔-๗๐๙๕๖๓๖ Email : kapko๑๙๙๐@gmail.com

๕. ประวัติการศึกษา :

- พธ.บ. รัฐศาสตร์ (การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พธ.ม. รัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ไม่ระบุ

๗. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยภายในประเทศ : เป็นหัวหน้าโครงการวิจัย

๘. งานวิจัย

- งานวิจัย เรื่อง “การประเมินประเมินโครงการฝ่ายชะลอน้ำองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น (๒๕๕๙)

๙. บทความทางวิชาการ

---

๑๐. หนังสือ