



วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม  
ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง  
อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

ANALYSIS OF THE QUALITY OF LIFE DEVELOPMENT OF THE ELDERLY  
IN THE CONTEXT OF THE DHARMA OF THE ELDERLY SCHOOL  
WIANG SUBDISTRICT ADMINISTRATIVE ORGANISATION,  
FANG DISTRICT, CHIANG MAI PROVINCE

พระธรรวันต์ กิตติวิมลโณ (หวังนอก)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑



วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม  
ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง  
อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

พระชนวันต์ กิตติวัฒนโณ (หวังนอก)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Analysis of the Quality of Life Development of the Elderly  
in the Context of the Dharma of the Elderly School  
Wiang SubDistrict Administrative Organisation,  
Fang District, Chiang Mai Province

Phra Thanawan Kittivanno (Wangnork)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
the Requirements for the Degree of  
Master of Arts  
(Buddhist Studies)

Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ เรื่อง “วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(รศ.ดร.ปรุดม บุญศรีตัน)

ประธานกรรมการ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ)

กรรมการ

(พระครูศรีรัตนากร, ผศ.ดร.)

กรรมการ

(พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์, ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูศรีรัตนากร, ผศ.ดร.

ประธานกรรมการ

พระครูสิริปริยัตยานุศาสก์, ดร.

กรรมการ

ผู้วิจัย

(พระชนวันต์ กิตติวัฒน์)

- ชื่อวิทยานิพนธ์** : วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
- ผู้วิจัย** : พระธรรมาภรณ์ กิตติวัฒน์ (หวังนอก)
- ปริญญา** : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์**
- : พระครูศรีรัตนกร, ผศ.ดร., ป.ธ.๖, พธ.บ. (อังกฤษ),  
M.A. (Indian Philosophy & Religion), M.A. (English Literature)  
Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
- : พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, ดร., ป.ธ. ๕, พธ.บ. (ศาสนา),  
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)
- วันสำเร็จการศึกษา** : ๒๘ มกราคม ๒๕๖๒

## บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ (๑) เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (๓) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านได้แก่ (๑) การพัฒนากายคือพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพรวมทั้งเทคโนโลยี การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ตา หู จมูก ลิ้น กายด้วยการปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้มีโทษ (๒) การพัฒนาศีล คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา มีพฤติกรรมที่ตรงใจในความสัมพันธ์ทางสังคมช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม (๓) การพัฒนาจิตคือการฝึกฝนด้านคุณภาพของจิตทำจิตใจให้สดใสเบิกบานร่าเริงมีน้ำใจ เมตตา กรุณา ศรัทธา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (๔) การพัฒนาปัญญาได้ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงมีชีวิตเป็นอยู่ด้วยปัญญาโดยมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงขึ้น ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งแรกในเขตอำเภอฝาง แม่ข่าย ไซยปรการวัดพุทธประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกายจิตใจและสังคม ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะ

ชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาโดยยึดหลักภาวนา ๔ ใน ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย พบว่า ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาร่างกายด้วยรู้จักบำเพ็ญประโยชน์ รู้จักฝึกอบรมตนช่วยเหลือเกื้อกูลและกันมีความห่วงใยเอื้อเฟื้อมีเมตตากรุณาให้เกิดสติซึ่งกันและกันรู้จักสำรวมระวังอินทรีย์ ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (๒) ด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุทำให้ละเว้นระมัดระวังกายจากการเบียดเบียนผู้อื่นในทางที่เสื่อมเสียมีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่ร่วมกันด้วยการเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันและนอกจากนั้นยังเสริมสร้างการมีระเบียบวินัยต่อตนและสังคม (๓) ด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจมีความหนักแน่นมั่นคงมีเหตุมีผลในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันมีจิตเมตตา มีความปรารถนาดีต่อกันด้วยความจริงใจและมีความสุข (๔) ด้านปัญญา มีการฝึกปฏิบัติตามแนวปัญญาภาวนาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสภาวะธรรมชาติอย่างแท้จริง มองโลกมองสังคมในแง่ดีมีจิตใจเป็นอิสระ รู้จักปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างด้วยสติปัญญา

**Thesis Title** : Analysis of the Quality of Life Development of the Elderly in the Context of the Dharma of the Elderly School Wiang SubDistrict Administrative Organisation, Fang District, Chiang Mai Province

**Researcher** : Phrathanawan Kittivanno (Wangnork)

**Degree** : Master of Arts (Buddhist Studies)

**Thesis Supervisory Committee**

: Phrakusreerattanakorn, Asst. Prof. Dr., Pali VI, B.A. (English), M.A. (Indian Philosophy & Religion), M.A. (English Literature) Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: Phrakusiripariyatyanusath, Dr., Pali V, B.A. (Religions), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

**Date of Graduation** : January 28, 2019

### Abstract

The purposes of this study were (1) to investigate the concept of the development of quality of life amongst elderly people in Buddhism, (2) to study the concept and background of the School for the Elderly, Wiang Sub-District Administrative Organization, Fang District, Chiang Mai Province, and (3) analyze the development of quality of life amongst elderly people in the context of Buddhist teachings at the School for the Elderly, Wiang Sub-District Administrative Organization, Fang District, Chiang Mai Province.

The results showed that the quality of life in Buddhism must be developed in four areas: (1) Physical development which is to develop the relation with the material or physical environment as well as technology, and the five faculties-eyes, ears, nose, tongue, and body-by treating those in a useful not harmful way, (2) Moral development which is the practice of behavior, discipline, physical integrity and verbal behavior that benefit social relation by helping to build a good society, (3) Mental development which is the training on the quality of the mind, making it bright, cheerful, generous, and faithful, and (4.) Intellectual development which is to train to develop

intelligence to understand things in reality, live with wisdom and a free and happy mind without suffering.

The purposes of the establishment of the School for the Elderly under Wiang Sub-District Administrative Organization, which is the first elderly school in Fang, Mae Ai and Chai Prakan Districts, are to promote the group activities of the elderly, to be the center of career promotion and local wisdom transfer of the elderly in the community, to encourage the elderly to receive physical, mental and social development, relax and relieve stress. The activities of the School are the matters that the elderly are interested in and important to their lives helping to increase knowledge, necessary life skills by listening to volunteer lecturers or personnel from related agencies. At the same time, it is the area where the elderly will show their potential by transferring their knowledge and experience to other people in order to preserve their wisdom and value for the community.

The development of the quality of life of the elderly in the context of Buddhist teachings is based on Bhāvanā 4. (1) For Kāya-bhāvanā or physical aspect, the elderly develop the body by helping others, self-practicing, supporting, caring, being generous, and respecting each other. They are more careful with the four faculties: eyes, ears, nose, tongue, and body. (2) For Sila-bhāvanā or moral and social aspect, they avoid taking advantages of others while having mutual support, living together with mutual sympathy, and strengthen the discipline among themselves and society. (3) For Citta-bhāvanā or mental aspect, the elderly are mentally strong, stable, reasonably effective in living together, having compassion, having good wishes with sincerity and happiness. (4) For Paññā-bhāvanā or intellectual aspect, they practice in order to create a true understanding of natural conditions, look at the world and society on the bright side, have an independent mind, and know how to let go of everything in life with wisdom.



## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตากรุณาจาก พระครูศรีรัตนากร, ผศ.ดร. ประธานคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูสิริปริยัตยานุศาสตร์, ดร. อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร.พูนชัย ปันธิยะ, รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์, ผศ.ดร.เทพประวิณ จันทร์แรง, ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์ ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษาและตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ นอกจากนี้ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการทุกท่านที่กรุณาแนะนำเพิ่มเติมข้อมูลให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ ผู้ศึกษามีความซาบซึ้งในพระคุณเป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณท่าน พระครูสุจิตตานุรักษ์ ดร. เจ้าอาวาสวัดพระบาทอุดม อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ เจ้าหน้าที่และนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ กรุณาให้สัมภาษณ์และกราบขอบพระคุณเจ้าของตำราทุกเล่มที่ให้ความรู้ อันเป็นประโยชน์ยิ่งต่อวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ทุกท่านที่คอยอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ ขอบคุณเพื่อนนิสิตทุกรูปทุกท่านที่คอยให้กำลังใจและความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณทุกคนที่ให้การสนับสนุนทั้งกำลังกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา ให้ความรัก ความเมตตา และความห่วงใยตลอดมาเป็นผลทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พระชนวันต์ กิตติวัฒนโธ (หวังนอก)

๒๘ มกราคม ๒๕๖๒

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
<b>บทที่ ๑ บทนำ</b>	<b>๑</b>
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๐
<b>บทที่ ๒ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา</b>	<b>๑๑</b>
๒.๑ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๑๑
๒.๑.๑ นิยามคุณภาพชีวิตและความหมาย	๑๓
๒.๑.๒ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต	๑๗
๒.๑.๓ PDCA กับชีวิตประจำวัน	๒๑
๒.๑.๔ วิวัฒนาการ PDCA การปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง จากการดำรงชีวิตมนุษย์จากอดีตสู่ปัจจุบัน	๒๒
๒.๑.๕ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต PDCA สร้างชีวิตให้มีความสุข อย่างต่อเนื่อง	๒๒
๒.๑.๖ เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต	๒๔
๒.๑.๗ บทบาทของเทคโนโลยีการแพทย์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์	๒๖
๒.๑.๘ Global Health	๒๗

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๒๘
๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ	๒๘
๒.๒.๒ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ	๓๑
๒.๒.๓ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ	๓๓
๒.๒.๔ ทฤษฎีผู้สูงอายุ	๓๕
๒.๓ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา	๔๒
๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา	๔๒
๒.๓.๒ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา	๔๔
๒.๓.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓	๔๕
๒.๔ สรุป	๔๗

<b>บทที่ ๓ แนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่</b>	<b>๔๙</b>
๓.๑ ประวัติและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหาร ส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๔๙
๓.๒ วัตถุประสงค์ และโครงสร้าง ของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหาร ส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๕๑
ก. วัตถุประสงค์	๕๑
ข. ขั้นตอนการดำเนินการ	๕๑
ค. โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ	๕๒
๓.๓ การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๕๖
๓.๔ หลักยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	๕๘
๓.๔.๑ วิชาธรรมะกับผู้สูงอายุ	๕๘
๓.๔.๒ วิชาความรู้ทั่วไป	๕๘
๓.๕ แผนการเรียนรู้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๖๑
๓.๖ ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๘๔
๓.๗ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๘๕

๓.๘ ความต้องการของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๘๗
๓.๙ สรุป	๘๘
<b>บทที่ ๔ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของ โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝางจังหวัดเชียงใหม่</b>	<b>๙๐</b>
๔.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๙๐
๔.๒ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๙๗
๔.๓ ปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่	๑๐๑
๔.๔ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ของ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝางจังหวัดเชียงใหม่	๑๐๔
๔.๕ ผลของแผนการเรียนรู้หลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วน ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตภาวิต ๔	๑๐๘
๔.๖ สรุป	๑๑๐
<b>บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๑๓</b>
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๓
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๑๙
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>๑๒๑</b>
<b>ภาคผนวก</b>	
ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์	๑๒๙
ภาคผนวก ข. รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์	๑๓๒
ภาคผนวก ค. หนังสือขอตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	๑๓๓
ภาคผนวก ง. หนังสือประเมินความสอดคล้องวัตถุประสงค์ของการวิจัย	๑๓๕
ภาคผนวก จ. ภาพการสัมภาษณ์	๑๓๗
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>	<b>๑๔๒</b>

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

### การใช้อักษรย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกาภาษาบาลี และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งเรียงตามคัมภีร์ดังนี้

#### พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(บาลี)	=	วินัยปิฎก มหาคคปาติ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)

#### พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สยุมุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย ชันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนินบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนินบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก	(ภาษาไทย)

#### อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อง.เอก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรปุรณิ เอกนินบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี อิติวุตตกอรรถกถา	(ภาษาไทย)

### การใช้หมายเลขย่อ

การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะระบุชื่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๔๐/๓๖๒. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎีกวรรคปาติ เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๔๐ หน้าที่ ๓๖๒

การอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะระบุชื่อคัมภีร์ เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๐/๖๐. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้าที่ ๖๐

การอ้างอิงบรรณานุกรมภาษาไทยจะระบุ เล่ม/ภาค/หน้า เช่น อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๗-๘๑ หมายถึง มโนรถปฐมี อังคตตรนิกาย เอกนิบาต อรรถกถาแปล เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ หน้าที่ ๕๗-๘๑ และการอ้างอิงปรณวิเสสจะระบุชื่อคัมภีร์/เล่ม(ภาค)/หน้า เช่น วิสุทฺธิ. ๓/๗. หมายถึง คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค เล่ม (ภาค) ที่ ๓ หน้าที่ ๗.

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้เข้าสู่“สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ ปีพ.ศ. ๒๕๔๘ กล่าวคือ มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจาก อัตราการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมิแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ประเทศต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น ครอบครัวต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่ผู้สูงอายุเองเมื่อมีอายุยืนยาวขึ้นก็ยิ่งต้องเผชิญกับปัญหาการขาดแคลนรายได้หรือมีรายได้ไม่เพียงพอแก่การดำรงชีพ รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ มีหลักพุทธธรรมหลายประการที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุจะนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุขตั้งแต่ขั้นต้นคือการรู้เท่าทันสังขารว่ามีความไม่เที่ยงผ่านหลักไตรลักษณ์<sup>๑</sup> การรู้เท่าทันในไตรลักษณ์จะเป็นตัวเร่งให้ผู้สูงอายุไม่อยู่ในความประมาทรวมทั้งเข้าใจการประชุมรวมเข้าด้วยกันของขันธ<sup>๒</sup> ที่ว่าตัวตนแท้ๆ ของสิ่งทั้งหลายไม่มีจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจและเห็นคุณค่าของความเป็นจริง การรู้จักมองสิ่งทั้งหลายตามสภาวะล้วนๆ คือ มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นโดยไม่มียึดมั่นถือมั่นจะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ลงได้นอกจากนี้ในแง่ของการปฏิบัติตนในหลักบุญกิริยาวัตถุ๓ คือการบำเพ็ญทานมัย สีลมัย ภาวนามัย<sup>๓</sup>

ผู้สูงอายุก็นับเป็นทรัพยากรที่ยังทรงคุณค่า เพราะเป็นแหล่งรวบรวมความรู้และประสบการณ์ในแง่มุมต่าง ๆ อันจะ ช่วยเป็นแรงผลักดันในการพัฒนาประเทศชาติให้มีความเข้มแข็งและมีคุณภาพในอนาคต การวางแผนทางในการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการพัฒนาประเทศด้วย แม้ประเทศไทยยังไม่มีกฎหมายการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุไว้โดยเฉพาะ แต่รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักร พุทธศักราช ๒๕๔๐ ยังได้กำหนดไว้ชัดเจนในมาตรา ๕๔ และ มาตรา ๕๐ ถึงภารกิจที่จะต้องมีการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจุบันก็ได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุ และกำหนดให้มีกฎหมายที่เกี่ยวข้อง กับการจัดสวัสดิการของผู้สูงอายุ ซึ่งรัฐได้กำหนดแนวนโยบายทางด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา วัฒนธรรม และด้าน เศรษฐกิจที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ โดย

<sup>๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๒๑/๑๖๘.

<sup>๒</sup> ส.ข. (ไทย) ๑๓/๔๘/๖๖.

<sup>๓</sup> อ.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๒๙๔-๒๙๕, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

ได้กำหนดให้ครอบคลุมเกี่ยวกับการคุ้มครอง ส่งเสริม และ สนับสนุนต่อสิทธิและ ประโยชน์ของ ผู้สูงอายุให้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงยังมีการจัดวางนโยบายและสวัสดิการอื่นๆ อีก อย่างไรก็ตาม สังคมยังมีผู้สูงอายุยังมีอีกหลายภาคส่วนยังไม่ได้รับการดูแลหรือการจัดสรรสวัสดิการ และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้เป็นอย่างดี ตามหลักการในการเคารพสิทธิของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้อง พัฒนาหรือหาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มี ประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขและพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเอง ได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเอง ทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม และ สิ่งแวดล้อมในระยะยาว<sup>๔</sup>

นอกจากนี้สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต จากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ใน ครอบครัวเดียวกัน กลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพังขาดผู้ดูแล และอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงนำวิกฤตการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่นๆ ของรัฐเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึง ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วน ท้องถิ่นที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุรวมทั้งส่งเสริมสนับสนุนและแสวงหาความร่วมมือจาก ภาคีเครือข่ายเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนไม่ว่าจะเป็นการพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญาหรือในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ซึ่งเป็นการยกระดับ การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าและความสำคัญของตนเอง และชุมชนประจักษ์ในศักยภาพและพลังของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และมีความสุข

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษา อีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความ เข้าใจเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญและ พลังงานของผู้สูงอายุโดยการพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุบนพื้นฐานการมี ส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายการเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผน ผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ (พ.ศ.๒๕๕๒) และ พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติ ปี ๒๕๕๓ และ ๒๕๕๖ และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสารที่เป็นประโยชน์

<sup>๔</sup> คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์, แผนผู้สูงอายุ แห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕ - ๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เทพเพ็ญ วานิชย์, ๒๕๕๓), หน้า ก-ค.



จากความเป็นมาและปัญหาสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยได้เห็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่โดยนำเอาหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตตามหลักบุญกิริยาวัตถุ๓ คือ ทานมัย สีลมัย ภาวนามัย โดยนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนทางเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้านอื่นๆ อันจะเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนและพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่
- ๑.๒.๓ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ แนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ มีความสำคัญเช่นไรบ้าง
- ๑.๓.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่เป็นอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีเนื้อหาสำหรับการนำมาศึกษาวิเคราะห์ ดังนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

#### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเอกสาร

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของเอกสารที่จะศึกษา ดังนี้

**ข้อมูลปฐมภูมิ** ได้แก่ พระไตรปิฎก ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา **ข้อมูลทุติยภูมิ** ได้แก่ เอกสารและตำราทางวิชาการ หนังสือพิมพ์ วารสาร ข้อมูลทางอิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง

#### ๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

#### ๑.๔.๔ ขอบเขตด้านประชากรผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูล เพื่อการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามไว้ ดังนี้ โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่จำนวน ๒๙ คน ดังนี้ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ๑ คน คณะกรรมการ ๔ คน วิทยากรจิตอาสา จำนวน ๔ คน นักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ๒๐ คน

### ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

**คุณภาพชีวิต** หมายถึงความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และจะต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีครอบครัวและสังคมที่ดี งานวิจัยครั้งนี้ได้นำหลักของภาวิต ๔ เป็นผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คือผู้ได้เจริญกาย ผู้ได้เจริญศีล ผู้ได้เจริญจิต ผู้ได้เจริญปัญญา (๑) ภาวิตกายคือ ดู ฟังเป็น ไปด้วยสติและเพื่อปัญญาและให้การใช้สอยเสพบริโภคต่างๆ เป็นไปอย่างพอดี (๒) ภาวิตศีล คือ พัฒนาความประพฤติมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ใช่กายวาจา และอาชีพนในทางที่เบียดเบียน (๓) ภาวิตจิต คือ จิตใจพัฒนาแล้ว คือได้ฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้สดใส เบิกบานร่าเริง ผ่องใสโปร่งโล่งเป็นสุขเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย (๔) ภาวิตปัญญา คือ ได้ฝึกฝนอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ใช้ปัญญาแก้ไขปัญหา และดับทุกข์

**โรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

**ผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป

**บริบทพุทธธรรม** หมายถึง หลักภavana ๔ คือ หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การ

ฝึกรูปธรรม, การพัฒนา ได้แก่ (๑) กายภาวนา คือ พัฒนากายพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือ ทางกายภาพ (๒) สีสภาวนา คือ พัฒนาคำประพจน์ พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมโดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี (๓) จิตตภาวนา คือ ฝึกรูปธรรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรม (๔) ปัญญาภาวนาคือ ฝึกรูปธรรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญองงาม จนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น รู้เท่าทัน เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๖.๑ หนังสือ

๑. พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึง การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นธรรมอยู่ในตัวใน “ธรรมกับการพัฒนาชีวิต” เป็นหนังสือธรรมบรรยายแสดงถึงความหมายของการพัฒนาว่า คือการศึกษาเพื่อชีวิตที่ดี ตามวิถีที่ถูกต้อง ทำให้มีความสุข การพัฒนาชีวิตให้ถูกต้องเป็นธรรมอยู่ในตัว ดังนั้นการปฏิบัติธรรมก็คือ การพัฒนาชีวิตนั่นเอง<sup>๕</sup>

๒. ดร.พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอูน) เขมณัฐ อินทรสุวรรณ เขียน/เรียบเรียงรวบรวมแนวคิด และเสนอกลยุทธ์ในการสร้างตัวชี้วัดความสุขในหนังสือเรื่อง “ตัวชี้วัดความสุข” สารสำคัญคือ ความสำคัญและประโยชน์ของตัวชี้วัด แนวคิด พัฒนาการของตัวชี้วัดทางสังคมการพัฒนากระบวนการสร้าง และการใช้ตัวชี้วัด บทเรียนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดชุมชนเป็นสุข กรณีพื้นที่โครงการเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส) และบทส่งท้ายเพื่อการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข สรุปการสร้างตัวชี้วัดความสุขไม่สามารถอธิบายได้โดยอาศัยการวัดจากองค์ประกอบภายนอกเท่านั้น แต่จำเป็นต้องอาศัยการประเมินจากภายในที่คำนึงถึงปัจจัยด้านจิตใจควบคู่กันไปด้วย<sup>๖</sup>

๓. เอก ธนะสิริ กล่าวไว้ในหนังสือ “ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข” สรุปความได้ว่า ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์นี้ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ (๑) รูปหรือร่างกายจับต้องและมองเห็นได้ (๒) นามหรือจิตจับต้องไม่ได้ไม่มีตัวตนและมองไม่เห็น สองส่วนคือกายและจิตนี้ แยกกันทำงานเป็นระบบ ต่างฝ่ายต่างทำ แต่มีความสัมพันธ์ประสานกันอย่างใกล้ชิด มนุษย์หรือคนนั้นประกอบขึ้นจาก

<sup>๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหแม่ก, ๒๕๕๕), หน้า ๓.

<sup>๖</sup> ดร.พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอูน) เขียน/เรียบเรียง, ร.ศ.ปาริชาติ วัลย์เสถียร บรรณาธิการ, แนวคิดและเสนอกลยุทธ์ในการสร้างตัวชี้วัดความสุข “ตัวชี้วัดความสุข”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สถาบันเสริมสร้างการเรียนรู้เพื่อชุมชนเป็นสุข (สรส) ริชแมกซ์ อินเตอร์พรีนท์, ๒๕๕๓).

รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณหรือที่เรียกว่า ชั้นธ๕ ตามหลักธรรมะทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญของจิตหรือนามมากกว่าร่างกายหรือรูปฉะนั้นจึงมีคำกล่าวเอาไว้ว่า จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว<sup>๗</sup>

**๔. พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)** กล่าวว่า การที่คนเราจะพัฒนาตนเองได้นั้นต้องประกอบด้วยเหตุปัจจัยหลักใหญ่ๆ ๒ ประการคือเหตุภายในกับเหตุภายนอก อันได้แก่ ๑. โยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยอุบายที่แยบคาย ๒. กัลป์ยามมิตตตา ความมีกัลยาณมิตร

๑. โยนิโสมนสิการ หมายถึงการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี คือการกระทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความพินิจพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้าสาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออก พิจารณาเหตุด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ตามสภาวะ และตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย<sup>๘</sup>

๒. ความมีกัลยาณมิตร ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนในการพัฒนาตน ความมีกัลยาณมิตร คือ มีผู้แนะนำสั่งสอนที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดีความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมูกับท่านผู้ทรงคุณทรงปัญญาที่มีความสามารถซึ่งจะช่วยแวดล้อมสนับสนุนชักจูงชี้ ช่องทาง เป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลกันให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดีในการ ฝึกอบรมในการ ครองชีวิตประกอบกิจการ และการปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี<sup>๙</sup>

#### ๑.๖.๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑. **รศรินทร์ เกรย์และคณะ** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิง จิตวิทยาสังคม และสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มประเทศพัฒนาแล้วส่วนใหญ่ไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการมักถูกอ้างอิงที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึง ประเทศไทยกำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปอยู่ภายใต้แนวคิดที่ว่าผู้สูงอายุวัย เป็นวัยที่ เปรียบบาง สมควรได้รับสวัสดิการการดูแลหลังจากการทำงาน จึงมักเป็นอายุเดียวกันกับอายุ เกษียณ และ พบว่า นิยามผู้สูงอายุในปัจจุบันผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มพิจารณาจากเกณฑ์อายุตามปี ปฏิทินส่วนใหญ่คิดว่า คือบุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีตามเกณฑ์ของทางราชการ ดูจากลักษณะภายนอก เช่น หน้าตาที่ดูมีอายุ หรือแก่ ผิวหนังที่เหี่ยวยุ่นผมหงอกสีขาว การมีสุขภาพและความจำไม่ดี เป็นวัยที่ต้อง

<sup>๗</sup> เฉก ธนะสิริ, **ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข**, พิมพ์ครั้งที่๕, (กรุงเทพมหานคร: อินสปาย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๕-๑๖

<sup>๘</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๖.

<sup>๙</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕.

ฟังฟังผู้อื่น ความสามารถในการทำงานลดลง หรือไม่สามารถทำงานได้แล้ว พฤติกรรมและอารมณ์ เช่น จุกจิก ซ้ำบ่น ย้ำคิดย้ำทำและการเปลี่ยนแปลงสถานภาพ เป็น ปุยา ตา ยาย ทวด<sup>๑๐</sup>

**๒. สุทธิพงศ์ บุญผดุง** ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็น ฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑) ผลการวิจัยพบว่า แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้บริหารและครูตามแนวคิดของโรงเรียนเป็นฐาน และแนวคิดตาม หลักเศรษฐกิจพอเพียง โดยพบว่าระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดีและด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วย ตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพ อารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความว่าเหว อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขภาพสบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรสหาย และเพื่อนบ้าน ด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการ ยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการดำรงชีพ และปัจจัย ด้านรายรับและรายจ่าย คุณภาพชีวิตด้านสภาพร่างกายที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านการใส่ใจ เรื่องสุขภาพ และปัจจัยด้านการบริโภคที่ดี และสุดท้ายด้านการตัดสินใจด้วยตนเอง มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปัจจัยด้านความเป็นอิสระทางความคิดและปัจจัยการเลือกทำในสิ่งที่ต้องการ<sup>๑๑</sup>

**๓. ทิพวรรณ สุธานนท์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีสภาพปัญหา ๔ ด้านคือ (๑) ด้านร่างกาย (๒) ด้านจิตใจ (๓) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน (๔) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ สำหรับ ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก็มีอาการของโรคต่างๆ ที่พบในวัยสูงอายุ แต่ส่วนใหญ่มีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง ไม่ปรากฏปัญหาอารมณ์ทางลบ เช่น อารมณ์หงา เศร้า เบื่อหน่าย ว่าเหว และมีความสามารถในการพึ่งพาตนเองได้เป็นอย่างดี จากการศึกษาหลักพุทธธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า หลักธรรมที่นำมาใช้ มีดังนี้ (๑) ด้านร่างกาย ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ ชั้นธ ๕ และหลักอายุ วัฒนธรรม (๒) ด้านจิตใจ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ๓ อิทธิบาท ๔ สติปัฏฐาน ๔ และมรณสติ (๓)

<sup>๑๐</sup> รศรินทร์ เกรย์และคณะ, “มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ”, *รายงานวิจัย*, ทนสนับสนุนมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม : มหาวิทยาลัย มหิดล, ๒๕๕๖).

<sup>๑๑</sup> สุทธิพงศ์ บุญผดุง, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)”, *รายงานวิจัย*, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔).

ด้านสังคม ได้แก่ โลกธรรม ๘ พรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตร ชั้นดีและโสรัจจะ (๔) ด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ ละเว้นอบายมุข ทัฏฐธัมมิกัตถประโยชน์และสันโดษ<sup>๑๒</sup>

**๔. ธมนวรรณ รอดเข้ม** ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังจากได้รับเบี้ยยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอเมือง จังหวัดตรัง โดยศึกษาคุณภาพชีวิต ตามเครื่องมือวัดคุณภาพ ชีวิตชด้อย ขององค์การอนามัยโลก ที่แบ่งไว้เป็น ๔ ด้าน ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลังได้รับเบี้ยยังชีพ ด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ด้านจิตใจ อยู่ในระดับปานกลาง ด้านความสัมพันธ์ ทางสังคม อยู่ในระดับมาก และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก จำนวนเบี้ยยังชีพ ๕๐๐ บาท ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจ แต่ผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ก็เห็นควรให้เพิ่มเงินเบี้ยยังชีพ เป็น ๑,๐๐๐บาท ต่อเดือน และมีความต้องการสวัสดิการด้านอื่นๆ ได้แก่ ด้านสาธารณสุข ด้านสุขภาพ และด้านประกอบอาชีพ<sup>๑๓</sup>

**๕. วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย พบว่าองค์ความรู้ในการเสริมสร้างสุขภาพ ในทางพระพุทธศาสนามีดังนี้สาเหตุที่ทำให้อายุยืนมาจากอดีตกรรมหรือปัจจุบันกรรม ซึ่งในพระพุทธศาสนาเรียกว่าโรค แบ่งออกเป็นทางกายและทางใจซึ่งสาเหตุมีหลายประการ การแก้ปัญหาโรคและความเจ็บป่วยแก้ไขที่เหตุของโรค โรคทางกายรักษาด้วยสมุนไพร อาหาร เป็นต้น การรักษาโรคทางใจใช้ศีลสมาธิและปัญญา มีความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสุขภาพของผู้ที่มีอายุยืนเป็นส่วนใหญ่ในเรื่อง (๑) การจำแนกโรค (๒) สาเหตุของโรค (๓) การแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย (๔) การเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม การเสริมสุขภาพกายการเสริมสุขภาพจิตมีความแตกต่างกัน<sup>๑๔</sup>

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย หลักพุทธธรรมสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตและโลกแห่งความเป็นจริงได้ในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้เตรียมพร้อมก่อนเข้าวัยสูงอายุ ผู้วิจัยตั้งใจที่จะวิจัยวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่เพื่อนำผลศึกษาวิเคราะห์ใช้หลักพุทธธรรมเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาคุณภาพ

<sup>๑๒</sup> ทิพวรรณ สุธานนท์, “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

<sup>๑๓</sup> ธมนวรรณ รอดเข้ม, “การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุหลังจากได้รับเบี้ยยังชีพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น อำเภอเมือง จังหวัดตรัง”, *การค้นคว้าอิสระ รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, สาขาวิชาการปกครองส่วนท้องถิ่น, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๔).

<sup>๑๔</sup> วิไลวรรณ อาจารย์ยานนท์, “การศึกษาความสอดคล้องระหว่างการเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธกับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้มีอายุยืนในสังคมไทย”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

ชีวิตผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีด้านอื่นๆ และส่งเสริมการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

### ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลมีวิธีการและขั้นตอนในการปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

#### ก. ขั้นตอนการศึกษาข้อมูลเอกสาร

๑. ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิคือคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

๒. ศึกษาเอกสารจากแหล่งข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ ศึกษาค้นคว้าและเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือหรืองานวิจัยอื่นๆ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้อง

๓. ศึกษาข้อมูลภาคสนาม ใช้วิธีการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถามโดยประชากรผู้ให้ข้อมูลได้แก่ กลุ่มบุคลากรและนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

#### ข. ขั้นตอนการออกแบบสอบถาม

๑. ออกแบบแบบสอบถามการสัมภาษณ์และสอบถาม ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเมื่อผ่านแล้วจึงนำไปใช้ในการสอบถามได้

๒. ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มเป้าหมาย

๓. เก็บแบบสอบถาม รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

๔. นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามมาจัดเป็นหมวดหมู่ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้พร้อมทั้งข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ศึกษา

๕. สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม เสนอให้บัณฑิตวิทยาลัยตรวจสอบความถูกต้อง อนุมัติ เพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงในการศึกษาวิจัยต่อไป

#### ค. ด้านพื้นที่

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

#### ง. ด้านประชากรผู้ให้ข้อมูล

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

ดังนี้

ก. ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ๑ คน

ข. คณะกรรมการ ๔ คน

ค. วิทยากรจิตอาสา จำนวน ๔ คน

ง. นักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตำบลเวียง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ๒๐ คน

## ๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ได้ทราบถึงแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

๑.๘.๓ ได้ทราบถึงการพัฒนาคูณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่



## บทที่ ๒

### แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

การวิจัยในบทที่ ๒ นี้เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ไปในทางที่เสื่อมหรือถดถอยลงการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทันหรือไม่ได้ ดังนั้นครอบครัวหรือบุคคลผู้ดูแลจะต้องเอาใจใส่ต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดังนี้

คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิตและการสร้างผลงานที่มีคุณค่าเรื่องความสุขและคุณภาพชีวิต ไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ ความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่ก็เป็นความหมายในเชิง “จริยธรรม” ซึ่งเป็นความหมายที่ได้รับอิทธิพลแนวความคิดของทางตะวันตก ในการให้ความหมายในเชิงระบบของ “ความสุข” อริสโตเติลได้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุกหรือที่เรียกว่า “EUDAIMONIA” ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “HAPPINESS” และได้นำมาหลอมรวมเข้ากับความคิดของนักปรัชญาตะวันตกด้วย ในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๘๓-๒๔๙๒ (ทศวรรษ ๑๙๔๐) รัฐบาลของประเทศทางตะวันตกได้พัฒนานโยบายในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน ตัวอย่างเช่น ในปี พ.ศ. ๒๔๗๘ ดร.เอส.ปาร์คส คัดแมน รัฐมนตรีผู้รับผิดชอบด้านคริสเตียนแองโกลอเมริกัน ผู้มีชื่อเสียง ได้ศึกษาความท้าทายของความสุขและค้นหา “ความสุข” ในมิติต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิติทางด้านสุขภาพ การเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความรัก ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการสังคม ตลอดจนด้านศาสนา<sup>๑</sup>

#### ๒.๑ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณภาพชีวิต (QUALITY OF LIFE) เป็นเรื่องที่น่าสนใจใช้เป็นตัวชี้วัดของการพัฒนาตั้งแต่ปี ค.ศ.๑๙๗๐ (พ.ศ.๒๕๑๓) เป็นต้นมา นับตั้งแต่มีแนวคิดในการพัฒนาโดยเน้นมนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนา อันเป็นแนวคิดเชิงการพัฒนาสังคมซึ่งพิจารณาถึงองค์ประกอบรอบด้านที่เกี่ยวข้องกับตัวของมนุษย์ในลักษณะผสมผสานและเป็นการพึ่งพาสอดแทรกและเป็นไปภายใต้กระบวนการของการมี

<sup>๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๘), หน้า ๗๑.

ปฏิสัมพันธ์ต่อกันของมนุษย์ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลกลุ่มชุมชนและสังคมการพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึงความรู้สึกมีความสุขอันมาจากความเป็นอยู่ที่ดีสภาพแวดล้อมที่ดี มีความผูกพันที่ดีทั้งใน ครอบครัวและสังคมเพื่อนมนุษย์ด้วยกันสิ่งเหล่านี้ปัจจุบันในหลายๆ ประเทศรวมทั้งประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกันมากขึ้นเพราะหากประชากรในประเทศมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็จะส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศง่ายและรวดเร็วขึ้น องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าคุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะของบุคคลในการดำเนินชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเองภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม รวมทั้งเรื่องการเมืองการปกครองของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ด้วย คุณภาพชีวิตคือชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้เกิดจาก (๑) ความสุขทางกาย หมายถึงการที่เราดีมีสุขภาพดีที่อาศัย มีที่อยู่อาศัยที่ดี มีสุขภาพและ Health Care ที่ดี มีสาธารณูปโภค เช่น การคมนาคมที่ดีมีสิ่งแวดล้อมที่ดีเช่น น้ำ อากาศบริสุทธิ์ รวมไปถึงการพักผ่อนและสันทนาการที่ดีตามสมควรอีกด้วย (๒) ความสุขทางใจ ได้มาจากการ รู้จักความพอดี ความพอใจในสภาพที่เป็นอยู่การมีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีความรักความ ออบอุ่นผูกพันกันในครอบครัวและเพื่อนมนุษย์มีความอดทนเสียสละหา ประโยชน์มา แก่สังคม

การจัดการด้านสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุอย่างเป็นทางการในประเทศไทยนั้นเริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๔ จากการตราพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญ พ.ศ.๒๔๙๔ เพื่อเป็นหลักประกัน ด้านรายได้ของข้าราชการเมื่อถึงวัย เกษียณ ซึ่งต่อมามีแนวคิดการจัดสวัสดิการของรัฐแก่ผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสังคมสงเคราะห์เกี่ยวกับการจัดที่พัก อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค เพื่อเป็นปัจจัยเบื้องต้นในการดำรงชีวิต ซึ่งผู้สูงอายุเหล่านี้ครั้งหนึ่ง เคยทำประโยชน์และเป็นปัจจัย ทางเศรษฐกิจของชาติด้านกำลังแรงงาน บัดนี้เข้าสู่วัยสูงอายุหรือวัยชราเกิดความ เสื่อมถอยทั้งด้าน กำลังกาย และจิตใจ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของรัฐจะต้องให้ความช่วยเหลือ ส่งเสริม รักษา และ ฟื้นฟู ดูแลความเป็นอยู่และจิตใจ รวมไปถึงการสนับสนุนให้สามารถดำรงคงอยู่แบบพึ่งพาตนเองต่อไปได้ อย่าง ปกติสุข เพื่อแสดงถึงเกียรติภูมิของประเทศในการดูแล และหลักประกันด้านความเป็นอยู่ของ ประชาชน รวมไปถึงหลักปรัชญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชนที่บัญญัติว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะมีความ เป็นอยู่ในมาตรฐานที่ถูกต้อง เหมาะสมในด้านสุขภาพ ความผาสุกของตนเองและครอบครัว และมี สิทธิที่จะได้รับหลักประกันในยามว่างงาน เจ็บป่วย ไร้ความสามารถ เป็นหม้าย ชราภาพ หรือขาด ปัจจัยในการครองชีพอื่น ๆ อันเนื่องมาจากสาเหตุอันพัน วิตที่ตนเองจะควบคุมได้

การได้รับการคุ้มครองและสวัสดิการตามสิทธิหน้าที่ของการเป็นพลเมืองภายใต้บทบัญญัติ แห่ง รัฐธรรมนูญ รัฐได้มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ<sup>๒</sup> โดยออกกฎหมายพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ

<sup>๒</sup> พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ, ราชกิจจานุเบกษาเล่มที่ ๑๒๐ ตอนที่ ๑๓๐, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๒.

ซึ่งประกาศไว้ใน ราชกิจจานุเบกษาเล่มที่ ๑๒๐ ตอนที่ ๑๓๐ วันที่ ๓๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๖ และมีผล บังคับใช้เมื่อ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๗ พระราชบัญญัตินี้มีทั้งหมด ๒๔ มาตราโดยสรุป คือ รัฐต้อง คຸ້ມครอง ส่งเสริมและสนับสนุนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปที่มีสัญชาติไทยให้ได้รับการดูแลในด้าน การแพทย์และสาธารณสุข การศาสนา ข้อมูลข่าวสาร การประกอบ อาชีพ การพัฒนาตนเอง การศึกษา การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย การช่วยเหลือ การยกเว้น การลดหย่อนภาษี ค่าธรรมเนียม และอื่น ๆ ตามประกาศของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ ตลอดจนในปฏิญญาของผู้สูงอายุ ๙ ประการที่ได้จัดทำขึ้นเพื่อพิทักษ์สิทธิ คຸ້ມครองและส่งเสริมในเรื่องโอกาสทางการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ภาครัฐได้ วางเป้าหมายไว้ในระดับชาติที่จะพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุไทยให้เป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ และศักยภาพให้เป็น ผลสำเร็จในระยะเวลาดังกล่าว โดยภาครัฐได้กำหนดเรื่องผู้สูงอายุไว้ใน รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ มาตรา ๕๓ ว่า “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปี บริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพมีสิทธิ ได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวก อันเป็น สาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ” ตามมาตรา ๘๐ (๑) ว่า “รัฐต้อง สงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุ ผู้ยากไร้ ผู้พิการหรือทุพพลภาพและผู้ อยู่ในสภาวะ ยากลำบากให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้”

### ๒.๑.๑ นิยามคุณภาพชีวิตและความหมาย

ปัจจุบันมีนักวิชาการในหลายสาขาได้ให้ความหมายหรือคำจำกัดความ ของคำว่า คุณภาพ ชีวิต กันอย่างกว้างขวาง และส่วนใหญ่ความหมายนั้นก็มีความคล้ายคลึงกันเป็นส่วนมาก แต่จะมีส่วน ที่ต่างออกไปบ้างเล็กน้อย และมีขอบเขตที่ไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละคน โดย คุณภาพชีวิตมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ<sup>๓</sup> ระบุว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสม ตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง องค์กรประกอบของความจำเป็นพื้นฐานที่เหมาะสมอย่างน้อยก็น่าจะเป็นอาหารที่เพียงพอมีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม รวมทั้งได้รับการพื้นฐานที่จำเป็นทั้งทางด้าน เศรษฐกิจและสังคม เพื่อดำรง ชีพอย่างยุติธรรม นอกจากนี้แล้วยังได้ขยายความว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุข ความสุขนี้เกิด จากความสุขทางกาย และความสุขทางใจ กุหลาบ รัตนสังัจจธรรม และคนอื่นๆ คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ของบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และจิตใจ ที่ทำให้บุคคล สามารถดำรงอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม

<sup>๓</sup> สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, *คุณภาพชีวิตมนุษย์*, (ในการสัมมนาการ วิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๖๐), หน้า ๓๓.

**นวลศิริ เปาโรหิตย์**<sup>๔</sup> ได้ให้ความหมายคุณภาพชีวิตไว้ว่า หมายถึง ชีวิตที่มีสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ได้เป็นอย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ให้ทั้งกับตนเอง สังคม และประเทศชาติด้วย

**สุนันท์ บุราณรมย์**<sup>๕</sup> กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตในระดับที่เหมาะสมของมนุษย์ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางความคิดอย่างพอเพียง จนก่อให้เกิดความมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตดี

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตที่มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม และสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้และดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

UNESCO<sup>๖</sup> ได้ให้นิยามความหมาย คุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ (มีความสุข มีความพอใจ) ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิต ซึ่งมีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล

LIU<sup>๗</sup> กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเป็นชื่อใหม่ของความคิดเดิม (OLD NATION) ซึ่งถ้าเรียกเป็นชื่อทางจิตวิสัย (SUBJECTIVE) ก็ใช้คำว่าอยู่ดีกินดี มีสุข (WELL BEING) คือการเป็นอยู่ที่ดีของความต้องการ (WANT) เมื่อได้รับการตอบสนองว่าจะทำให้บุคคลนั้น ๆ มีความสุขหรือความพอใจ

LAWTON<sup>๘</sup> ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุและกล่าวว่าผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีต้องประกอบด้วยปัจจัย ๔ ด้าน คือ

๑. การมีความสุขทางด้านจิตใจ (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) หมายถึงการที่บุคคลสามารถประเมินได้ว่า ประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาของคุณภาพ โดยประเมินได้จากผลกระทบระดับความสุขที่ได้รับและความสำเร็จที่ได้บรรลุตามความต้องการหรือเป้าหมายที่ตั้งไว้

๒. ความสามารถในการแสดงพฤติกรรม (BEHAVIORAL COMPETENCE) หมายถึงความสามารถในการทำหน้าที่ของบุคคล ซึ่งรวมถึงการทำหน้าที่ของร่างกาย การมีสุขภาพที่ดีการรับรู้ที่ถูกต้องและการมีพฤติกรรมทางสังคมที่ถูกต้อง

<sup>๔</sup> นวลศิริ เปาโรหิตย์, **คุณภาพชีวิตมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕.

<sup>๕</sup> สุนันท์ บุราณรมย์, **คุณภาพชีวิตมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๙.

<sup>๖</sup> UNESCO, **คุณภาพชีวิตมนุษย์**, (เชียงใหม่: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๐), หน้า ๔๒.

<sup>๗</sup> LIU, **คุณภาพชีวิตเป็นชื่อใหม่ของความคิดเดิม (OLD NATION)**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๖๐), หน้า ๘๕.

<sup>๘</sup> LAWTON, **คุณภาพชีวิตหรือการมีชีวิตที่ดี**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันพระปกเกล้า, ๒๕๕๙), หน้า ๙๐.

๓. สิ่งแวดล้อมของบุคคล (OBJECTIVE ENVIRONMENT) หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๕ ส่วนได้แก่

ส่วนที่ ๑ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ลักษณะภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และที่อยู่อาศัย

ส่วนที่ ๒ บุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้สูงอายุ เช่น สมาชิกในครอบครัว เพื่อน

ส่วนที่ ๓ บุคคลอื่นทั่วไปที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ

ส่วนที่ ๔ สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติ และเศรษฐกิจ

ส่วนที่ ๕ สภาพสังคมและวัฒนธรรมภายในชุมชนที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่

๔. การรับรู้คุณภาพชีวิต (PERCEIVED QUALITY OF LIFE) หมายถึง การที่บุคคลมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความผาสุกทางด้านจิตใจ ความสามารถในการทำหน้าที่ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลดังที่ได้กล่าวมา

ความผาสุกของผู้สูงอายุนั้น ได้จำแนกองค์ประกอบที่ทำให้ผู้สูงอายุที่มีชีวิตอย่างสมบูรณ์และเข้มแข็งไว้ดังนี้

๑. มองโลกในแง่ดี และมีความพึงพอใจในชีวิต
๒. มีความรัก คือ พร้อมที่จะให้และรับความรักจากผู้อื่น
๓. มีความศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องและแน่นอน
๔. มีอารมณ์ขัน
๕. มีความยึดมั่นในตนเองในทางที่เหมาะสม
๖. ให้อำนาจแก่ตนเอง
๗. มีการจัดการกับความเครียด
๘. มีความสัมพันธ์กับสังคม

จิราพร เกศพิณชัชวัฒนา และคณะ<sup>๑</sup> ได้สรุปแนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย ซึ่งประกอบด้วยมิติต่าง ๆ ๕ มิติ โดยแต่ละมิติมีรายละเอียดดังนี้

**มิติที่ ๑** คือ ความสามัคคีปรองดอง (HARMONY) เกิดขึ้นระหว่างบุคคลในครอบครัว เช่น ลูกหลานการเป็นมิตรที่ดีต่อกันระหว่างเพื่อน เพื่อนบ้าน ตลอดจนความสำเร็จ ความก้าวหน้าของบุคคลในครอบครัว ลูกหลาน นำมาซึ่งความผาสุกใจของผู้สูงอายุ

**มิติที่ ๒** คือ การพึ่งพาอาศัยกัน (INTERDEPENDENCE) ผู้สูงอายุแสดงความรู้สึกสบายใจมีความสุข ในการที่ตนเองได้ทำตนให้เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือลูกหลาน บุคคลในครอบครัว ในขณะเดียวกันบุคคลในครอบครัว หรือลูกหลานตอบแทนโดยการเลี้ยงดู ช่วยเหลือดูแลผู้สูงอายุ

<sup>๑</sup> จิราพร เกศพิณชัชวัฒนา และคณะ, แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๖๐), หน้า ๙๔.

โดยเฉพาะในยามเจ็บป่วย ความสบายใจเกิดจากการมีคุณค่าในตนเอง ที่ผู้สูงอายุรู้สึกกว่าตนเองยังสามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีประโยชน์แก่ลูกหลาน มีใช้พึ่งพาลูกหลานอย่างเดียว

**มิติที่ ๓** คือ ความสงบสุขและการยอมรับ (ACCEPTANCE AND CALMNESS) การทำให้ยอมรับและหาความสงบในจิตใจ การปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ ตรงกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวางหรือควบคุมได้ ทำใจให้สงบ ไม่คิดมากหรืออารมณ์เสีย ไม่ก่อกวนกับสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ

**มิติที่ ๔** คือ การเคารพนับถือ (RESPECT) การที่ผู้สูงอายุรับรู้ มีความรู้สึกถึงการเคารพให้เกียรติหรือคำแนะนำให้แก่ผู้อาวุโสน้อยกว่า มีผู้รับฟังหรือปฏิบัติตาม การเคารพนับถือที่ผู้สูงอายุได้รับจากบุคคลอื่นแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในชีวิตของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตที่ดี เป็นที่เคารพนับถือของบุคคลในชุมชนนั้น ๆ

**มิติที่ ๕** คือ ความเบิกบาน (ENJOYMENT) ความรู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา และสนุกสนานรื่นรมย์กับสิ่งรอบตัว ความเบิกบานอาจเกิดจากการทำกิจกรรมกับเพื่อนหรือกลุ่มผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน เช่น ร่วมกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุไปวัดหรืออาจเป็นความเบิกบานจากการทำสิ่งที่ตนเองชอบงานยามว่าง หรือเก็บเกี่ยวความสุขเล็กๆ น้อย ๆ ที่อยู่รอบตัว รวมทั้งการมีอารมณ์ขัน

**มารศรี นุชแสงพลี**<sup>๑๐</sup> ได้ศึกษาปัจจัย ๓ ด้าน ที่คาดว่าจะมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ คือ

#### ๑. ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย ระดับการศึกษา การมีงานอดิเรก และสุขภาพ

๑.๑ ระดับการศึกษา เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต เพราะระดับการศึกษา มีอิทธิพลต่อชนิดของอาชีพรวมไปถึงระดับรายได้ สุขภาพ ค่านิยม รสนิยม ความคิดเกี่ยวกับตนเองและทัศนคติต่อการศึกษาในอนาคต การผลการศึกษาก็เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างของผู้สูงอายุได้ผลที่ใกล้เคียงกันว่า มีความแตกต่างของกลุ่มที่ได้รับการศึกษาสูงสุด กับกลุ่มที่ได้รับการศึกษาต่ำสุด กลุ่มที่มีการศึกษาสูงส่วนใหญ่จะมีอาชีพที่ต้องใช้วิชาชีพและการจัดการ ส่วนผู้สูงอายุที่มีการศึกษาระดับต่ำจะมีอาชีพทางด้านการเกษตร บริการ และอาชีพที่ต้องใช้แรงงาน ซึ่งให้ค่าตอบแทนในระดับที่ต่ำกว่า นอกจากนี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับความสามารถในการดูแลตนเอง จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงมีความสามารถในการดูแลตนเองและมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดีและมากกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่มีการศึกษาต่ำ<sup>๑๑</sup>

<sup>๑๐</sup> มารศรี นุชแสงพลี, ความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๖.

<sup>๑๑</sup> จิราพร เกศพิชญวัฒนา และคณะ, แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: บพิธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘๗.

๑.๒ งานอดิเรก หมายถึง วิธีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ นอกเหนือไปจากหน้าที่ การงานประจำ หรือเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่างด้วยความสมัครใจเพื่อก่อให้เกิดความเพลิดเพลินแก่ผู้กระทำโดยตรง นักทฤษฎีกิจกรรมเชื่อว่าผู้สูงอายุทั่วไปพยายามรักษา กิจกรรมและทักษะของคนวัยกลางคนไว้ให้นานที่สุด กิจกรรมที่ถูกเลือกเข้ามา คืองานอดิเรก ดังนั้น งานอดิเรกจึงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

๑.๓ สุขภาพ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพที่ทรุดโทรม เนื่องจากความมีอายุซึ่งทำให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของการเสื่อมถอย เป็นผลให้ความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุลดน้อยลง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และต้องพึ่งพิงผู้อื่นทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยและจะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

**๒. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ** ภาวะเศรษฐกิจถดถอยมีบทบาทสำคัญต่อการดำรงชีวิตของบุคคลที่จะสนองความต้องการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านที่อยู่อาศัยในสภาพที่ดี อาหารที่มีคุณค่าการรักษาพยาบาลที่ถูกต้อง อุปกรณ์อำนวยความสะดวก รวมไปถึงการเลือกทำกิจกรรม เนื่องจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางอย่างต้องอาศัยเงินเป็นปัจจัยสำคัญปัญหาเศรษฐกิจมักเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุ เนื่องจาก ข้อจำกัดของการประกอบอาชีพ ความมีอายุทำให้รายได้ลดน้อยลง ดังนั้นรายได้จะเป็นตัวลดปัญหาสุขภาพและยกระดับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

**๓. ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม** เมื่อเข้าสู่วัยชรา จากสภาพร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการประกอบอาชีพเหมือนเช่นในช่วงเวลาที่ผ่านมา หรือจากข้อกำหนดของสังคมต้องเกษียณอายุการทำงาน ทำให้ผู้สูงอายุต้องเสียบทบาทในการทำงาน ดังนั้นผู้สูงอายุจึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัว หาบบทบาทใหม่ให้กับตนเองด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำ ช่วยเหลือดูแลลูกหลานภายในบ้านและในทางกลับกัน ลูกหลานในครอบครัวสามารถเป็นที่พึ่งพาทางด้านเศรษฐกิจและกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุด้วย ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ต้องการความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้น้อยลงจากปัญหาสุขภาพ ดังนั้น การที่ผู้สูงอายุมีคู่สมรสหรือบุตรหลานเป็นผู้คอยดูแลทุกข์สุขและคอยช่วยเหลือหรือให้ความเคารพนับถือ ยกย่องให้ความสำคัญ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพชีวิตของตนเองเป็นบุคคลที่มีความหมายต่อครอบครัว ด้วยเหตุนี้ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ

### ๒.๑.๒ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

จากความหมายของคุณภาพชีวิตที่กล่าวมานั้น จะเห็นได้ว่า คุณภาพชีวิต ก็คือ รูปแบบของการมีชีวิตที่มีความสุข ซึ่งชีวิตที่ดีที่มีการดำรงอยู่อย่างมีความสุขและความพึงพอใจนั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบหลายด้าน ที่มารวมเข้ากันอย่างเหมาะสมกลมกลืนกับชีวิตของบุคคล

ตลอดจนสังคมและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของบุคคลนั้น ๆ จึงจะทำให้เกิดความสุขทั้งทางร่างกาย และจิตใจ

กุหลาบ รัตนสังจธรรม และคณะ<sup>๑๒</sup> ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็นมิติต่าง ๆ ดังนี้

๑. **คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย** หมายถึง อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย สุขภาพอนามัย พลังงาน การออมทรัพย์ สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและการประกอบอาชีพ

๒. **คุณภาพชีวิตด้านอารมณ์** หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและชุมชน ความรัก และความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ

๓. **คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ** หมายถึง สภาพแวดล้อมที่บริสุทธิ์ สะอาดและเป็นระเบียบ ปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีวิต และการคมนาคมที่สะดวก

๔. **คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม** หมายถึง โอกาสในการศึกษา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ การประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน ความปลอดภัยในร่างกาย ชีวิต และทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมด้านรายได้ และทางสังคม และความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ความเห็นอกเห็นใจกัน และการมีค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมของศาสนา

๕. **คุณภาพชีวิตด้านความคิด** หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโลก ชีวิตและชุมชน การศึกษา วิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตัวเอง ครอบครัวและชุมชน การเป็นที่ยอมรับของชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตนเอง และการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

๖. **คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ** หมายถึง การมีคุณธรรมในส่วนตัวและสังคม เช่น ความซื่อสัตย์สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูกตเวที ความจงรักภักดีต่อชาติ ความศรัทธาในศาสนา ความเสียสละและการละเว้นจากอบายมุข

ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์<sup>๑๓</sup> ได้แบ่งไว้เช่นเดียวกัน ส่วนที่แตกต่างและเพิ่มเติมมา มีด้วยกัน ๗ ด้านคือ

๑. มีการศึกษาและประสบการณ์พอสมควร

๒. มีฐานะทางเศรษฐกิจพอควร

<sup>๑๒</sup> กุหลาบ รัตนสังจธรรม และคณะ, **องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์, ๒๕๕๗), หน้า ๒๔.

<sup>๑๓</sup> ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์, **คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ**, (ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔.



๓. สามารถดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนประสงค์ด้วยวิธีอันชอบธรรม และประหยัด

๔. รู้จักใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติอย่างประหยัดและถูกต้อง

๕. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๖. สามารถคาดคะเนเหตุการณ์ข้างหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๗. สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ การเมือง

**Berghom, et. al.**<sup>๑๔</sup> กล่าวไว้ว่าผู้สูงอายุจะคุณภาพชีวิตดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลาย ๆ ด้าน ดังต่อไปนี้

### ๑. ด้านเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตผู้สูงอายุในการตอบสนองต่อความต้องการด้านต่าง ๆ ทั้งด้านที่อยู่อาศัยที่ดี มีอาหารที่เพียงพอและมีคุณค่าการรักษาพยาบาลที่ถูกต้อง การมีสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ การมีอาชีพหรือการทำงานของผู้สูงอายุ นอกจากรายได้เพื่อเลี้ยงตนเองแล้วยังได้ฝึกฝนการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างปกติและต่อเนื่อง เช่น ระบบกล้ามเนื้อ และระบบประสาท เป็นต้น รวมทั้งสร้างความภาคภูมิใจ ความรู้สึกมั่นคงทางเศรษฐกิจและมีคุณค่าในชีวิต และความเป็นอยู่ที่ดีย่อมทำให้เกิดความพึงพอใจ นอกจากนี้ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับฐานะทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุชายมีอัตราการทำงานในเชิงเศรษฐกิจมากกว่าผู้สูงอายุหญิง และผู้สูงอายุในเขตชนบทต้องทำงานเพื่อเลี้ยงตนเองมากกว่าผู้สูงอายุในเขตเมือง ส่วนภาวะทางการเงินของผู้สูงอายุในเขตชนบทนั้นลำบากกว่า ผู้สูงอายุในเขตเมือง

### ๒. ด้านสุขภาพอนามัย

การที่สุขภาพดี อันเป็นสิ่งปรารถนาของมวลมนุษย์ รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในสังคม ผู้สูงอายุก็เช่นเดียวกันต่างก็ปรารถนามีสุขภาพอนามัยที่ดี นั่นคือมีสุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ สามารถพึ่งตนเองได้ ดังที่ สุชาติ โสมประยูร (๒๕๒๕: ๗๗) กล่าวไว้ว่า สุขภาพดี คือ คุณภาพชีวิตนั่นเอง อย่างไรก็ตามปัญหาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่สำคัญ ก็คือ ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมักเกิดขึ้นเสมอ ๆ และโรคที่พบบ่อยก็คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคปวดท้อง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคปวดกระดูกและข้อ โรคชรา (Senility) ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ผิวหนัง สายตา การตกหล่นและการสัมผัสส่วนการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เช่น ความว่าเหว่ เจ็บเหงา ซึมเศร้า ต้องการความรักและเอาใจใส่สุขภาพของผู้สูงอายุเป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามกฎธรรมชาติ นั่นคือ ยิ่งอายุมากขึ้นปัญหาสุขภาพก็จะมากขึ้น เช่น การเป็นโรคต่าง ๆ และการที่ผู้สูงอายุมีคุณภาพดีขึ้น นอกจากจะมีชีวิตที่ยืนยาวแล้วยัง

<sup>๑๔</sup> Berghom, et. al., **องค์ประกอบคุณภาพชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: บพิธการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๔๗.

จะต้องพึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด และเป็นที่ยอมรับของสังคม ดังนั้นควรสนับสนุนส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเน้นทั้งการป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพรักษาพยาบาล และฟื้นฟู

### ๓. ด้านสภาพแวดล้อม

การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อยู่ มีทั้งบ้านพักอาศัยที่คงทนถาวรสะดวกสบาย ครอบครัวยุคใหม่และชุมชนอบอุ่น เพื่อนบ้านที่ดี บริการที่ดีด้านสาธารณสุขโรคของชุมชนมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีความสงบและเป็นส่วนตัว ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและเป็นสุขได้ นอกจากนี้การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างผู้สูงอายุกับบุคคลรอบ ๆ ตัว และสภาพแวดล้อมนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่ง Sunlivan เชื่อว่ามนุษย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่สัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งตามปกติตั้งแต่เกิดจนตายมนุษย์ย่อมต้องมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นไม่ทางตรงก็ทางอ้อม และการมีสัมพันธ์ภาพทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัวของผู้สูงอายุนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นวิธีการที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับการสนองต่อความต้องการทางสังคม เช่น การมีเพื่อนวัยเดียวกัน เนื่องจากสามารถทำให้ปรับทุกข์ได้อย่างเข้าอกเข้าใจกันดีกว่าคนต่างวัย ซึ่งได้มีการศึกษาวิจัยที่แสดงว่าความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ความสุขความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

### ๔. ด้านการทำกิจกรรมทางสังคมและการพัฒนาตนเอง

ผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้มีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ รู้สึกว่าชีวิตของตนเองนั้นมีความหมาย ต่างกับผู้สูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมจะรู้สึกว่าชีวิตนั้นมีแต่ความเจียบเหงาน่าเบื่อหน่ายและหมดอาลัย การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุนั้นจะต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความสนใจและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุเอง

พระจิตะวงษ์ ลาเสน<sup>๑๕</sup> เสนอกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุว่ามี 3 ประเภท ดังนี้

๑. กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal Activity) ได้แก่ การทำบุญเข้าวัด การมีกิจกรรมในสโมสร

๒. กิจกรรมที่ไม่เป็นรูปแบบ (Informal Activity) ได้แก่ การมีสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนบ้าน การเดินทาง การซื้อสิ่งของต่าง ๆ เป็นต้น

๓. กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary Activity) ได้แก่ งานอดิเรก ดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นดังนี้

๑. เป็นคนที่มีสุขวิทยาส่วนบุคคลดี

๒. สุขภาพอนามัยสมบูรณ์

๓. เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม มโนธรรมและศีลธรรม

๔. เป็นคนมีสุขภาพจิตดี

<sup>๑๕</sup> พระจิตะวงษ์ ลาเสน, กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๙๖.

๕. เป็นคนมีการศึกษาและประสบการณ์พอควร
๖. ฐานะทางเศรษฐกิจไม่แยเกินไป
๗. อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนทรัพย์สิน
๘. ปฏิบัติหน้าที่ตามประเพณี วัฒนธรรม และหน้าที่ของสังคม
๙. ดำเนินกิจการเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนประสงค์ด้วยวิธีการชอบธรรม ประหยัด
๑๐. รู้จักใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติอย่างประหยัดและถูกต้อง
๑๑. สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างถูกต้อง
๑๒. สามารถคาดการณ์เหตุการณ์เฉพาะได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๑๓. สามารถปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ และการเมือง
๑๔. มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
๑๕. มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
๑๖. มีอุดมคติและอุดมการณ์สร้างสรรค์ไม่ขัดแย้งกับสังคม
๑๗. ไม่เป็นภาระและไม่ก่อปัญหาสังคม

จากองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต สรุปได้ว่า องค์ประกอบที่จะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดีหรือไม่ดี มีอยู่มากมายหลายปัจจัย และปัจจัยต่าง ๆ นี้มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน องค์ประกอบทุกด้านต่างมีความสำคัญ และยังเป็นตัวกำหนดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วย

### ๒.๑.๓ PDCA กับชีวิตประจำวัน

แนวความคิดพัฒนาคุณภาพชีวิต เปรียบเหมือนกับการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีเป้าหมาย สมมุติว่าจะออกเดินทางไปท่องเที่ยว ซึ่งเป็นสถานในฝันที่ธรรมชาติได้สร้างสีสันไว้ โดยหวังว่าจะได้ถ่ายภาพที่สวยงาม เพื่อบันทึกไว้เป็นภาพแห่งความทรงจำ ซึ่งเป็นภาพที่ประกอบไปด้วย พระอาทิตย์กำลังจะตกดิน สีท้องฟ้าอสดง นกกำลังบินกลับรัง (ภาพแห่งความทรงจำนั้นคือเป้าหมาย) วิธีตั้งเป้าหมายสามารถกำหนดได้จากจินตนาการ เพื่อป้องกันกับจิตใจที่สั่นไหวซึ่งจิตสามารถสัมผัสได้ เคล็ดลับในการป้องกันและต่อย้ำเป้าหมายให้จิตใจคือ การค้นหาภาพเป้าหมายจากหนังสือ ดูทีวี แล้วนำภาพเหล่านั้นไปติดไว้ข้างฝา เพื่อต่อย้ำเข้ายวนต่อมกิเลสให้เกิดความอยาก เป็นเทคนิคในการต่อย้ำพลังความคิดเชิงบวกให้กับจิตใจที่สำคัญ ภาพแห่งเป้าหมายที่ชัดเจน จะสร้างแรงกระตุ้นตนเองให้มีความพยายามได้ เมื่อเป้าหมายชัด จะช่วยให้เราสุ่มหมอดของการเตรียมความพร้อม ด้วยเทคนิคการตั้งคำถาม จะไปอย่างไร ไปเมื่อไหร่ ไปกับใคร เลือกเสื้อผ้าตัวไหน เลือกเส้นทางไหน ถนนดีมีปั้มน้ำมัน มีห้องน้ำที่สะอาดและมีร้านข้าวของกินได้ตลอดเส้นทางหรือไม่ และที่สำคัญมากคือ การเตรียมความพร้อมทางด้านการเงิน สำหรับเป็นค่าใช้จ่ายต่างๆ จำเป็นต้องใช้ปริมาณเท่าไร จะได้จากแหล่งใด รูปแบบที่มาของเงิน ซึ่งอาจจะใช้เทคนิคค่อยๆ เก็บสะสมจนกว่าถึงวันจะออกเดินทาง หรืออาจจะกดบัตรเครดิตออกมาใช้จ่ายก่อน แล้วค่อยผ่อนจ่ายทีหลัง เพราะถ้ารอเก็บชาตินี้คงอดไปเที่ยว (นี่แหละ

P : Planing การวางแผนงาน) พอถึงวันไปจริง วันที่เราเริ่มออกเดินทาง (D :Do ลงมือทำ) ในระหว่างเส้นทางที่เดิน ก็มักจะเจอปัญหาอุปสรรคเสมอ ในบางครั้งอาจจะเจอปัญหาที่คาดไม่ถึง เช่น ยางโดนตะปูที่มเดินทางต่อไปไม่ได้ ไม่สามารถไปถึงที่หมายได้ทันเวลา อดดูพระอาทิตย์ตกดิน ก็จะกลายเป็นบทเรียน<sup>๑๖</sup>

การทบทวนการเดินทางครั้งที่แล้วมา ทำไมไปไม่ทันกำหนดการซึ่งมันไม่สำเร็จได้ตามความคาดหวัง มันมีปัญหาอุปสรรคใดเกิดขึ้น ถึงไม่สามารถดูพระอาทิตย์ตกดินได้ทัน (นี่คือ C : Check การตรวจประเมินผล) จากประสบการณ์ในการเดินทางในอดีต แต่ต่อมาจะเดินทางในครั้งต่อๆ มันก็จะราบรื่นได้มากยิ่งขึ้น เพราะได้ (A: Action แก้ไข, พัฒนา) มีการเตรียมความพร้อมมากขึ้น ทำให้มีการพัฒนาปรับปรุงกระบวนการทำงาน เดิมเพียงแค่อาจจะเพียงแค่คิดเอาไว้ในสมองเท่านั้น แต่ก็ได้เปลี่ยนวิธีด้วยการจดบันทึกและทำรายการปรับปรุงข้อผิดพลาดครั้งที่แล้วๆมา เปลี่ยนเวลาออกเดินทางให้เร็วขึ้นและมีการเตรียมยางอะไหล่ การออกเที่ยวครั้งที่ ๓,๔,๕.... ก็จะได้ดีขึ้นเรื่อยๆ เราเรียกว่ากระบวนการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

#### ๒.๑.๔ วิวัฒนาการ PDCA การปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง จากการดำรงชีวิตมนุษย์จากอดีตสู่ปัจจุบัน

สมองมนุษย์ไม่ได้จำกัดว่า จะเรียนมาสูงหรือต่ำ เพราะมันอยู่ที่การเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งชีวิต และการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น เครื่องมือทำมาหากินของมนุษย์ยุคหิน มักใช้หินหรือไม้ขุดดินเพื่อหาของป่า ลำสัตว์ เพื่อนำมาเป็นอาหาร เมื่อเข้าสู่ยุคเพาะปลูกที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงได้พัฒนาอุปกรณ์ประดิษฐ์จอบ เสียมจากเหล็ก เพื่อใช้ในการขุดดินเพาะปลูกพืชผัก ต่อมาด้วยความคิดสร้างสรรค์จึงเกิดวิวัฒนาการขึ้นไปเรื่อยๆ โดยมนุษย์สามารถสร้างเครื่องทุ่นแรงแทนแรงงานคนเช่น ไข่วัว-ควายไถดิน จนถึงยุคปัจจุบันที่ใช้รถไถเครื่องจักรกลแบบอัตโนมัติโดยที่ไม่จำเป็นต้องใช้แรงจากสิ่งมีชีวิตอีกต่อไป หรือแม้แต่กระบวนการผลิต ของโรงงานหรืองานบริการต่างๆ มักจะผ่านกระบวนการ PDCA มาแล้วทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าเรารู้หรือไม่รู้เท่านั้นเอง

#### ๒.๑.๕ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต PDCA สร้างชีวิตให้มีความสุขอย่างต่อเนื่อง

หลักการนี้ถูกประยุกต์ใช้กับระบบราชการ บริษัทขนาดเล็กและขนาดใหญ่ หรือแม้แต่ผู้กำหนดมาตรฐาน เพื่อให้คนอื่นเดินตามเช่น ISO, GMP ที่ทั่วโลกต้องปฏิบัติตาม เพราะหากไม่ทำก็จะมีผลกระทบกีดกันทางการค้า ขายของไม่ได้ เห็นไหมละครับว่า PDCA สำคัญมากแค่ไหน แล้วทำไมเรา

<sup>๑๖</sup> สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, กิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๕.

จะไม่นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อการปรับปรุงและพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น เป็นชีวิตที่มีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดี และประสบความสำเร็จในชีวิตตามลำดับขั้น อย่างต่อเนื่องด้วยวิธีดังนี้<sup>๑๗</sup>

**๑. กำหนดเป้าหมายชีวิต** เพื่อให้เป้าหมาย กลายเป็นแรงบันดาลใจและกระตุ้นตัวเอง วิธีตั้งเป้าหมายชีวิตต้องคิดแบบ SMART เฉพาะเจาะจงชัดเจนความสำเร็จได้ เป็นจริงสามารถสำเร็จได้ ในช่วงเวลาที่กำหนด การปรับปรุงและพัฒนาหากไม่รู้ว่าจะได้อะไรเป็นการตอบแทน ก็ไม่รู้ว่าจะไปทำไม ดังนั้นการดำเนินชีวิตและการอยู่ในสังคม ต้องมีชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีเงินที่สามารถซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข เทคนิคการตั้งเป้าหมายอย่างฉลาด ด้วยตั้งเป้าหมายให้ยิ่งใหญ่ แล้วแบ่งเป็นเป้าหมายย่อย กำหนดเป้าหมายระยะยาว ๕-๑๐ ปี แล้วย่อยเป้าหมายประจำปี ประจำเดือน ประจำสัปดาห์และเป้าหมายประจำวัน

**๒. P : Planing วางแผนงาน** เป้าหมายที่ขาดการวางแผน เหมือนการเดินทางไร้จุดหมาย เมื่อทราบเป้าหมาย ต้องเขียนแผนให้สอดคล้องกับเป้าหมาย แผนที่ดีจะรู้ว่าเมื่อลงมือทำจนประสบความสำเร็จจะได้รับอะไรเป็นสิ่งตอบแทน ต้องให้รายละเอียดถึงวิธีลงมือปฏิบัติที่ทำได้ง่าย รู้ลำดับก่อนหลังของแต่ละขั้นตอน แผนดีควรรู้เรื่องที่ต้องทำ ทำเมื่อไร ทำด้วยวิธีการอย่างไร และต้องกำหนดเวลาแล้วเสร็จ

**๓. D : Do ลงมือทำ** แผนที่ไม่ได้ทำคือPlanning การหยุดนิ่งเท่ากับว่าเราได้ถอยหลัง ส่วนการไม่ลงมือทำ ก็จะไม่มีความเห็นผลลัพธ์เช่นกัน การกระทำเพื่อให้ประสบความสำเร็จมีลักษณะ ๓ อย่างดังนี้

- **Do it now** ทำจริงอย่างมุ่งมั่น ตั้งใจทำด้วยความพากเพียรและเชื่ออย่างหมดใจ ว่าวิธีที่กำลังลงมือทำอยู่นั้น จะนำไปสู่เป้าหมายได้ในที่สุด

- **Keep doing** ทำอย่างต่อเนื่อง อย่าทำๆ เลิกๆ เพราะจะทำให้คุณเสียเวลา เสียโอกาสที่จะได้เริ่มต้นทำสิ่งใหม่ๆ

- **Don't quit** ทำไม่เลิก การทำงานทุกอย่าง ไม่สามารถทำสำเร็จได้ทุกเรื่องเสมอไป เมื่อเราพ่ายแพ้จงอย่าเลิก อย่าท้อ จงใช้เป้าหมายเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ การกระทำจะไม่เกิดความสำเร็จได้เลย ถ้าการกระทำนั้นขาดตัวใดตัวหนึ่งไป และบุญที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จนั้นคือความพยายาม ขยันอดทนและมุ่งมั่น คนเราเก่งอย่างเดียวไม่พอ เพราะการไม่มีบุญจะไม่ประสบความสำเร็จเช่นกัน

**๔. C: Check ตรวจสอบประเมินผล** การทำงานโดยไม่ประเมินผล เหมือนทำธุรกิจ แต่ไม่ทำงบการเงิน ต้องประเมินผลแบบรายวัน รายสัปดาห์ รายเดือน รายปีและทุกๆ กิจกรรมที่ทำ

<sup>๑๗</sup> สุวัฒน์ มหัตถนิรันดร์กุล, แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต PDCA สร้างชีวิตให้มีความสุขอย่างต่อเนื่อง, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๘๔.

เพื่อตรวจสอบเส้นทาง วิธีการที่เรากำลังดำเนินอยู่ สามารถไปถึงจุดมุ่งหมายได้หรือไม่ ถ้าไม่ใช่ เราจะได้ปรับเปลี่ยนวิธีการได้อย่างทันท่วงที่

**๕. A: Action การปรับปรุงแก้ไขพัฒนา** เมื่อเราประเมินแล้วพบว่าเส้นทางที่เดิน ไม่สามารถตอบสนองคุณภาพชีวิตที่ดีได้ คุณต้องเปลี่ยนแปลง เพราะการเปลี่ยนแปลงที่ดี นำไปสู่ผลลัพธ์ ที่ถูกต้อง สำหรับคนที่จำเป็นต้องทำงานใหม่ทำ ต้องเป็นอาชีพที่สามารถสร้างเงินให้ได้เพียงพอต่อการ มีชีวิตได้อย่างมีความสุข หากต้องทำเรื่องใหม่ จงเริ่มด้วยหลัก PDCA คุณภาพชีวิต ทำให้ดีอย่างต่อเนื่อง สร้างความก้าวหน้า ความเจริญในอาชีพการงานที่ทำ ให้กลายเป็นคนประสบความสำเร็จ

แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือความต้องการส่วนตัว เราคือคนที่รับผิดชอบชีวิตตนเอง เป้าหมายที่มุ่งหวังเป็นสิ่งที่เราต้องรับผิดชอบ มีวิธีและเทคนิคที่ช่วยทำให้เราประสบความสำเร็จในชีวิตได้มากมาย แต่เทคนิคสำคัญที่สามารถลดระยะเวลา ในการเรียนรู้ได้นั้นคือ มีผู้รู้ เป็นที่ปรึกษา เรียนรู้พฤติกรรม เทคนิควิธีคิด จากคนที่ประสบความสำเร็จ ว่าเขาทำกันอย่างไร ถ้าศิษย์มีความกระหาย ความอยากได้ความรู้ ไม่อยากหลงทาง ไม่อยากเสียเวลา ให้เชื่อฟังอาจารย์ (ที่ปรึกษา) เท่านั้นคุณก็สำเร็จได้ ชีวิตเรา สร้างได้

## ๒.๑.๖ เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

### ก. เทคโนโลยีสเต็มเซลล์ (stem cell) <sup>๑๘</sup>

คือเป็นเซลล์ที่นำมาจากไขสันหลัง เป็นเซลล์ต้นกำเนิดหรือเป็นเซลล์อ่อนที่ไม่มีหน้าที่ของ เซลล์ที่เฉพาะเจาะจงสามารถแบ่งตัวเองขึ้นมาใหม่ได้ และ พร้อมจะเจริญเติบโต เปลี่ยนแปลงเพื่อไป ทำหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งเฉพาะเจาะจงได้ หรือกลายเป็นเซลล์ของเนื้อเยื่อชนิดต่างๆของร่างกาย

#### ๑. ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใด

ด้านร่างกาย สามารถรักษาโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัลไซเมอร์ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เบาหวาน พาร์กินสัน อัมพาตไขสันหลังให้หายได้

#### ๒. ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

สเต็มเซลล์เป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่เฉพาะเจาะจง เช่น เซลล์สมอง เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ เซลล์ เหล่านี้เมื่อตายไปแล้วจะมีเซลล์ใหม่มาทดแทนได้อีก

#### ๓. ผลจากการใช้เทคโนโลยีทำให้ชีวิตมีคุณภาพอย่างไร

ทำให้หายจากอาการเจ็บป่วย ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

<sup>๑๘</sup> ราณี พรมานะจิรังกุล, เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: สถาบัน พระปกเกล้า, ๒๕๕๘), หน้า ๓๒.

## ข. เทคโนโลยีไบโอทรีท-พลัส

### ๑. เทคโนโลยีไบโอทรีท-พลัส

เป็นหัวเชื้อจุลินทรีย์ชนิดผงหมักแห้ง ประกอบด้วยแบคทีเรียและยีสต์ที่มีคุณภาพในการย่อยสลายของเสีย บำบัดน้ำเสีย ลดค่า B.O.D. ค่า Oil and Grease และขจัดกลิ่นเหม็นเนาได้อย่างรวดเร็ว เป็นเชื้อประเภท Facultative Bacteria จึงใช้ได้กับระบบบำบัดน้ำเสียแบบชีวภาพ ทั้งในบ่อเติมอากาศและไม่มีอากาศ

#### ๒. ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใด

พัฒนาในด้านสิ่งแวดล้อมและชุมชน แก้ไขบำบัดน้ำเสีย ทำให้คุณภาพอากาศดีขึ้น แก้ไขท่ออุดตัน

#### ๓. ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ทำให้อากาศและสิ่งแวดล้อมดีขึ้น ทำให้น้ำไม่มีกลิ่นเนาเหม็น

#### ๔. ผลจากการใช้เทคโนโลยีทำให้ชีวิตมีคุณภาพอย่างไร

ทำให้คุณภาพทางจิตใจและบรรยากาศดีขึ้น

## ค. เทคโนโลยี G.M.O.<sup>๑๙</sup>

คือเทคโนโลยีสิ่งมีชีวิตซึ่งไม่ว่าจะเป็นพืชหรือสัตว์หรือแบคทีเรียหรือจุลินทรีย์ที่ถูกดัดแปลงพันธุกรรมจากกระบวนการทางวิศวกรรม เช่น นำยีนจากไวรัสมาใส่ในมะละกอ เพื่อให้มะละกอต้านทานโรคไวรัสได้

#### ๑. ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านใด

ทำให้เกิดพืชที่ให้ผลผลิตมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผลมีขนาดใหญ่ขึ้น(เช่น มะเขือเทศมีผลใหญ่ขึ้น) ผลมีปริมาณมากขึ้น ทำให้เกิดพืชที่มีความทนทานต่อสิ่งแวดล้อมโดยทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเพาะปลูกหรือเจริญเติบโตของพืช

#### ๒. ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างไร

ทำให้เกิด พืช ผัก ผลไม้ มีคุณค่าทางโภชนาการเพิ่มขึ้น เช่น ทำให้มะเขือเทศมีวิตามินอีมากขึ้น ทำให้ส้มหรือมะนาวที่มีวิตามินซีเพิ่มมากขึ้น ทำให้กล้วยมีวิตามินเอเพิ่มขึ้น ทำให้ลดการขาดแคลนอาหารได้ เนื่องจากการปรับปรุงพันธุ์ให้มีผลผลิตและความต้านทานต่างๆมากขึ้น ทำให้มีผลผลิตที่เพิ่มมากขึ้น ตอบสนองต่อความต้องการอาหารที่เพิ่มมากขึ้น

#### ๓. ผลจากการใช้เทคโนโลยีทำให้ชีวิตมีคุณภาพอย่างไร

ทำให้พืช G.M.O.s สามารถลดการใช้สารเคมีและช่วยให้ผลผลิตมากขึ้นกว่าเดิมทำให้ต้นทุนการผลิตลดลงและเวลาที่ใช้ก็ลดลงด้วยวัตถุดิบที่ได้จากภาคการเกษตร เช่น ชั่งข้าวโพด แกลบ กากั่ว เหลืองอาหารสัตว์จึงมีราคาถูกลง ตอบสนองในความต้องการ การบริโภคได้อย่างต่อเนื่อง

<sup>๑๙</sup> ชูติเดช เจียนดอน, เทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๓.

### ๒.๑.๗ บทบาทของเทคโนโลยีการแพทย์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์

หนึ่งในวงการที่เทคโนโลยีเข้าไปมีบทบาทและพลิกวิถีการทำงานของผู้คน คือ วงการสุขภาพ เทคโนโลยีได้กลายมาเป็นเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมงานด้านการรักษาโรคมะเร็งไข้เจ็บและการป้องกันดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๒๐</sup>

ดร.ทัศนีย์วรรณ ลักษณะโสภิน อาจารย์จากหลักสูตรวิศวกรรมชีวภาพ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.) ได้มาร่วมแลกเปลี่ยนกับผู้เข้าร่วมสัมมนา และชวนผู้เข้าร่วมให้นึกถึงเรื่องที่ใกล้ตัวมากขึ้น เช่น มือถือ แม้ปัจจุบันมีเทคโนโลยีมากมายที่เราสามารถใช้ผ่านโทรศัพท์มือถือ แต่หลายคนอาจจะนึกไม่ถึงว่า โทรศัพท์มือถือที่เรามีกันอยู่เกี่ยวข้องกับประเด็นสุขภาพและโรคติดต่อได้เช่นกัน อาจารย์ได้ยกตัวอย่างงานวิจัยที่เข้าไปร่วมเป็นทีมพัฒนาระหว่างศึกษาระดับปริญญาเอกอยู่ที่มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ที่สามารถตรวจหาเชื้อ HIV และซิฟิลิสได้ด้วยการใช้โทรศัพท์มือถือ โดยเป็นเทคโนโลยีที่มีการใช้ plastic card ซึ่งมีสารละลายสำหรับตรวจโรคควบคู่ไปกับ application ในโทรศัพท์มือถือ โดยอาศัยหลักการเดียวกับการตรวจเบื้องต้นในแล็บที่ใช้ chemical reaction ในการตรวจสอบว่า ถ้าร่างกายมี anitigen/ antibody ในตัว แสดงว่ามีเชื้ออยู่ (แม้จะไม่ได้การันตีว่าจะทำให้แสดงอาการป่วยเสมอไป ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของร่างกายของแต่ละคน)

เทคโนโลยีนี้เป็นเหมือนการนำห้องแล็บขนาดใหญ่มาไว้ในมือเรา (lap-on-chips) ซึ่งช่วยให้สามารถทำการตรวจคัดกรองเบื้องต้นได้ในราคาที่ถูกลง ใช้เวลาระหว่างการตรวจไปจนถึงรู้ผลตรวจน้อยลง โดยวิธีการก็ง่ายดาย แค่เพียงเจาะเลือด — ใส่ลงใน plastic card — ใส่ login เข้าแอปพลิเคชัน — เอา device ประมวลผลมา plug in — รอผล ๑๕ นาที ก็เสร็จแล้ว! ง่ายๆ แค่นี้เอง โดยที่ผ่านมามีการไปทำการลงพื้นที่เพื่อทดสอบผลิตภัณฑ์ที่วันดา ซึ่งเป็นประเทศที่มีอัตราการติดเชื้อ HIV อยู่ที่ ๖-๑๐% และคนส่วนใหญ่อยู่ห่างไกลจากโรงพยาบาล ผ่านการร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ในพื้นที่

แม้ว่าปัจจุบัน เครื่องมือชุดนี้ยังไม่ได้ส่งขอการรับรอง แต่จากการเทียบกับค่ามาตรฐานพบว่า ผลที่ได้จากการวิเคราะห์เลือดผ่านการใช้เทคโนโลยีดังกล่าวดังกล่าวให้ผลใกล้เคียงกับ ELISA Test ที่ใช้ในแล็บทั่วไป นอกจากนั้น ยังส่งผลดีในแง่ของการลดขั้นตอนการตรวจคัดกรองเลือดที่ซับซ้อนและใช้เวลายาวนานให้ง่ายและรวดเร็วขึ้นได้ด้วย

<sup>๒๐</sup> ดร.ทัศนีย์วรรณ ลักษณะโสภิน, บทบาทของเทคโนโลยีการแพทย์กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖.



### ๒.๑.๘ Global Health

ในหลายประเด็น ไม่ว่าจะเป็นการแพร่กระจายของเชื้อโรคเกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น คนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นผลให้โรค NCD แพร่หลาย คนหันมาสนใจสุขภาพส่วนตัว (personal health/ individual) มากขึ้น และการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ฯลฯ เพื่อตอบรับกับความท้าทายทางสุขภาพต่างๆ เทคโนโลยีจำนวนมากได้ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อรับมือกับภัยทางสุขภาพเหล่านี้ ขอยกตัวอย่างเทคโนโลยีที่เกิดขึ้นเพื่อรับมือภัยทางสุขภาพ เมื่อเกิดการระบาดของเชื้ออีโบล่าซึ่งเป็นเชื้อที่มีความรุนแรงสูงในปี ๒๐๑๔ ในทวีปแอฟริกา โดยเฉพาะประเทศกินี ไลบีเรีย และเซียร์รา ลีโอน โดยอัตราส่วนผู้เสียชีวิตต่ออัตราผู้ป่วยอยู่ที่ ๕๐% จนเกิดคำถามว่าทำอะไร biomedical technology จึงจะมาช่วยบรรเทาความรุนแรงของปัญหาได้บ้าง และคำถามง่ายๆ คำถามเดียวนี้ ได้นำมาสู่การพัฒนาเทคโนโลยีที่หลากหลาย ไม่ว่าจะ

#### ๑. Point-of-care diagnostic tests:

เครื่องตรวจคัดกรองโรคแบบพกพาง่าย ที่ช่วยให้สามารถกระจายไปใช้ได้ในช่วงที่กว้างขึ้น ซึ่งการตรวจคัดกรองได้แต่เนิ่นๆทำให้สามารถกักกันโรคได้เร็วและง่ายขึ้น

#### ๒. Personnel decontamination (bleach spray for PPE)

โฝมยาฆ่าเชื้อที่ทำให้มองเห็นได้ชัดเจนว่าฉีดยาฆ่าเชื้อทั่วหรือไม่ ช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติหน้าที่ทางการแพทย์

#### ๓. Equipment decontamination

เทคโนโลยีกล่องรมแก๊สสำหรับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆที่มีความเสี่ยงในการมีเชื้อปนเปื้อนอยู่ ซึ่งไม่สามารถฉีดน้ำยาฆ่าเชื้อได้เหมือนกรณีปกติ

#### ๔. การพัฒนาระบบขนส่งผู้ป่วยและผู้เสียชีวิต

๕. การพัฒนาระบบเก็บและบริหารจัดการข้อมูล ที่ทำให้สามารถเห็นตัวเลขอัปเดตได้แบบ real-time และเชื่อมโยงกับระบบส่วนกลาง

จะเห็นได้ว่าเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการช่วยพัฒนางานด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะภาพกว้างอย่าง Global Health ได้เป็นอย่างดี ต่อไป เราจะมาดูตัวอย่างที่ใกล้ตัวมากขึ้นว่าเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทในการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหรือ Personal Health

## ๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

### ๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

คำที่ใช้เรียกบุคคลว่า ชราหรือสูงอายุนั้น โดยทั่วไปเป็นคำที่ใช้เรียกแทนบุคคลที่มีอายุมาก ผมหงอก หน้าตาเหี่ยวเฉา การเคลื่อนไหวเชื่องช้า พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่าชราว่าแก่ด้วย อายุชำรุดทรุดโทรมแต่คำนี้ไม่เป็นที่นิยมเพราะก่อให้เกิดความหดหู่ใจ และท้อแท้สิ้นหวัง ทั้งนี้จากผลการประชุมของคณะผู้อาวุโส

โดย พล.ต.ต.หลวงอรรถสิทธิสุนทร เป็นประธานได้กำหนดคำให้เรียกว่า ผู้สูงอายุแทนตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๑๒ เป็นต้นมา ซึ่งคำนี้เป็นคำที่มีความหมายยกย่องให้เกียรติแก่ผู้ที่ชราภาพกว่าเป็นผู้ที่สูงทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์มากกว่า

จากการประชุมวิชาการด้านผู้สูงอายุขององค์การสหประชาชาติในองค์การสหประชาชาติ ในปี ค.ศ. ๑๙๙๕ United Nation Conference on Aging ใช้คำว่า “Older Person” สำหรับเรียกผู้สูงอายุ และได้ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป โดยพิจารณาจากกระบวนการทางชีววิทยาที่เป็นช่วงสุดท้ายของวัฏจักรชีวิตของคนเรา โดยเฉพาะในระยะ ๑ ใน ๓ หรือ ๑ ใน ๔ ของช่วงอายุของคนเรา จะมีความสูญเสียทางจิตใจ เศรษฐกิจและสังคมมากที่สุด

องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization : WHO)<sup>๒๑</sup> ใช้คำว่า “elderly” สำหรับเรียกผู้สูงอายุ และได้รับความหมายว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เช่นเดียวกับความหมายขององค์การสหประชาชาติ และได้แบ่งช่วงของผู้สูงอายุออกเป็น ๓ ช่วงด้วยกัน คือ ช่วงที่หนึ่ง เรียกว่า “The elderly” เป็นช่วงอายุระหว่าง ๖๐-๗๕ ปี ช่วงที่สอง เรียกว่า “The old” หมายถึงช่วงอายุระหว่าง ๗๖-๙๐ ปีและช่วงสุดท้าย เรียกว่า “The very old” หมายถึงช่วงอายุตั้งแต่ ๙๐ ปีขึ้นไป

Murry & Zentner<sup>๒๒</sup> อธิบายว่า ผู้สูงอายุหรือวัยสูงอายุ เป็นภาวะของการมีอายุสูงขึ้นหรือแก่มากขึ้น โดยพิจารณาตั้งแต่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และถือว่าวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะมีอ่อนแอของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนการเจ็บป่วยหรือความพิการร่วมด้วย

เจมส์และเรนเนอร์<sup>๒๓</sup> ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ ว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุนอกเป็น ๔ ประเภท คือ

<sup>๒๑</sup> องค์การอนามัยโลก, ความหมายของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๙.

<sup>๒๒</sup> Murry & Zentne, ผู้สูงอายุหรือวัยสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕.

<sup>๒๓</sup> เจมส์และเรนเนอร์, ความหมายของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๔๗.

๑. การสูงอายุด้านวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุด้านปีปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

๒. การสูงอายุด้านสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

๓. การสูงอายุด้านสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซาว์นปัญญาและลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

๔. การสูงอายุด้านสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์

ความสูงอายุ (Aging) หมายถึง การพัฒนาเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องในระยะสุดท้ายในช่วงอายุของมนุษย์ และดำเนินไปอย่างต่อเนื่องจนถึงสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งมีชีวิตนั้น ๆ ประเทศไทยกำหนดให้บุคคลที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ถือเป็นผู้สูงอายุ และถือเป็นเกณฑ์ที่ใช้สำหรับการปลดเกษียณอายุราชการด้วย ความสูงอายุเมื่อเกิดกับผู้ใดจะมีลักษณะดังนี้

๑. ผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก ฟันโยก ผู้หญิงหมดประจำเดือน และมีความเสื่อมโทรมปรากฏให้เห็นโดยทั่วไป

๒. มีความรู้สึกเรียวแรงอ่อนลง เหนื่อยง่าย มองภาพไม่ชัด หูตึง รับรส กลืนน้อยลง ความจำเสื่อม เรียนรู้สิ่งใหม่ได้ช้า ขาดความคล่องแคล่ว การทำงานลดลง เจ็บป่วยง่าย

๓. ขาดความมั่นใจในตนเอง วิดกกังวลง่าย หงอยเหงา ใจน้อย บางครั้งซึมเศร้า แยกตัวหรือบางคนอาจพูดมาก เพ้อเจ้อ

**สุรกุล เจนอบรม**<sup>๒๔</sup> ได้กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุไว้ว่า บุคคลผู้จะเข้าข่ายเป็นผู้สูงอายุมิเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปีปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

<sup>๒๔</sup> สุรกุล เจนอบรม, กำหนดการเป็นบุคคลสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๕.

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

**ศศิพัฒน์ ยอดเพชร<sup>๒๕</sup>** ได้เสนอข้อคิดเห็น ของ บาร์โรว์ และสมิธ (Barrow and Smith) ว่า เป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้คือ

๑. ประเพณีนิยม (Tradition) เป็นการกำหนดผู้สูงอายุ โดยยึดตามเกณฑ์อายุที่ออกจากราชการ เช่น ประเทศไทยกำหนดอายุวัยเกษียณอายุ เมื่ออายุครบ ๖๐ ปี แต่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำหนดอายุ ๖๕ ปี เป็นต้น

๒. การปฏิบัติหน้าที่ทางร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุ อวัยวะต่างๆ ในร่างกาย จะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓. การปฏิบัติหน้าที่ทางด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความสัมพันธ์ทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด ในผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self - Concept) เป็นการกำหนดโดยยึดความคิดที่ผู้สูงอายุมองตนเอง เพราะโดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวความคิดที่ผู้สูงอายุนั้นๆ ได้กำหนดขึ้น

๕. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนดโดยยึดความสามารถในการประกอบอาชีพโดยใช้แนวความคิด จากการเสื่อมถอยของสภาพทางร่างกาย และจิตใจ คนทั่วไปจึงกำหนดว่าวัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าวัยที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

๖. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บ

<sup>๒๕</sup> ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, การกำหนดผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต, ๒๕๔๖), หน้า ๗๑.

## ๒.๒.๒ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสรีระ ด้านจิตใจ และด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้สามารถสรุป ได้ดังนี้<sup>๒๖</sup>

### ๒.๒.๒.๑ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่เกิดขึ้นในทุกๆระบบหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะและระบบต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ มีดังนี้

๑) ระบบผิวหนัง ผิวหนังบางลง เซลล์ผิวหนังมีจำนวนน้อยลง เซลล์ที่เหลือน้อยอยู่เจริญช้าลงทำให้การหายของแผลช้าลง การทำงานของตัวรับการกระตุ้นที่ผิวหนังและการไหลเวียนโลหิตส่วนปลายลดลง จึงทำให้เกิดแผลและอุบัติเหตุที่ผิวหนังได้ง่าย ผิวหนังขาดการตั้งตัว ไขมันใต้ผิวหนังลดลงที่บริเวณใบหน้าและหลังมือ แต่เพิ่มขึ้นบริเวณหน้าท้องและต้นขา รวมทั้งการกดทับเส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังจะหนา การซึมผ่านของออกซิเจน อาหารเข้าสู่เซลล์เนื้อเยื่อต่ำ ความแข็งแรงของผิวหนังลดลง ผมและขนมีจำนวนน้อยลงเมลานินซึ่งผลิตจากเซลล์สร้างสีของผมลดลง ทำให้ผมและขนทั่วไปสีจางลงกลายเป็นสีขาวหรือสีเทา เส้นผมร่วงและแห้งง่าย เนื่องจากการไหลเวียนโลหิตบริเวณศีรษะลดลง (Squire)

๒) ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จำนวนและขนาดเส้นใยของกล้ามเนื้อลดลง มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเข้ามาแทนที่มากขึ้น มีผลทำให้ความแข็งแรงและความว่องไวในการเคลื่อนที่ของร่างกายลดลง ประสิทธิภาพการทำงานของเอนไซม์ในกล้ามเนื้อลดลง เซลล์กระดูกลดลง แคลเซียมสลายออกจากกระดูกมากขึ้นและไปเกาะบริเวณกระดูกอ่อน เช่น ชายโครง ทำให้การเคลื่อนไหวของทรวงอกลดลง ทำให้กระดูกผู้สูงอายุเปราะและหักง่าย แม้ว่าจะไม่ได้รับอุบัติเหตุ ความยาวของกระดูกสันหลังลดลงและค้อมมากขึ้น เพราะหมอนรองกระดูกบางลง ทำให้เกิดหลังค่อมและเอียงมากขึ้น ความสูงลดลง ๒ นิ้วจากอายุ ๒๐-๗๐ ปี (๑.๒ เซนติเมตร ทุก ๒๐ ปี) ความยาวของกระดูกยาวคงที่ แต่ภายในจะกลวงมากขึ้น การทรงตัวไม่ดี ไม่กระฉับกระเฉง ความสามารถในการดูแลตนเองและการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันจึงลดลง กระดูกอ่อนบริเวณข้อต่อต่าง ๆ เสื่อมมากขึ้นตามอายุ น้ำไขข้อลดลง เป็นสาเหตุทำให้กระดูกเคลื่อนที่มาสัมผัสกัน เกิดข้ออักเสบและติดข้อได้ง่าย

๓) ระบบหัวใจและไหลเวียน ในกล้ามเนื้อหัวใจฝ่อลีบ มีเนื้อเยื่อพังผืดไขมัน และสารไลโปฟุสซิน มาสะสมภายในเซลล์มากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ลิ้นหัวใจแข็งและหนาขึ้น มีแคลเซียมมาเกาะมากขึ้น ทำให้การปิดเปิดของลิ้นหัวใจไม่ดี เกิดภาวะลิ้นหัวใจรั่วและตีบได้ผนังหลอดเลือดหนาและมีความยืดหยุ่นน้อยลงเพราะมีเส้นใยคอลลาเจนมากขึ้น เกิดภาวะหลอดเลือด

<sup>๒๖</sup> ปรียาภรณ์ ตั้งเพ็ชร, การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.), ๒๕๕๗), หน้า ๗๑.

เลือดแดงแข็งตัว ความแรงของซีพจรลดลง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น และต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้น

**๔) ระบบทางเดินหายใจ** หลอดลมและหลอดลมมีขนาดใหญ่ขึ้น ความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อปอดลดลงเพราะมีเส้นใยอีลาสตินลดลง ความแข็งแรงและการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจเข้าออกลดลง เนื้อหุ้มปอดแห้งทึบ ทำให้ปอดขยายและหดตัวได้น้อยลง การระบายอากาศหายใจลดลง ถุงลมมีจำนวนลดลง ถุงลมที่เหลือจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังถุงลมแตกง่าย เกิดโรคถุงลมโป่งพองง่าย หลอดลมแข็งขาดความยืดหยุ่น ทำให้หายใจหอบเหนื่อยได้ง่าย

**๕) ระบบทางเดินอาหาร** การผลิตเอนไซม์ และลดลง ๑ ใน ๓ ทำให้การย่อยแป้งและน้ำตาลในปากลดลง ความรู้สึกหิวอาหารน้อยลงเนื่องจากการเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารลดลง การผลิตน้ำย่อย กรดเกลือและเอนไซม์ต่าง ๆ ในกระเพาะอาหารลดลง การดูดซึมแคลเซียมและธาตุเหล็ก วิตามินบี ๒ ลดลง ผู้สูงอายุเกิดโรคกระดูกผุและโลหิตจางได้ง่าย การเคลื่อนไหวของลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ลดลง ประกอบกับการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องลดลง และผู้สูงอายุชอบรับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่ายที่ไม่มีกาก จึงเป็นเหตุให้เกิดภาวะท้องผูก ทำให้เบื่ออาหาร ท้องอืดง่าย ตับมีความสามารถในการทำลายพิษลดลง จึงเกิดพิษของยาได้ง่ายในผู้สูงอายุ ปริมาณน้ำดีลดลงรวมทั้งมีความหนืดเพิ่มขึ้นตามอายุ มีผลทำให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดีได้ง่าย ตับอ่อนทำหน้าที่เสื่อมลง ผลิตอินซูลินได้น้อย และ ที่ผลิตมานั้น มีประสิทธิภาพในการนำน้ำตาลเข้าสู่เนื้อเยื่อต่ำ ทำให้น้ำตาลที่เหลือถูกสะสมเป็นไขมันส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งจะคงอยู่ในกระแสเลือด และมีบางส่วนเท่านั้นที่ถูกขับออก ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานอย่างอ่อนได้ หรือมีแนวโน้มที่จะเป็นเบาหวานได้ง่ายกว่าวัยหนุ่ม – สาว

**๖) ระบบทางเดินปัสสาวะ** อัตราการกรองของไตลดลง ทำให้การดูดกลับของสารต่าง ๆ น้อยลง ทำให้ปัสสาวะเจือจางมากขึ้น ความถ่วงจำเพาะของปัสสาวะลดลงทำให้การถ่ายปัสสาวะไม่ดี กล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะอ่อนกำลังลง จึงมีปัสสาวะตกค้างอยู่มากภายหลังถ่ายปัสสาวะแต่ละครั้งมีผลทำให้ผู้สูงอายุปัสสาวะบ่อย นอกจากนี้ผู้สูงอายุชายมีต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะได้ลำบาก ผู้หญิงกลับปัสสาวะไม่อยู่ เพราะกล้ามเนื้ออู้งเชิงกรานหย่อน โดยเฉพาะในหญิงที่คลอดบุตรมาแล้วหลายคน

**๗) ระบบสืบพันธุ์** ผู้สูงอายุชายลูกอัณฑะห้อยเล็กลงและผลิตเชื้ออสุจิได้น้อยลงขนาดและรูปร่างของเชื้ออสุจิเปลี่ยนแปลง มีความสามารถในการผสมกับไข่ได้น้อยลง ความหนืดของน้ำเชื้อลดลง ไขมันบริเวณใต้หัวหน่าวและขนลดลง ผู้สูงอายุหญิงรังไข่จะฝ่อเล็ก มดลูกมีขนาดเล็กลง เยื่อบุภายในมดลูกบางลง มีเนื้อพังผืดมากขึ้น ปากมดลูกหยาบและมีขนาดเล็กลง รอยย่นและความยืดหยุ่นทางช่องคลอดเล็กลง ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บในระหว่างร่วมเพศและความรู้สึกทางเพศลดลง

ช่องคลอดสีขาวซีด เพราะมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง ภายในช่องคลอดมีความเป็นด่างมากขึ้น ทำให้เกิดการอักเสบและติดเชื้อได้ง่าย

๘) ระบบต่อมไร้ท่อ น้ำหนักของต่อมใต้สมองลดลง ๒๐ เปอร์เซ็นต์ มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเข้ามาแทนที่มากขึ้น การไหลเวียนเลือดที่ต่อมใต้สมองลดลง การผลิตฮอร์โมนรังไข่เพิ่มขึ้นในผู้หญิง แต่คงที่และเพิ่มขึ้นอย่างช้า ๆ ในผู้ชาย ส่วนการผลิตฮอร์โมนอื่นอาจคงที่หรือลดลง

๙) ระบบประสาทและประสาทสัมผัส ประสิทธิภาพการทำงานทางสมองและประสาทอัตโนมัติลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาทลดลง ทำให้ความไวและความรู้สึกตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ลดลง การเคลื่อนไหวและความคิด เชื่องช้า บางครั้งอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทำงานได้ไม่สัมพันธ์กัน อาจทำให้เกิดอันตรายและอุบัติเหตุได้ง่าย ความจำเสื่อม โดยเฉพาะความจำเรื่องราวใหม่ แต่สามารถจำเรื่องราวเก่า ๆ ในอดีตได้ดี โดยความจำเสื่อมจะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อยในช่วงอายุ ๖๐-๗๐ ปีและค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามอายุ การเรียนรู้และความจำ ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเกี่ยวกับความจำ เมื่ออายุ ๗๐ ปีขึ้นไป โดยความจำประกอบด้วยความจำในอดีต (Remote memory) คือความจำเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา

### ๒.๒.๓ ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยหนุ่มสาวมีสัดส่วนน้อยลง ทั้งที่ยังมีหน้าที่การงานอื่นที่ต้องรับผิดชอบ ทำให้ผู้สูงอายุต้องประสบกับปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ปัญหาทางด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ปัญหาที่อยู่อาศัย เป็นต้น ปัญหาดังกล่าวนอกจากกระทบต่อผู้สูงอายุโดยตรงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อถึงชุมชนและสังคมในภาพรวมที่ต้องให้การดูแลและให้สวัสดิการผู้สูงอายุในด้านต่างๆ เช่น การรักษาพยาบาล การให้สวัสดิการต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญระดับชาติ

กุลยา ตันติผลาชีวะ<sup>๒๗</sup> ได้เน้นถึงความต้องการของผู้สูงอายุโดยยึดแนวคิดของคลาร์ค (Clark) พบว่า ผู้สูงอายุต้องการในสิ่งต่อไปนี้

๑. ต้องการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม
๒. ต้องการมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ชุมชน
๓. ต้องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๔. ต้องการเข้าร่วมสนุกกับเพื่อนตามปกติ
๕. ต้องการการยอมรับนับถือ
๖. ต้องการแสดงออกในผลสำเร็จของตน

<sup>๒๗</sup> กุลยา ตันติผลาชีวะ, ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๒๕.

**ศรีทัพบิม รัตนโกศล**<sup>๒๘</sup> แบ่งความต้องการของผู้สูงอายุออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ผู้สูงอายุที่ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยวจะขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจรวมทั้งเศรษฐกิจ จึงต้องหันไปพึ่งการช่วยเหลือจากบุคคลหรือองค์กรสังคมสงเคราะห์ภายนอกครอบครัว ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการที่จะได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของตนเองควบคู่ไปกับการช่วยเหลือจากภายนอกครอบครัว เช่น กลุ่มอาสาสมัครทั้งองค์การภาครัฐและองค์การภาคเอกชน

๒. ความต้องการด้านการประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันสุขภาพ เมื่อเข้าสู่วัยชราและเลิกประกอบอาชีพแล้ว จะได้รับบำนาญสุขภาพเพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมั่นคงปลอดภัยตามควรแก่อัตภาพในบั้นปลายชีวิต ไม่เป็นภาระแก่บุตรหลานและสังคม

๓. ความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในสังคม สังคมจึงควรให้โอกาสแก่ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ในการปรับปรุงชีวิตของชุมชนให้ดีขึ้น ให้มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ในการพัฒนาตนเอง ในการปรับตัวให้ทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในการปรับปรุงวัฒนธรรมและในการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ

๔. ความต้องการที่ลดการพึ่งพาตนเองให้น้อยลง หากครอบครัวและสังคมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในครอบครัวและสังคมแล้วจะเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเอง ไม่เป็นภาระแก่สังคมในบั้นปลายชีวิต

๕. ความต้องการทางสังคมของผู้สูงอายุ ได้แก่

๕.๑ ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว กลุ่มสังคม

๕.๒ ความต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว และสังคม

๕.๓ ความต้องการเป็นบุคคลที่มีความสำคัญในสายตาของสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มของชุมชน และของสังคม

๕.๔ ความต้องการมีสัมพันธ์อันดีกับบุคคลภายในครอบครัว ชุมชน และสังคมได้ สามารถปรับตัวให้เข้ากับบุตรหลานในครอบครัวและสังคมได้

๕.๕ ความต้องการมีโอกาสทำในสิ่งที่ตนปรารถนา

**๖. ความต้องการทางกายและจิตใจ** เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่สุดในชีวิตมนุษย์ ความต้องการทางด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย 4 ความต้องการทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความมั่นคง

<sup>๒๘</sup> ศรีทัพบิม รัตนโกศล, การแบ่งความต้องการของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักบริการสวัสดิการสังคม กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, ๒๕๕๐), หน้า ๓๕.



ปลอดภัยโดยเฉพาะความต้องการด้านที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย คลายจากความวิตกกังวลและความหวาดกลัว ความต้องการได้รับการยอมรับนับถือ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับว่าเป็นสมาชิกของกลุ่มสังคมและครอบครัว ความต้องการโอกาสก้าวหน้า โดยเฉพาะในเรื่องของความสำเร็จของการทำงานในบั้นปลายชีวิต

**๗. ความต้องการด้านเศรษฐกิจ** ต้องการได้รับการช่วยเหลือ ด้านการเงินจากบุตรหลาน เพื่อสะสมไว้ใช้จ่ายในภาวะที่ตนเองเจ็บป่วย ต้องการให้รัฐช่วยจัดหาอาชีพ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้ เพื่อตนจะได้มีบทบาททางเศรษฐกิจ ช่วยให้ตนพ้นจากภาวะบีบคั้นของเศรษฐกิจในสถานการณ์ปัจจุบัน

จากแนวความคิดสรุปได้ว่า ปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุก็น่าจะมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ทั้งนี้สำหรับการปรับตัวของผู้สูงอายุนั้นจะต้องอาศัยการสนับสนุนจากบุคคลหลายฝ่าย เพื่อจะเป็นการลดปัญหาและสนองความต้องการของผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุม<sup>๒๙</sup>

## ๒.๒.๔ ทฤษฎีผู้สูงอายุ

### ๒.๒.๔.๑ ทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุการสูงอายุ<sup>๓๐</sup>

นักทฤษฎีในศาสตร์ต่าง ๆ ได้สนใจสาเหตุที่ทำให้มีการสูงอายุ (แก่) เช่น นักชีวภาพ นักจิตวิทยาและสังคมวิทยา นักทฤษฎีทั้ง ๓ สาขาดังกล่าวได้ยอมรับว่าความรู้จากศาสตร์สาขาใดสาขาหนึ่ง ไม่สามารถที่จะใช้อธิบายกระบวนการสูงอายุที่เกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ซึ่งมีดังนี้

#### (๑) ศาสตร์ด้านชีวภาพ

(๑) **ทฤษฎีพันธุกรรม (Gene Theory)** สรุปได้ว่า สิ่งมีชีวิตนั้นแก่ขึ้นเพราะมีการถ่ายทอดข้อมูลที่ผิดปกติจากนิวเคลียสของเซลล์ ซึ่งภายในนิวเคลียสของเซลล์มีสารพันธุกรรม DNA มีโครงสร้างเป็นกรดนิวคลีอิก ๒ เส้น พันกันเป็นเกลียวคู่ คอยเก็บรักษารหัสหรือข้อความของเซลล์ การถ่ายทอดข้อมูลที่ผิดปกติเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงการถ่ายทอดรหัสปกติของ DNA เมื่อมีการผลิตมากเซลล์แก่ขึ้น โอกาสถ่ายทอดผิดพลาดย่อมมีมาก

(๒) **ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory)** ทฤษฎีนี้ได้อธิบายกระบวนการสูงอายุไว้ว่า เมื่ออวัยวะมีการใช้งานก็ย่อมมีการเสื่อม

<sup>๒๙</sup> ธาริน สุขอนันต์, การปรับตัวของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๓๖.

<sup>๓๐</sup> พรรณทิภา ศัพทนะนาวิน, ทฤษฎีเกี่ยวกับสาเหตุการสูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔๕.

(๓) **ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory)** ทฤษฎีนี้อธิบายความสัมพันธ์ของปฏิกิริยาเคมีในร่างกายกับกระบวนการสูงอายุ ข้อคิดจากการอธิบายของทฤษฎีนี้คือ การลดกระบวนการเผาผลาญอาหาร การลดอุณหภูมิของร่างกาย เหล่านี้ช่วยทำให้อายุยืน ดังคำกล่าวที่ว่าสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปล้วนมีความหมายอย่างยิ่งใหญ่ต่อการมีอายุยืนของเรา

## (๒) **ศาสตร์ด้านจิตวิทยา**

อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยให้ความสนใจต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ โดยอธิบายว่าพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่าง พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคนแต่ละวัย การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นเรื่องปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกของบุคคล การศึกษาปัจจัยภายในของบุคคลต้องเข้าใจในเรื่องความทรงจำ การรับรู้ และบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้ในผู้สูงอายุจะผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ของร่างกายนับตั้งแต่ระดับโมเลกุล เซลล์ อวัยวะ และระบบต่างๆ ของร่างกาย ส่วนในการศึกษาปัจจัยภายนอกของบุคคลด้านจิตวิทยาอธิบายว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงของเสรีภาพของร่างกายกับสัมพันธ์ภาพของร่างกายมีต่อสังคม ซึ่งเสรีภาพของสังคมนั้นคือ พันธุกรรมของแต่ละบุคคล และส่วนของสังคมนั้นคือ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมและโครงสร้างสังคม

ผู้สูงอายุมิเซลล์ประสาทในสมองตายไปมาก แต่ขณะเดียวกันจะสะสมประสบการณ์อันเกิดจากการเรียนรู้ไว้มาก ถ้าผู้สูงอายุเคยมีประสบการณ์ที่ดีในอดีต ได้รับการยอมรับที่ดี มีสภาพอารมณ์มั่นคง ก็จะมีผลต่อวัยที่สูงขึ้น มีความรอบคอบสุขุมเกิดขึ้นตามมาด้วย และในด้านจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่าทุกคนทุกเชื้อชาติ เมื่อมีอายุมากขึ้นมักจะมีเขาว์ปัญญาเสื่อมกล่าวคือ เขาว์ปัญญาพัฒนาเต็มที่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และต่อจากนั้นจะมีเขาว์ปัญญาเสื่อมลงค่อนข้างคงที่ประมาณ ๑๐ ปีแล้วจึงค่อย ๆ เสื่อมลง ซึ่งแนวคิดทางจิตวิทยาได้แก่

(๑) **ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory)** ทฤษฎีนี้ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาด้านจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยที่ถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น รักคนอื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลานหรือผู้อื่นได้โดยไม่ต้องมีความเดือดร้อน แต่ในทางกลับกันถ้าผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้ใด จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุผู้นั้นก็มักจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีความสุข

(๒) **ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่อง และคงความเป็นปราดเปรื่องได้ก็ด้วยความเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่าง อยู่เสมอ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่จะมีลักษณะเช่นนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจดี พอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

นักจิตวิทยายอมรับว่า ในการอธิบายกระบวนการสูงอายุด้านจิตวิทยาจะสามารถอธิบายได้ด้วยข้อมูลที่มี และแนวคิดที่สำคัญมากมายหลายประการ แต่ความสอดคล้องสัมพันธ์ของข้อมูลและแนวคิดที่จะอธิบายเป็นหนึ่งเดียวยังไม่ชัดเจน

### (๓) ศาสตร์ด้านสังคมวิทยา

ศาสตร์ด้านสังคมวิทยากล่าวว่า คนไม่ได้เป็นผู้คอยแต่รับสิ่งหรือรับผลที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่คนสามารถที่จะเป็นผู้เปลี่ยนแปลงทั้งพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมรอบข้าง มีทฤษฎีทางสังคมศาสตร์อยู่ ๓ กลุ่มที่เป็นพื้นฐานอธิบายพฤติกรรมของผู้สูงอายุคือ

กลุ่มที่ ๑ การถอยห่าง กลุ่มนี้อธิบายว่าผู้สูงอายุจะถอยห่างจากสังคม

กลุ่มที่ ๒ การเป็นอิสระ ผู้สูงอายุต้องการมีชีวิตอิสระมากขึ้น

กลุ่มที่ ๓ ความร่วมกัน ผู้สูงอายุนั้นจะมีความเหมือนหรือความคล้ายคลึงกันอยู่

ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociology Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาทของบุคคล สัมพันธภาพ และการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกันกับสังคมในช่วงท้ายของชีวิต หรือเป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์ที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป พยายามที่จะช่วยให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ถ้าสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วขึ้นจะทำให้สถานะของผู้สูงอายุถูกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วด้วย และสถานะทางสังคมจะเป็นอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับจำนวนผู้สูงอายุในสังคมนั้น ซึ่งแนวคิดทางสังคมวิทยาที่สำคัญได้แก่

(๑) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)<sup>๓๑</sup> ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นสถานภาพทางสังคมจะลดลง บทบาทเก่าจะถูกถอนตัวออกไป แต่ผู้สูงอายุยังมีความต้องการทางสังคม และจิตวิทยาเหมือนกับบุคคลในวัยกลางคน ดังนั้นผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่อเนื่องจากวัยที่ผ่านมาความพอใจในการร่วมกิจกรรม สนใจและร่วมเป็นสมาชิกในกิจกรรมต่าง ๆ กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่ทำให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ กิจกรรมจึงมีความสำคัญต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ทฤษฎีนี้แนะนำถึงการรักษาระดับของ กิจกรรมที่จะคงไว้ และให้เหมาะสมกับกระบวนการสูงอายุ เช่น การเล่นเกมที่ใช้สติปัญญาแทนการใช้กำลัง การทำกิจกรรมจะทำให้สภาวะทางกายจิตใจ และสังคมดีขึ้น จึงควรมีการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมต่อไป เพื่อความมั่นคงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

(๒) ทฤษฎีไร้การผูกพัน (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกัน ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้สูงอายุรู้สึก ว่าตนเองมีความสามารถลดลงสุขภาพที่เสื่อมถอยรวมทั้งความตายที่ค่อย ๆ มาถึงผู้สูงอายุจึงหลีกเลี่ยงถอนตัวออกจากสังคมเพื่อลดความเครียด และพอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม และบทบาทของสังคมนั้นเป็นการถอน

<sup>๓๑</sup> ทิพย์อรุณ สมภู, ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory), (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๑.

สถานภาพ และบทบาทของตนให้แก่หนุ่มสาว หรือคนที่จะมีบทบาทได้ดีกว่าในระยะแรกนั้น ผู้สูงอายุ อาจจะรู้สึกวิตกกังวล มีความบีบคั้นแต่ในที่สุดผู้สูงอายุก็ยอมรับสภาพใหม่คือ การไม่เกี่ยวข้องกับสังคมได้

**(๓) ทฤษฎีแห่งบทบาท (Role Theory)** ทฤษฎีนี้กล่าวว่า เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุ จะต้องปรับสภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคม และความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาทของสังคมและความสัมพันธ์ในรูปแบบของคนสูงอายุ และละเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรส เนื่องจากการตายของฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

ทฤษฎีของการสูงอายุนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ทฤษฎีทางชีววิทยา ทฤษฎีทางจิตวิทยา และทฤษฎีทางสังคมวิทยา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

(๑) ทฤษฎีทางชีววิทยา ประกอบด้วย ๔ ทฤษฎี ดังนี้<sup>๓๒</sup>

**(๑) ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen Theory)** เชื่อว่า เมื่อเข้าวัยสูงอายุสารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจน (Collagen) และไฟบรัสโปรตีน (Fibrous Protein) จะมีจำนวนเพิ่มขึ้น และเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยหดสั้นเข้าปรากฏรอยย่นมากขึ้น ซึ่งถ้าอยู่ตรงบริเวณกระดูกข้อต่อจะมองเห็นปุ่มกระดูกชัดเจน ซึ่งการจับตัวของเส้นใยจะมีมากในช่วงอายุ ๓๐ - ๓๕ ปี บริเวณที่มีการจับตัวได้แก่ ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และหัวใจ

**(๒) ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory)** เชื่อว่า เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติน้อยลง พร้อมๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดี เจ็บป่วยง่าย และภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเข้าไปทำลายเซลล์ที่เจริญเต็มที่แล้ว และไม่มีกระบวนการแบ่งตัวใหม่ เช่น เซลล์สมอง เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้ง่าย

**(๓) ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetic Theory)** เชื่อว่าการสูงอายุนั้นเป็นลักษณะที่เกิดขึ้นตามกรรมพันธุ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของอวัยวะบางส่วนของร่างกายคล้ายคลึงกันหลายชั่วคนเมื่อมีอายุเท่ากัน

**(๔) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theory)** ทฤษฎีแรกกล่าวถึง สภาวะการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) ทำให้เกิดการสูงอายุได้เร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเล็กน้อยเป็นประจำ หรือได้รับขนาดสูงทันที จะมีผลทำให้เซลล์ชีวิตสั้นลง ส่วนทฤษฎีความผิดพลาดเชื่อว่า เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างของ DNA และถูกส่งต่อไปยัง RNA และเอนไซม์ที่เพิ่งสังเคราะห์ขึ้นมาใหม่ เอนไซม์ที่ผิดปกตินี้จะผลิต

<sup>๓๒</sup> ศิรินุช ฉายแสง, **ทฤษฎีทางชีววิทยา**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๐), หน้า ๕๕.

สารชนิดหนึ่งภายในเซลล์ มีผลต่อขบวนการเผาผลาญ ซึ่งอาจเสื่อมหรือสูญเสียสมรรถภาพ ถ้าจำนวน RNA ลดลงมากมีผลทำให้เสียชีวิต

**(๕) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear Tear Theory)**<sup>๓๓</sup> ทฤษฎีนี้เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักร เชื่อว่า หลังจากการใช้งานครั้งแล้วครั้งเล่าย่อมมีการสึกหรอ แต่สิ่งมีชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเองได้ เนื้อเยื่อบางชนิด เช่น ผิวหนัง เยื่อบุทางเดินอาหาร เม็ดเลือดแดง มีการสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาทดแทนเซลล์เก่าที่ตายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอย แต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ เช่น เซลล์ประสาท และเซลล์กล้ามเนื้อ จะไม่มีการเพิ่มเซลล์ใหม่อีก เมื่อเข้าสู่การมีอายุการเสริมสร้างจะต่างจากพวกแรกคือ เป็นการเสริมสร้างภายในเซลล์เดิม ประสิทธิภาพการซ่อมแซมจึงด้อยกว่า จึงชะลอความเสื่อมและถดถอยได้น้อยกว่า ซึ่งจะเห็นว่าถ้าหน้าที่ของร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ก็จะทำให้เกิดการหมดอายุ ถ้ามีการใช้มากมีผลทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น

**(๖) ทฤษฎีว่าด้วยการดูดซึมที่บกพร่อง (Deprivation Theory)** เมื่อคนมีอายุมากขึ้น จะมีการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นที่ผนังเซลล์ของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เป็นผลให้การดูดซึมหรือการส่งผ่านออกซิเจน และสารอาหาร ต่าง ๆ ในกระแสเลือดไปสู่เซลล์ของอวัยวะต่าง ๆ ไปรับออกซิเจนและสารอาหารไม่เพียงพอ อวัยวะต่างๆ จึงเสื่อมลง

**(๗) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม (Accumulation Theory)** กล่าวว่า ในน้ำเหลือง (Serum) ของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุพบว่า มีการสะสมของสารบางอย่างซึ่งมีผลทำให้หยุดการเจริญเติบโตของเซลล์ และสารนี้มักจะไม่พบน้ำเหลืองของคนหรือสัตว์ที่มีอายุน้อย สารที่สะสมนี้มีผลแทรกแซงขบวนการเผาผลาญของเซลล์ ทำให้ประสิทธิภาพของการซึมผ่านของผนังเซลล์ลดลง ในที่สุดจะทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมลงและเสียไปในที่สุด

**(๘) ทฤษฎีว่าด้วยสารที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory)** กล่าวถึง การให้ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และอื่น ๆ จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระอันเป็นสารที่ทำลายผนังเซลล์ทำให้เสื่อมสลายลง สารนี้ถูกเร่งให้เกิดมากขึ้น โดยการปลดการเผาผลาญของร่างกาย นอกจากนั้นพวกวิตามินเอ วิตามินซี และไนอาซิน ยังช่วยจับสารอนุมูลอิสระอีกด้วย

**(๙) ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory)** กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตาย บุคคลต้องเผชิญความเครียดบ่อยๆ จะทำให้บุคคลนั้นอย่างเข้าสู่วัยสูงอายุเร็ว

<sup>๓๓</sup> วีรพงษ์ ยางเตี้ยว, ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear Tear Theory), (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์, ๒๕๖๐), หน้า ๘๔.

จากทฤษฎีดังกล่าว สรุปได้ว่า ทฤษฎีความสูงอายุในแง่ชีววิทยามีความคล้ายคลึงกันคือ การอธิบายสาเหตุของความชราที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภายใน ประกอบด้วย ๒ ทฤษฎี ดังนี้

**(๑) ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory)** ทฤษฎีนี้ได้กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือมีความทุกข์นั้นขึ้นอยู่กับภูมิหลัง และการพัฒนาด้านจิตใจของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตขึ้นมาด้วยความมั่นคงอบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น รักคนอื่น และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ก็จะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างมีความสุข สามารถอยู่กับลูกหลาน หรือผู้อื่นได้โดยไม่ต้องมีความเดือดร้อน แต่ในทางกลับกันถ้าผู้สูงอายุที่เติบโตมาในลักษณะที่ร่วมมือกับใครไม่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้ใด จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุผู้นั้นก็มักจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีความสุข

**(๒) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory)** ทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่อง และคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ก็ด้วยความเป็นผู้ที่มีความสนใจเรื่องต่าง อยู่เสมอ มีการค้นคว้าและพยายามที่จะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่จะมีลักษณะเช่นนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและมีฐานะทางเศรษฐกิจดี พอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางจิตวิทยา มีความคล้ายคลึงกันที่มองว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวของความนึกคิด ความรู้ ความเข้าใจ แรงจูงใจ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะรับสัมผัสทั้งปวงตลอดจนสังคมวิทยาที่มีผู้ศึกษานั้น ๆ อาศัยอยู่ ๓) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ประกอบด้วย ๕ ทฤษฎี ดังนี้

**(๑) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory)** มีแนวความคิดว่า การปรับตัวต่อการเป็นวัยผู้สูงอายุน่าจะเกี่ยวข้องกับทฤษฎีบทบาทคือ บุคคลผู้นั้นจะรับบทบาททางสังคมที่แตกต่างกันไปตลอดชั่วชีวิตของเขา เช่น บทบาทการเป็นพ่อแม่ สามี ภรรยา ฯลฯ ความเป็นอยู่ของบุคคลจะถูกกำหนดโดยบทบาทหน้าที่ที่ตนกำลังรับกำลังเป็นอยู่ได้เหมาะสมเพียงใด โดยที่อายุจะเป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคลในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง อันจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่กำลังจะมาถึงหรือกำลังจะเปลี่ยนไปในอนาคต

**(๒) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory)** ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมอยู่เสมอๆ จะมีบุคลิกที่กระฉับกระเฉงและมีภารกิจอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้มีความพึงพอใจในชีวิตและการปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรมหรือบทบาทหน้าที่ใด ๆ มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองในด้านบวก และชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุยังเป็นการทดแทนบทบาทที่เสียไปจากการที่ต้องเป็นเป้าหมายและการเกษียณอายุจากการปฏิบัติงาน ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ ควรต้องมีบทบาททางสังคมหรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น มีงานอดิเรกทำ หรือการเป็นสมาชิกกลุ่ม สมาคม ชมรม เป็นต้น

**(๓) ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory)** เชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุไม่เข้ามีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรม และบทบาททางสังคมนั้น เป็นการถอนสถานภาพและบทบาทของ

ตนเอง ตามปกติแล้วผู้สูงอายุจะลดกิจกรรมให้น้อยลง ในขณะที่จะปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงตามปกติของกระบวนการของการเป็นผู้สูงอายุ

**(๔) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)** ผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมให้มาทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ

**(๕) ทฤษฎีระดับชั้นอายุ (Age Stratification Theory)** อายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาท สิทธิ หน้าที่ เป็นต้น ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชั้นอายุจากอายุหนึ่งไปสู่อีกอายุหนึ่ง

**เสนอ อิทรสุขศรี<sup>๓๔</sup>** ได้ให้ทฤษฎีที่เป็นสาเหตุการสูงอายุไว้เช่นกัน โดยกล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้คนเราแก่นนั้นมีอยู่ ๗ ทฤษฎี สามารถสรุปได้ดังนี้

ทฤษฎีที่ ๑ กล่าวว่า ที่คนแก่นั้นก็เพราะเกิดภาวะของการขาดน้ำภายในอวัยวะต่างๆ อวัยวะเหล่านั้นทุกอวัยวะจะแห้งเหือดไปที่ละน้อยๆ จึงทำให้คนแก่ลง ๆ

ทฤษฎีที่ ๒ กล่าวว่า ที่คนเราแก่นั้นก็เพราะความสัมพันธ์ในการทำหน้าที่ของระบบต่างๆ ของร่างกายผันแปรไป การทำหน้าที่ไม่สัมพันธ์กัน หรือแม้เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายทำหน้าที่ไม่สัมพันธ์กัน คนก็แก่ลง

ทฤษฎีที่ ๓ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะพิษที่เกิดขึ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ จากอาหารและสิ่งแวดล้อมที่เข้าสู่ร่างกายอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดเรื่อยมาพิษที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายนั้นค่อย ๆ เพิ่มขึ้น จนทำให้อวัยวะทั่วร่างกายเสื่อมโทรม คนจึงแก่

ทฤษฎีที่ ๔ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะสารเคมีที่อยู่ในน้ำรอบเซลล์ทั่วร่างกายตามปกติ นั้น เกิดความผิดปกติผันแปรไปจึงเกิดความเสื่อมโทรมของเซลล์ อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมไป คนจึงแก่

ทฤษฎีที่ ๕ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะการขาดความสมดุลของน้ำย่อยที่มีอยู่ภายในร่างกาย จากความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ จึงเสื่อม คนจึงได้แก่

ทฤษฎีที่ ๖ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะตับและไต ซึ่งมีหน้าที่ทำลายและกำจัดพิษต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย ไม่อาจทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ดีพอ เมื่อพิษที่เข้าสู่ร่างกายมีมากขึ้น ๆ ก็จะทำให้อวัยวะต่างๆ เสื่อมไป คนจึงแก่

ทฤษฎีที่ ๗ กล่าวว่า ที่คนเราแก่ก็เพราะ สารเคมีที่วัตถุธาตุต่างๆ ที่มีอยู่มีน้ำที่อยู่นอกเซลล์และในเซลล์ทั่วร่างกายผันแปรผิดปกติไป อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายจึงเสื่อมโทรม คนจึงแก่ได้

<sup>๓๔</sup> เสนอ อิทรสุขศรี, **ทฤษฎีที่เป็นสาเหตุการสูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๕.

สาเหตุที่ทำให้คนเราแก่นั้นมีกล่าวไว้มากมายหลายความเห็นดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ซึ่งความแก่จะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม แต่ความแก่ของคนเรานั้นล้วนเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง

## ๒.๓ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

### ๒.๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ในภิกขุสูตร ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า คือคนที่ชราภาพดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายก็ชรา.....เป็นฉน ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนึ่งเป็นเกลียวความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชรา”<sup>๓๕</sup>ชราภาพของมนุษย์หรือสัตว์เหล่าอื่นๆ หมายถึงความเสื่อมสภาพของส่วนประกอบต่างๆ ทางกายภาพและศักยภาพต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยกายภาพ เช่น การมองเห็น การฟัง การเคลื่อนไหว เป็นต้น ซึ่งมีความหมายปรากฏอยู่ในคำว่า “ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์” และคำว่า “อินทรีย์” ในพระพุทธศาสนาเองก็มีความหมายถึงความสามารถหรือความเป็นใหญ่ทั้งในด้านร่างกายพฤติกรรมที่เนื่องด้วยร่างกายและจิตใจด้วยคือความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน เช่น หมูมีหน้าที่ในการฟัง ตามีหน้าที่ในการเห็น แต่ละส่วนมีหน้าที่หรือเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนแตกต่างกันไปดังนั้นจึงเรียกว่า อินทรีย์<sup>๓๖</sup>ดังนั้นผู้สูงอายุคือผู้ที่อยู่ในวัยชราภาพ ความสำคัญของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาดังที่ปรากฏในพระบาลีมีเรื่องราวเกี่ยวกับความสำคัญของผู้สูงอายุที่ได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาก็ยากที่จะสืบทอดพระพุทธศาสนามาจนจนกระทั่งถึงปัจจุบันได้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้บันทึกเรื่องราวของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาในด้านต่างๆ ไว้มากมาย ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ อนาถปิณฑิกเศรษฐีได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นพุทธสาวกชั้นเลิศในการให้ทาน ท่านได้บรรลุนิพพานจักษุประกาศตนเป็นอุบาสกได้สละทรัพย์จำนวนมากสร้างวิหารทำให้เกิดสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานจำนวนมากในพระพุทธศาสนา<sup>๓๗</sup>พระเจ้าพิมพิสารทรงแต่งตั้งให้หมอชีวกโกมารภัจเป็นแพทย์ประจำองค์พระศาสดาและภิกษุสงฆ์ที่อาพาธด้วยโรคต่างๆ โดยไม่คิดมูลค่า<sup>๓๘</sup>พระเจ้าอโศกมหาราชได้ทรงทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาเผยแผ่พุทธธรรมไปยังดินแดนต่างๆ ทั้งในอินเดียและนานาประเทศทำให้พระพุทธศาสนาเผยแผ่ไปทั่วโลกในปัจจุบัน

<sup>๓๕</sup> ส.นิ. (ไทย) ๒๖/๙๒/๑๕๑.

<sup>๓๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๗/๑๑๗/๕๒๖.

<sup>๓๗</sup> อจ.เอก.อ. (ไทย) ๓๓/๑๕๑/๕๖.

<sup>๓๘</sup> อจ.เอก.อ. (ไทย) ๓๓/๑๕๑/๗๗.



พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการถือกำเนิดของบุตรและธิดาในชาติปัจจุบันว่าต้องอิงอาศัย ปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญ ๓ ประการประกอบด้วย ๑.บิดาและมารดาที่มีเพศสัมพันธ์กัน ๒.มารดามีระดู ๓.มี สัตว์ที่จะมาเกิด<sup>๓๙</sup>ในโสณนันทาชาดกได้แสดงถึงอาการที่มารดาที่มีความพิถีพิถันความหวังดีต่อลูกน้อย ที่กำลังจะเกิดในอนาคต เมื่อกำเนิดทารกในครรภ์แล้วมารดาต้องรับภาระหนักในการอุ้มท้องต้อง ระวัง ทะนุถนอมครรภ์ไม่สามารถจะดำเนินชีวิตอย่างสบายๆ เหมือนที่เคยทำมาก่อนได้เลยทั้งนี้เพราะ ความรักลูกเหนือรักตนเอง นอกจากให้กำเนิดจากครรภ์แล้วท่านยังต้องเลี้ยงดูบุตรและธิดาด้วยความ อาหารเป็นอย่างดี<sup>๔๐</sup> บิดาและมารดาที่มีความสำคัญจนได้รับการยกย่องให้เสมอกับบุคคลที่สังคมเคารพ สูงสุดในพระบาลีได้แสดงความสำคัญของบิดาและมารดาไว้มากถึงขนาดยกย่องเทียบเท่ากับบุคคลที่มี คุณธรรมระดับสูงซึ่งเป็นที่นิยมและทรงอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนในสมัยครั้งพุทธกาลดังนี้ ๑ บิดาและ มารดาเป็นพระพรหมของบุตรและธิดาดังพุทธพจน์ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย" ลาย มารดาบิดาอันบุตรแห่ง ตระกูลทั้งหลายใด บุชายอยู่ในเรือนของตน ตระกูลทั้งหลายนั้นชื่อว่า มีพรหม ...คำว่า พรหม...เป็นคำ เรียกมารดาบิดาทั้งหลายนั้นเพราะเหตุอะไรเพราะมารดาบิดาทั้งหลายเป็นผู้มีอุปการะมากเป็นผู้พุ่ม พักเลี้ยงดูแสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย"<sup>๔๑</sup> "คำว่า พรหม เป็นชื่อของผู้ประเสริฐที่สุดอธิบายว่า มารดา และบิดาทั้งหลายจะไม่ละทิ้งภาวนา ๔ อย่างคือเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาในบุตรทั้งหลายเหมือน ทำมหาพรหมไม่ละทิ้งภาวนา ๔ อย่างฉนั้น..."<sup>๔๒</sup> ๒.บิดาและมารดาเป็นบูรพเทวดาของบุตรและ ธิดาดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่า ปุพพเทวดา(บูรพเทวดา) นี้เป็นชื่อของ มารดาบิดาทั้งหลาย"<sup>๔๓</sup>บิดาและมารดาเป็นเทพคนแรกของบุตรธิดาเพราะมีอุปการะแก่บุตรและธิดา เหล่านั้นก่อนกว่าเทพทั้งหมดเพราะบุตรและธิดาอ่อนวอนขอสิ่งต่างๆ จากมารดาบิดาได้สมปรารถนา แต่การอ่อนวอนเทพดวงอื่น ๆ นั้นอาจมีผลบ้างไม่มีผลบ้าง ๓.บิดาและมารดาเป็นบูรพาจารย์ของ บุตรและธิดาเพราะว่าบิดาและมารดาเป็นบุคคลแรกสุดที่ให้บุตรเรียนรู้การเดิน การนั่ง การดื่ม การ กินในเวลาต่อมา อาจารย์เหล่านี้จึงสอยวิทยาการต่างๆ ให้จึงชื่อว่าเป็นปัจฉาจารย์ส่วนบิดาและ มารดาเป็นอาจารย์ก่อนกว่าทุกอาจารย์ (บูรพาจารย์)<sup>๔๔</sup>

<sup>๓๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๙/๔๕๒/๑๘๕.

<sup>๔๐</sup> ชุ.ชา. (ไทย) ๖๒/๑๖๒/๒๘๒.

<sup>๔๑</sup> ชุ.อิตติ. (ไทย) ๔๕/๒๘๖/๖๖๘., อัง.ติก. (ไทย) ๓๔/๔๗๐/๑๐๕.

<sup>๔๒</sup> ชุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๘๖/๖๗๐., อัง.ติก.อ. (ไทย) ๓๔/๔๗๐/๑๐๗.

<sup>๔๓</sup> ชุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๘๖/๖๗๒.

<sup>๔๔</sup> ชุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๔๕/๒๘๖/๖๗๒.

### ๒.๓.๒ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นที่จิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมာธิ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย ภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง คุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน<sup>๔๕</sup>ได้แก่

๑. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความละเอียด มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด

๒. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึงพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข

๓. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง

๔. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรี้อปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

<sup>๔๕</sup> กฤษณ์ วงศ์เกิด, ความหมายและความสำคัญผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์, ๒๕๕๖), หน้า ๙๘.

### ๒.๓.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักบุญกิริยาวัตต ๓

บุญกิริยาวัตต ๓ หมายถึง การทำบุญ หรือ การทำความดี ซึ่งมีหลักการ ๓ ประการ คือ ๑. การให้ทาน ๒. การรักษาศีล ๓. การเจริญภาวนา ได้มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมาย และอธิบายหลักบุญกิริยาวัตต ๓

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตฺโต)** ได้ให้ความหมายของหลักบุญกิริยาวัตต ๓ ไว้ว่า บุญกิริยาวัตต ๓ หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญ เรื่องที่จัดเป็นการทำความดี ทางทำดี ประกอบด้วย ๑. ทานมัย บุญกิริยาวัตต (ทำบุญด้วยการให้เป็นสิ่งของ) ๒. สีลมัย บุญกิริยาวัตต (ทำบุญด้วย การรักษาศีล) หรือ ประพฤติดีมีระเบียบวินัย ๓. ภาวนามัย บุญกิริยาวัตต (ทำบุญด้วย การเจริญภาวนา) คือการฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญา<sup>๔๖</sup> และได้อธิบายหลักบุญกิริยาวัตต ๓ เป็นหลักธรรมที่ประกอบด้วย

#### ก. การให้ทาน (ทานมัย)

การให้ทาน (ทานมัย บุญกิริยาวัตต) คือ การให้ การเผื่อแผ่แบ่งปัน เพื่อ ช่วยเหลือกัน ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันในสังคม ประกอบด้วย ๑. อามิสทาน การให้สิ่งของ ๒. ธรรมทาน การให้ความรู้ และแนะนำสั่งสอน

#### ข. การรักษาศีล (สีลมัย)

การรักษาศีล (สีลมัย บุญกิริยาวัตต) คือ ความมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและ ในการอยู่ร่วมกับสังคม ได้แก่ ความมีวินัยและการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์กติกาในการอยู่ร่วมกัน เพื่อความสุขในชีวิตและสังคม ศีลมีหลายระดับจัดไว้ให้เหมาะกับสภาพชีวิตในการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน สำหรับประชาชนพึงรักษาศีล ๕ เป็นกฎเกณฑ์พื้นฐานในสังคมเพื่อให้คนอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียน ทำร้าย ละเมิดชีวิตและร่างกาย ไม่ละเมิดต่อกรรมสิทธิ์ ในทรัพย์สิน ไม่ประพฤติดิตเกี่ยวกับเพศ ไม่ใช้วาจาหลอกลวงกันและไม่ทำให้สูญเสีย สติสัมปชัญญะด้วยการเสพสิ่งที่ทำให้เกิดความประมาท

#### ค. การภาวนา (ภาวนามัย)

การเจริญภาวนา (ภาวนามัย บุญกิริยาวัตต) คือ การฝึกอบรมจิตใจ หรือ การทำให้ เป็นให้มีขึ้น และพัฒนาให้่องงามสมบูรณ์ มี ๒ ประการ คือ ๒.๑ จิตตภาวนา หรือ สมถภาวนา เป็นการ

<sup>๔๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๘๓.

พัฒนาจิต ความมีใจแน่วแน่มุ่งที่สมาธิ หรือ ความสงบ ๒.๒ ปัญญาภาวนา หรือ วิปัสสนาภาวนา เป็น การเจริญวิปัสสนา มุ่งให้เกิดปัญญา เข้าใจ ความจริงของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงของชีวิต<sup>๔๗</sup>

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ให้ความหมาย ของ บุญกิริยาวัตถุ ๓ ไว้ว่า บุญกิริยาวัตถุ ๓ หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำบุญได้แก่ ๑. ทานมัย ให้ปันสิ่งของ ๒. สีลมัย รักษาศีล ประพฤติธรรม และ ๓. ภาวนามัย เจริญภาวนา ให้สุขสงบ และสว่างใจ และได้ อธิบายบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประกอบด้วย หลักธรรม ๓ ประการ คือ

๑. การให้ทาน ได้แก่ การสละทรัพย์สินสิ่งของของตนให้บุคคลอื่น โดยมุ่งหวังให้ ผู้อื่น ได้รับประโยชน์และความสุข ด้วยความมีเมตตาจิต มี ๒ ประการ คือ ๑.๑ วัตถุทาน วัตถุทานที่ให้อ่อง บริสุทธิ์ ให้ด้วยความเมตตา ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ทั้งก่อนให้ ขณะให้ และหลังจากให้แล้ว ผู้รับต้อง เป็นผู้ที่มีศีลธรรม หรือ เป็นคนดี ๑.๒ ธรรมทาน เป็นการให้ทานที่ได้บุญมากที่สุด ได้แก่ ๑.๒.๑ ธรรม ทาน เป็นการให้ความรู้กับผู้อื่นให้รู้และเข้าใจ หรือ ถ้ารู้แล้วให้รู้มาก ยิ่งขึ้น ๑.๒.๒ อภัยทาน เป็นการ ลดโทษสะกิลส เสียสละได้ซึ่งความพยาบาท ให้อภัยกับ ผู้อื่นด้วยเมตตา<sup>๔๘</sup> การให้ทานใน พระพุทธศาสนา มีหลายประเภท ในทานสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดง ทานไว้ ๒ ประเภท<sup>๔๙</sup> คือ ๑. อามิสทาน การให้สิ่งของเป็นทาน ๒ . ธรรมทาน การให้ธรรมเป็นทาน อามิสทาน คือการให้วัตถุ สิ่งของ การให้ปัจจัย ๔ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่ อาศัย และยารักษาโรค<sup>๕๐</sup> ส่วนธรรมทาน คือ การให้คำแนะนำสั่งสอนให้รู้ดีรู้ชั่ว หรือการแสดง ธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศแล้ว อันเป็น เหตุสันทุกข์และนำสุขมาให้ทั้งในโลกนี้และโลก หน้า เพื่อจะให้เป็นประโยชน์แก่คนอื่น ๆ พระพุทธเจ้า ทรงสรรเสริญธรรมทานว่า มีผลเลิศกว่าอามิสทาน ดังปรากฏในทาน สูตร ขุททกนิกาย อิติวุตตกะว่า , ภิกษุทั้งหลาย ทาน ๒ อย่างนี้ คือ อามิสทาน ๑ ธรรมทาน ๑ ภิกษุทั้งหลาย บรรดาทาน ๒ อย่างนี้ ธรรมทานเป็นเลิศ<sup>๕๑</sup> ความเป็นผู้มีจิตใจที่สูงส่ง ประกอบไปด้วยการให้ เมื่อจิตของผู้ให้ทานน้อมไปใ การให้แล้ว ก็เป็นสะพาน เป็นเรือช่วยให้ ข้ามฝั่งคือสงสารได้ แม้จะพบอุปสรรคมากมายแต่ก็ไม่ หวันไหว ให้อย่างต่อเนื่องและเต็มกำลัง ด้วยผลแห่งบุญนั้นย่อมนำมาซึ่งประโยชน์สุขแห่งตน เปรียบ เหมือนดั่งสายน้ำที่มี การถ่ายเทอยู่เสมอ น้ำเก่าไหลไปน้ำใหม่เข้ามา เป็นน้ำที่ใสสะอาด จิตใจของผู้ให้ ก็เช่นเดียวกัน ยิ่งให้ก็ยิ่งใส สะอาดและบริสุทธิ์ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข

<sup>๔๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมะฉบับเรียนลัด**, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔ - ๑๖.

<sup>๔๘</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **วิธีสร้างบุญบารมี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑ - ๒.

<sup>๔๙</sup> ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๙๘/๓๑๙, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

<sup>๕๐</sup> มงคล. (ไทย) ๒/๑๐.

<sup>๕๑</sup> ขุ.อิติ. (บาลี) ๒๕/๑๐๐/๓๑๙, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๙๘/๔๗๓.

**๒. การรักษาศีล** เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจา ตามเพศ และฐานะ ศีลมีหลายระดับ ผู้ที่ได้ชื่อว่า มนุษย์ ต้องรักษาศีล ๕ จัดว่าเป็นมนุษยธรรม ดังนี้

๒.๑ การไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต

๒.๒ การไม่ถือเอาทรัพย์สินของผู้อื่นที่เจ้าของมิได้เต็มใจให้

๒.๓ การไม่ล่วงประเวณีในคฤครอง หรือ คนในปกครองของผู้อื่น

๒.๔ การไม่กล่าวมูสา

๒.๕ การไม่ดื่มสุราเมรัย เครื่องหมักดองของมีนเมา

**๓. การเจริญภาวนา** เป็นการสร้างบุญบารมีที่สูงที่สุด และยิ่งใหญ่ที่สุดในพระพุทธศาสนา มี ๒ ประการ คือ ๒.๑ สมถภาวนา (การทำสมาธิ) ได้แก่การทำจิตให้เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งมีวิธีเจริญภาวนาถึง ๔๐ ประการ เรียกว่า กรรมฐาน ผู้ที่จะฝึกสามารถเลือกได้ตามอุปนิสัย แต่ต้องเป็นผู้รักษาศีลให้ครบถ้วน ตามเพศ หากเป็นฆราวาส ต้องรักษา ศีล ๕ เป็นอย่างน้อย ๒.๒ วิปัสสนาภาวนา (การเจริญปัญญา ได้แก่ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เมื่อจิต ตั้งมั่นในสมาธิจนมีกำลังดี ก็จะเป็นจิตที่ใคร่ครวญ หาเหตุและผล ในสภาวะธรรมทั้งหลาย ว่าล้วนเป็นอนิจจังความไม่เที่ยง เป็นทุกขังสภาพที่ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ และอนัตตา ความไม่ใช่ ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งของ

## ๒.๔ สรุป

จากการศึกษาแนวความคิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา พบว่า คุณภาพชีวิตมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านความผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิตและการสร้างผลงานที่มีคุณค่าเรื่องความสุขและคุณภาพชีวิต ไม่ใช่เป็นเรื่องใหม่ ความสุขของชีวิตได้มีการกล่าวกันมาตั้งแต่ยุคอริสโตเติล แต่ก็เป็นความหมายในเชิง “จริยธรรม” ซึ่งเป็นความหมายที่ได้รับอิทธิพลแนวความคิดของทางตะวันตก ในการให้ความหมายในเชิงระบบของ “ความสุข” อริสโตเติล ได้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่นำไปสู่ความผาสุกหรือที่เรียกว่า “EUDAIMONIA” ซึ่งต่อมาได้เปลี่ยนให้เป็นคำศัพท์สมัยใหม่คือ “HAPPINESS” และได้นำมาหลอมรวมเข้ากับความคิดของนักปรัชญาตะวันตกด้วย ในช่วงปี พ.ศ. ๒๔๘๓-๒๔๙๒ (ทศวรรษ ๑๙๔๐) รัฐบาลของประเทศทางตะวันตกได้พัฒนานโยบายในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของประชาชน ตัวอย่างเช่น ในปี พ.ศ. ๒๔๗๘ ดร.เอส.ปาร์คส คัดแมน รัฐมนตรีผู้รับผิดชอบนโยบายคริสเตียนแองโกลอเมริกัน ผู้มีชื่อเสียง ได้ศึกษาความท้าทายของความสุขและค้นหา “ความสุข” ในมิติต่างๆ ของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นมิติทางด้านสุขภาพ การเมือง การทำงานและค่าจ้าง ความรัก ชีวิตประจำวัน มิตรภาพ จินตนาการ ดนตรี วรรณกรรม สวัสดิการสังคม ตลอดจนด้านศาสนา

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน มีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็น

จิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมภาติ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงามได้นั้นหลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ สีสภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง คุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ ๑. การพัฒนากาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด ๒. การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข ๓. การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง ๔. การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบาน โดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วยให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

## บทที่ ๓

### แนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่อง ที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดง ศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คง คุณค่าคู่กับชุมชนโรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการหรือ ตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการการจัดตั้ง โรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบ ชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจาก ที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับ บริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตาราง กิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตาม หลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ ๑ วัน

#### ๓.๑ ประวัติและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๑</sup>

ตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ มาตรา ๒๓ (๖) กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีหน้าที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุ โดยจะยึดหลักการผู้สูงอายุ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ สนับสนุนครอบครัว ชุมชน ให้สามารถดูแลสมาชิกได้อย่างมีคุณภาพ การพัฒนาศักยภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมและ

<sup>๑</sup> คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, ประวัติและความเป็นมาของโรงเรียน ผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๑.

ถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตรวมถึงสวัสดิการสังคมที่ผู้สูงอายุควรได้รับจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีส่วนร่วมในสังคม และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนและสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขและมีคุณภาพ

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาทักษะและการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้มีการประชุมหารือกันโดยที่ประชุมได้ให้ความสนใจเรื่อง การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพความเครียด ความเหงา ว้าเหว่ ของผู้สูงอายุ โดยมีความประสงค์ต้องการให้จัดกิจกรรมการฝึกอบรมให้แก่ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลเวียงและการศึกษาดูงานของคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ณ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ดังนั้น จึงได้ทำหนังสือขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตามหนังสือชมรมผู้สูงอายุ ที่ ๒๓/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยในระยะแรกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมความรู้และพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลเวียง” เป็นโครงการนำร่องโดยมีกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุทุกหมู่บ้าน ในระหว่างวันที่ ๒๗-๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๗ ซึ่งมีผู้สูงอายุจากทั้ง ๒๐ หมู่บ้านให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากและกิจกรรมการศึกษาดูงานของคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียงและผู้บริหารพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ง วัดศรีเมืองมูล อำเภอพาน จังหวัดเชียงรายในวันที่ ๑๓ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๗ โดยต่อมา องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ได้บรรจุโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง ไว้ในข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ และแผนพัฒนาสามปี พ.ศ. ๒๕๕๘-๒๕๖๐<sup>๒</sup>

ต่อมาในวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๗ องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงได้กำหนดให้มีการประชุมหารือร่วมกับชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง เพื่อกำหนดรูปแบบการดำเนินกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงได้แก่ การกำหนดวันดำเนินการ วางแผนหลักสูตร และคำขวัญของโรงเรียนผู้สูงอายุและได้มีการลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง

<sup>๒</sup> คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, ประวัติและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๒.



ระหว่างองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงกับชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียงและสภาวัฒนธรรมตำบลเวียง เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๕๗

ดังนั้น จึงได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงขึ้น ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งแรกในเขตอำเภอฝาง แม่ข่าย ไชยปราการวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุเป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกายจิตใจและสังคม ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๘ จนถึงปัจจุบัน

### ๓.๒ วัตถุประสงค์และโครงสร้างของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๓</sup>

การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหาร ส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งมีวัตถุประสงค์และโครงสร้าง ดังต่อไปนี้

#### ก. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุตำบลเวียง
  ๒. เพื่อเป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน
  ๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม
  ๔. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกัน
  ๕. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด อารมณ์ดี มีความสุข
  ๖. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้รอบตัวเพิ่มขึ้น มีความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ช่วย
- ให้สามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก

#### ข. ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานแต่ละฝ่าย
๒. ประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน
๓. จัดทำแผนดำเนินงาน
๔. จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและขับเคลื่อนการดำเนินงาน
๕. สรุปและประเมินผลการดำเนินงาน

<sup>๓</sup> คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, วัตถุประสงค์ และโครงสร้างของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหาร ส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๔.

### ค. โครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### คณะกรรมการฝ่ายอำนวยการ

๑. นายวสันต์ พรหมสุวรรณ  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ประธานกรรมการ
  ๒. นายบพิงค์ พรหมวงศ์  
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง กรรมการ
  ๓. นายนิคม หมื่นพินิจ  
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง กรรมการ
  ๔. นายจตุพล คำใหญ่  
เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง กรรมการ
  ๕. นายเสกสรรค์ ไตรลิก  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง กรรมการ
- มีหน้าที่ ควบคุม กำกับดูแล ติดตามผล แก้ไขปัญหาอุปสรรค ในการดำเนินโครงการ

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นไปด้วยความเรียบร้อย

#### คณะกรรมการฝ่ายจัดทำแผนการสอน

๑. นายธเนศ วรรณศักดิ์  
ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง ประธานกรรมการ
  ๒. นายมนู ชันวิชัย  
เลขานุการชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง กรรมการ
  ๓. นายถวิล ทาศักดิ์  
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ กรรมการ
  ๔. นายจันทร์ คำหมื่น  
ประธานสภาวัฒนธรรมตำบลเวียง กรรมการ
  ๕. นางสาวมนธิรา สะอาดล้วน  
หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการฯ เลขานุการ
  ๖. นางสาวกัญญา ยาราช  
นักพัฒนาชุมชน ผู้ช่วยเลขานุการ
- มีหน้าที่ จัดเตรียมแผนการสอน เชิญวิทยากรมาบรรยาย ในแต่ละสัปดาห์

#### คณะกรรมการจัดทำเอกสารและประสานงาน

๑. นางสาวมนธิรา สะอาดล้วน  
หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการฯ ประธานกรรมการ

- |   |                  |
|---|------------------|
| ๒. นางสาวกัญญา ยาราช<br>นักพัฒนาชุมชน             | รองประธานกรรมการ |
| ๓. นางสาวสร้อยสา พรหมวงศ์<br>ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน | กรรมการ          |
| ๔. นางสาวประกายดาว ไชยเสน                         | กรรมการ          |
| ๕. นายอนันต์ไชย บุญยัง                            | กรรมการ          |
| ๖. นางสาวชรินทร์ทิพย์ เนียนแทน                    | กรรมการ          |
| ๗. นายวรโชติ ธนพัฒนศิริวงศ์                       | กรรมการ          |
| ๘. นางสาวหทัยรัตน์ คำภีระ                         | กรรมการ          |

มีหน้าที่ ดำเนินกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ลงทะเบียนผู้สูงอายุ จัดเตรียมอุปกรณ์ใน

การเรียน

#### คณะกรรมการฝ่ายตรวจสอบสุขภาพผู้สูงอายุ

- |   |               |
|---|---------------|
| ๑. นายณัฐพงศ์ พุดำ<br>ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขฯ                    | ประธานกรรมการ |
| ๒. นางสาวชนิดา เตชะปັນ<br>นักวิชาการส่งเสริมสุขภาพ                | กรรมการ       |
| ๓. นางสาวปรีชภรณ์ แฉ่นสระน้อย<br>ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ | กรรมการ       |
| ๔. นางสาววิไลย สุรินทร์   | กรรมการ       |

มีหน้าที่ ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น วัดความดัน ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุที่  
เข้าร่วมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### คณะกรรมการฝ่ายจัดสถานที่

- |   |               |
|---|---------------|
| ๑. สิบเอกบุญศรี ใจล่อง<br>เจ้าพนักงานป้องกันฯ           | ประธานกรรมการ |
| ๒. นายสุทัศน์ ผิวขาว<br>เจ้าพนักงานป้องกัน              | กรรมการ       |
| ๓. นายกรียงไกร กันทะมาลัย<br>ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ป้องกันฯ | กรรมการ       |
| ๔. นายนคร สะอาดล้วน<br>คนขับรถดับเพลิง                  | กรรมการ       |

๕. นายदनัย สิทธิน้อย  
คนขับรถดับเพลิง กรรมการ
๖. นายชวนชัย นวลทิพย์  
คนงานประจำรถดับเพลิง กรรมการ
๗. นายไชยยันต์ จันทร์ใจ  
คนงานประจำรถดับเพลิง กรรมการ
๘. นายวสันต์ ชมเกษร  
คนงานประจำรถดับเพลิง กรรมการ
๙. นายนิรนทร์ ปานะเสน กรรมการ
- มีหน้าที่ จัดเตรียมสถานที่ จัดโต๊ะเก้าอี้ ให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียน

ผู้สูงอายุ

#### คณะกรรมการฝ่ายจัดเตรียมเครื่องเสียงและอุปกรณ์สารสนเทศ

๑. นายทวิศักดิ์ สมธง  
ผู้ช่วยช่างไฟฟ้า ประธานกรรมการ
๒. นายชูชาติ ชัยชนะ  
สนับสนุนงานช่าง กรรมการ
๓. นางสาวชรินทร์ทิพย์ เนียนแทน กรรมการ
- มีหน้าที่ จัดเตรียมเครื่องเสียงและอุปกรณ์สารสนเทศ

#### คณะกรรมการฝ่ายจัดเตรียมน้ำดื่ม

๑. นางศรีพรรณ แสนขัติยะ ประธานกรรมการ
๒. นางดวงพร ปันสิงห์ กรรมการ
๓. นายอนันต์ไชย บุญยัง กรรมการ

#### คณะกรรมการฝ่ายลงทะเบียนและบันทึกภาพ

๑. นางสาวมนธิรา สะอาดล้วน  
หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการฯ ประธานกรรมการ
๒. นางสาวสร้อยสา พรมงศ์  
ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน กรรมการ
๓. นางสาวประกายดาว ไชยเสน  
ธุรการ กรรมการ

๔. นายอนันต์ไชย บุญยัง	กรรมการ
๕.นางสาวชรินทร์ทิพย์ เนียนแท้	กรรมการ
๖. นางสาวหทัยรัตน์ คำภีระ	กรรมการ

มีหน้าที่ ลงทะเบียนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุและบันทึกภาพกิจกรรมโครงการฯ

#### คณะกรรมการฝ่ายประจำกิจกรรมกลุ่มภาคบ่ายของโรงเรียนผู้สูงอายุ

##### ก.กลุ่มเกษตร

๑.นางสาวมนิธา สะอาดล้วน	
หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการฯ	ประธานกรรมการ
๒. นายอนันต์ไชย บุญยัง	กรรมการ

##### ข.กลุ่มหัตถกรรม

๑. นางสาวกัญญา ยาราช	
นักพัฒนาชุมชน	กรรมการ
๒. นางสาวหทัยรัตน์ คำภีระ	กรรมการ

##### ค. กลุ่มนันทนาการ

๑.นางสาวสร้อยสา พรมงศ์	
ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน	กรรมการ
๒. นางสาวชรินทร์ทิพย์ เนียนแท้	กรรมการ

##### ง. กลุ่มสารสนเทศ

๑. นางสาวประกายดาว ไชยเสน	กรรมการ
๒.นายวรโชติ ธนพัฒน์สิริวงศ์	กรรมการ

มีหน้าที่ช่วยเหลือวิทยากรอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมกลุ่มต่างๆ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น

##### จ. คณะกรรมการฝ่ายพิธีกร

๑. นายนิคม หมื่นพินิจ	
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง	กรรมการ
๒. นายธเนศ วรณศักดิ์	
ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง	ประธานกรรมการ
๓. นายมนู ชันวิชัย	

เลขาธิการชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง	กรรมการ
๔ นายปั่นแก้ว ต๊ะวัน	
ประธานกลุ่มผู้สูงอายุหมู่ที่ ๗	กรรมการ
๕ นางสาวกัญญา ยาราช	
นักพัฒนาชุมชน	กรรมการ

### ๓.๓ การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๔</sup>

การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ ควรมีองค์ประกอบดังนี้

#### ๑. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

การตั้งที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น “ใบเบิกทาง” ให้แก่การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม ที่ปรึกษาของโรงเรียนผู้สูงอายุ อาจเป็นฝ่ายสงฆ์ ฝ่ายฆราวาส เช่น นายอำเภอ ผู้บริหารขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นักวิชาการหรือข้าราชการเกษียณ เป็นต้น

#### ๒. ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

องค์ประกอบนี้ เป็นส่วนสำคัญมากและถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีความสำคัญในการประสานงานและรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

#### ๓. คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน

ถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวนคณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง

#### ๔. ทีมวิทยากรจิตอาสา

เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการบำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความ

<sup>๔</sup> คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

อนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต. โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

### การบริหารจัดการ ด้วยหลัก ๕ ก ประกอบด้วย

๑. กลุ่ม ต้องสร้างการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นกลุ่มแกนนำคณะทำงาน และกลุ่มสมาชิก 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 ในระยะเริ่มแรกอาจเน้นไปที่การสร้างกิจกรรมในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ไม่ซับซ้อน เช่นการจัดให้มาพบปะกันทุกเดือน มีกิจกรรมร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการรูปแบบอื่น ๆ กิจกรรมถ่ายทอดภูมิปัญญาให้กับเด็กและเยาวชนหรือการรวมกลุ่ม ออกกำลังกาย เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นจึงเคลื่อนไปสู่การทำกิจกรรมที่ตอบสนองปัญหาและความต้องการที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น การบูรณาการโรงเรียนผู้สูงอายุเข้ากับการทำงานของ “ธนาคารความดี”

๕. กองทุน การขับเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุให้เป็นไปอย่างมั่นคงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการทางงบประมาณเพื่อการดำเนินงานด้วยตนเอง วิธีการทางงบประมาณเข้ากองทุนของกลุ่ม อาจจำแนกได้เป็น การสร้างกองทุนของตนเองการเก็บค่าสมาชิก การขอรับบริจาคจากผู้มีจิตศรัทธา การจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม การเขียนโครงการเพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยงาน แหล่งทุนต่าง ๆ เช่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองทุนผู้สูงอายุ กองทุนสุขภาพตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด เป็นต้น

### ๓.๔ หลักสตรกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ<sup>๕</sup>

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดงหลวง จังหวัดเชียงใหม่ ได้จัดทำหลักสตรกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

**๓.๔.๑ วิชาธรรมะกับผู้สูงอายุ** มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาตลอดจนหลักปฏิบัติทางศาสนพิธีในวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้จิตใจสงบ สามารถนำคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาปรับใช้แก้ปัญหาในชีวิต โดยสภาวัฒนธรรมตำบลเวียงเป็นผู้ดำเนินการกำหนดหลักสูตรหัวข้อวิชาและเป็นผู้ติดต่อประสานงานกับคณะสงฆ์ในเขตพื้นที่อำเภอดงหลวง แม่ข่าย ไชยปราการ เพื่อเป็นพระวิทยากรตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีการเรียนการสอนในช่วงเวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. โดยได้รับการสนับสนุนวิทยากรจากวัดต่างๆ ดังนี้ วัดคูหาวาริเกษม วัดคลองศิลา วัดพระบาทอดม วัดแม่ฮ่าง วัดมงคลสถาน วัดมาตุคาราม

**๓.๔.๒ วิชาความรู้ทั่วไป** องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงร่วมกับชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียงได้กำหนดให้มีการเรียนการสอนวิชาความรู้ทั่วไป วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้รอบตัวเพิ่มขึ้นมีความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อช่วยให้สามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลกโดยดำเนินการสอนในช่วงเวลา ๑๐.๔๕-๑๒.๐๐ น.ตามหัวข้อดังต่อไปนี้

๑. ที่มาของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง
๒. เทคนิคการคลายเครียดสำหรับผู้สูงอายุ
๓. กายบริหารสำหรับผู้สูงอายุ
๔. การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อนของผู้สูงอายุ
๕. ภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ
๖. กฎหมายทั่วไปและกฎหมายจราจรสำหรับผู้สูงอายุควรรู้
๗. การดูแลรักษาฟันสำหรับผู้สูงอายุ
๘. เศรษฐกิจพอเพียง (การเลี้ยงกบในขวดพลาสติก)
๙. การเสริมสร้างสุขภาพจิต
๑๐. ความรู้เรื่องไขเถิดดอก
๑๑. ความรู้เรื่องสมุนไพร
๑๒. การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูฝนของผู้สูงอายุ
๑๓. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๑๔. ยาเสพติดให้โทษ
๑๕. โรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

<sup>๕</sup> คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, หลักสตรกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕.



- ๑๖. ยาสามัญประจำบ้าน
- ๑๗. การออมเงินสำหรับผู้สูงอายุ
- ๑๘. กายภาพบำบัดป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม
- ๑๙. ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

โดยรับการสนับสนุนวิทยากรจากหน่วยงานต่างๆ ดังนี้ โรงพยาบาลฝาง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอฝาง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอแม่อาว สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเชียงใหม่เขต๓ สำนักงานยุติธรรมจังหวัดเชียงใหม่ สาขาฝาง สถานีตำรวจภูธรฝาง ธนาคารออมสิน สาขาฝาง

ก. ภาคบ่ายในช่วงเวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ได้กำหนดให้ผู้สูงอายุเลือกกลุ่มกิจกรรมตามความสนใจเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน เสริมสร้างทักษะอาชีพและผ่อนคลายความตึงเครียด โดยแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มกิจกรรม โดยมีเจ้าหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียงและคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุเป็นผู้ดูแลแต่ละกลุ่มกิจกรรมดังนี้

- ข. กลุ่มสารสนเทศได้แก่ การใช้คอมพิวเตอร์ เทคโนโลยีสื่อสารต่างๆ
- ค. กลุ่มหัตถกรรมได้แก่ กิจกรรมงานฝีมือ สิ่งประดิษฐ์
- ง. กลุ่มนันทนาการได้แก่ การละเล่น กายบริหาร เกมกีฬา
- จ. กลุ่มเกษตรได้แก่ การฝึกฝนทักษะ ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานเกษตร
- ฉ. กิจกรรมเสริมอื่นๆ

ได้กำหนดให้มีกิจกรรมนอกเหนือจากหลักสูตรหัวข้อความรู้ต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้รู้จักเพื่อนใหม่จากหมู่บ้านอื่นโดยได้มีการแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุออกเป็น ๕ กลุ่ม ได้แก่กลุ่มลำดวน กลุ่มสีลาวตี กลุ่มมะลิ กลุ่มทานตะวัน กลุ่มจำปา โดยแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมร่วมกันดังต่อไปนี้

ข. บริการตรวจวัดความดันให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเบื้องต้น ในช่วงระหว่างการลงทะเบียนจะมีเจ้าหน้าที่จากกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมมาให้บริการตรวจวัดความดันและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพในเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้วิธีปฏิบัติตัวและการดูแลตนเองที่ถูกต้อง

ข. กิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ สวดมนต์ไหว้พระ ในช่วงเวลา ๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น. ภายหลังจากที่ผู้สูงอายุได้ลงทะเบียนเสร็จเรียบร้อยแล้วได้กำหนดให้มีกิจกรรมเข้าแถวเคารพธงชาติ เพื่อแสดงความจงรักภักดี ต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์รวมถึงการนำสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ ก่อนเริ่มการอบรมวิชาความรู้ทั่วไปด้วย

ข. กิจกรรมการถวายราชสดุดีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ พระบรมราชินีนาถ วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงความจงรักภักดีต่อองค์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ

พระบรมราชินีนาถและให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันได้แก่ การประดิษฐ์พานพุ่ม การเรียนรู้ลำดับงานพิธีฯ เป็นต้น

ณ. มหกรรมความดี องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงได้จัดให้มีกิจกรรมมหกรรมความดีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกจิตสำนึกให้ผู้คนได้ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลธรรมเพื่อสร้างสุขให้กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยรวมตื่นตัวกับการทำดีอยู่เสมอ จนยึดเป็นบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิตเพื่อยกย่อง เชิดชูคนดี สร้างกระบวนการเรียนรู้คุณค่าของการทำดีและมั่นใจในการทำดี ไม่ย่อท้อกับการทำดี เพื่อใช้เป็นกระบวนการขับเคลื่อนการพัฒนาและการแก้ไขปัญหาทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ โดยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้บันทึกความดีลงในสมุดธนาคารความดี โดยมีประธานผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านเป็นผู้รับรอง เมื่อถึงกำหนดวันแลกเปลี่ยนความดีก็สามารถนำคะแนนความดีที่บันทึกไว้มาแลกเปลี่ยนของรางวัลได้แก่ ข้าวสาร บะหมี่ น้ำปลา น้ำมัน นม ฯลฯ ซึ่งได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวปู่ย่าตายายที่เขียนหนังสือไม่คล่องก็จะให้ลูกหลานช่วยเขียนให้โดยใช้งบประมาณจากชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง

องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงได้จัดตั้ง “ศูนย์ส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ” เพื่อเป็นศูนย์รวมข้อมูลปราชญ์ชาวบ้านตำบลเวียงและเป็นจุดถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาผู้สูงอายุและองค์ความรู้ของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงโดยในปี พ.ศ.๒๕๕๘-๒๕๕๙ ได้เผยแพร่ความรู้ให้แก่หน่วยงานต่างๆ ดังนี้ <sup>๖</sup>

ก. ชมรมผู้สูงอายุบ้านต้นสำน ตำบลสันทราย อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดเชียงใหม่ได้ขอเข้าศึกษาดูงานและเข้าร่วมกิจกรรมในฐานะผู้สังเกตการณ์ตั้งแต่วันที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๘ จนถึงปัจจุบันและได้ขอเอกสารหลักสูตรเพื่อนำไปเป็นตัวอย่างและปรับใช้กับผู้สูงอายุตำบลสันทรายต่อไป

ข. องค์การบริหารส่วนตำบลแม่สุ่น อำเภอดงขี้เหล็ก จังหวัดเชียงใหม่ได้มอบหมายให้นักพัฒนาชุมชนมาประสานขอตัวอย่างโครงการฯและเอกสารหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงเพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับตำบลแม่สุ่นต่อไป

ค. องค์การบริหารส่วนตำบลคลองกาว อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรีเมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๘

จ. องค์การบริหารส่วนตำบลถนนโพธิ์ อำเภอนนไทย จังหวัดนครราชสีมาเมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๘

ฉ. องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์ชัย อำเภอนิคมบ่งชี้ จังหวัดสิงห์บุรีเมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๙

<sup>๖</sup> คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, หลักสูตรกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕.

ข. องค์การบริหารส่วนตำบลสันต้นหม้อ อำเภอแม่เมาะ จังหวัดเชียงใหม่เมื่อวันที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๙

### ๓.๕ แผนการเรียนรู้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๗</sup>

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตร ดังต่อไปนี้

- แผนการสอนที่ ๑ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๑ : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย
- แผนการสอนที่ ๒ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๒ : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายที่เพิ่มขึ้น
- แผนการสอนที่ ๓ กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน
- แผนการสอนที่ ๔ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- แผนการสอนที่ ๕ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น
- แผนการสอนที่ ๖ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๕ : การทรงตัวที่ดี
- แผนการสอนที่ ๗ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๑ : เกมคอมพิวเตอร์
- แผนการสอนที่ ๘ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๒ : Program Com
- แผนการสอนที่ ๙ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๓ : Program Com
- แผนการสอนที่ ๑๐ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๔ : Line, Calendar
- แผนการสอนที่ ๑๑ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๕ : Google Map
- แผนการสอนที่ ๑๒ กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๔ อ
- แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ
- แผนการสอนที่ ๑๔ กิจกรรมอนามัยช่องปาก
- แผนการสอนที่ ๑๕ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเดินรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุ)
- แผนการสอนที่ ๑๖ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒ : การร้องเพลง
- แผนการสอนที่ ๑๗ กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๑ : การเล่นเกม
- แผนการสอนที่ ๑๘ กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่ม
- แผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด

<sup>๗</sup> คู่มือการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, แผนการเรียนรู้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๙.

- แผนการสอนที่ ๒๐ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ  
 แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียง  
 แผนการสอนที่ ๒๒ การจัดทำบัญชีครัวเรือน  
 แผนการสอนที่ ๒๓ กิจกรรมการฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่)  
 แผนการสอนที่ ๒๔ ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ  
 แผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เยี่ยมผู้ป่วย  
 ติดเตียงผู้พิการ กิจกรรมทางศาสนา)

### แผนการสอนที่ ๑

#### กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๑ : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย

- |                          |   |   |
|--------------------------|---|---|
| รายวิชา                  | : | กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ ๑   |
| หัวข้อ                   | : | เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย   |
| ระยะเวลา                 | : | ๔๕ นาที   |
| ผู้สอน                   | : | ๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข<br>๒. นักกายภาพบำบัด  |
| ผู้เรียน                 | : | ผู้สูงอายุ  |
| วัตถุประสงค์             | : | เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย  |
| เนื้อหารายวิชา           | : | ๑. แผลผลการทดสอบ แจ้งให้ผู้สูงอายุรับทราบ<br>๒. สาเหตุและการป้องกันการหกล้ม<br>๓. สอน deep breathing exercise<br>๔. กิจกรรมการออกกกำลังกายเรื่อง stretching ของคอ หลัง แขน ขา   |
| การจัดประสบการณ์เรียนรู้ | : | ๑. ทราบผลการประเมินสมรรถภาพของตน<br>๒. ทราบสาเหตุและวิธีป้องกันการหกล้ม<br>๓. ฝึกปฏิบัติท่าล้มเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ , ท่าลุกขึ้นจากการหกล้ม, ท่าอุ้มคนหกล้ม<br>๔. ฝึกปฏิบัติ deep breathing exercise<br>๕. ฝึกปฏิบัติ stretching |
| สื่อการสอน               | : | สอนสาธิต  |
| การประเมินผล             | : | ๑. ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติในท่าต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง   |

ท่าบริหาร		
ท่านั่ง	๑. ก้ม – เงยหน้า	บริหาร ๕ ครั้ง
	๒. หันหน้าซ้าย – ขวา	บริหาร ๕ ครั้ง
	๓. บิดตัวซ้าย, ขวา	บริหาร ๕ ครั้ง
	๔. ยืดด้านข้างลำตัว ซ้าย, ขวา	บริหาร ๘ – ๑๐ ครั้ง
	๕. ยืดสะบักซ้าย, ขวา	บริหาร ๘ – ๑๐ ครั้ง
	๖. ดัดข้อมือขึ้น – ลงซ้าย, ขวา	บริหาร ๘ – ๑๐ ครั้ง
	๗. ยืดกล้ามเนื้อหลังต้นขา	
ท่ายืน	๘. ดัดหลัง	บริหาร ๕ ครั้ง

### แผนการสอนที่ ๒

#### กิจกรรมป้องกันกล้ามเนื้อ ครั้งที่ ๒ : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายที่เพิ่มขึ้น

รายวิชา	:	กิจกรรมป้องกันการกล้ามเนื้อ ครั้งที่ ๒
หัวข้อ	:	๑. เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ๒. อุปกรณ์ช่วยเดิน
ระยะเวลา	:	๔๕ นาที
ผู้สอน	:	๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๒. นักกายภาพบำบัด
ผู้เรียน	:	ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	:	เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายให้เพิ่มขึ้น
เนื้อหารายวิชา	:	๑. ทบทวน ครั้งที่ ๑ ๒. ฝึกปฏิบัติโดยใช้ไม้พลอง ๓. อุปกรณ์ช่วยเดิน และวิธีการใช้
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	:	๑. ฝึกปฏิบัติโดยใช้ไม้พลอง ๒. การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ความรู้เรื่องรองเท้า
สื่อการสอน	:	- ไม้พลอง - อุปกรณ์ช่วยเดิน
การประเมินผล	:	๑. ผู้เรียนสามารถฝึกท่าปฏิบัติไม้พลองได้อย่างถูกต้อง ๒. การใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน

ท่าบริหาร		
ท่ายืน	๑. ท่าก้ม	บริหาร ๕ ครั้ง
	๒. ท่าแอ่นหลัง	บริหาร ๕ ครั้ง
	๓. ท่าหมุนตัวซ้าย ขวา	บริหาร ๕ ครั้ง
	๔. ท่าเอียงตัวซ้าย - ขวา	บริหาร ๕ ครั้ง
	๕. ท่ายืดกล้ามเนื้อแขนและอก	บริหาร ๕ ครั้ง
	๖ ท่าก้มและเอี้ยวไปแต่ละข้อเท้าด้านตรงข้าม	
ท่านอน	๗. นอนคว่ำฝึกกำลังแขนโดยเหยียดข้อศอกให้สุด	

### แผนการสอนที่ ๓

#### กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน

รายวิชา	:	กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน
หัวข้อ	:	๑. กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม ๒. ความสำคัญของการป้องกันการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ๓. การวินิจฉัยทางเวชปฏิบัติ ๔. บทบาทและประสิทธิภาพของการป้องกันการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ
ระยะเวลา	:	๑.๔๕ ชั่วโมง
ผู้สอน	:	เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ผู้เรียน	:	ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	:	เพื่อให้ผู้เรียน ๑. มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องกระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม และการป้องกัน ๒. มีทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมป้องกันการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมและทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง
เนื้อหารายวิชา	:	๑. กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม

๑.๑ กายวิภาคและสรีรวิทยา

๑.๒ จิตวิทยา

๒. ความสำคัญของการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

๒.๑ ผลกระทบต่อสุขภาพ

๒.๒ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม

การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : ๑. วิทยาการบรรยาย  
 ๒. แบ่งกลุ่มผู้เรียนเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การหกล้ม  
 และภาวะสมองเสื่อม (ทางตรงและทางอ้อม) สะท้อน  
 ความรู้สึกที่ได้รับ และการป้องกันการหกล้มและภาวะ  
 สมองเสื่อมของตน

สื่อการสอน : ๑. PowerPoint Clip VDO

#### แผนการสอนที่ ๔

#### กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

รายวิชา : กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ ๓  
 หัวข้อ : เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา  
 ระยะเวลา : ๔๕ นาที  
 ผู้สอน : ๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
 ๒. นักกายภาพบำบัด  
 ผู้เรียน : ผู้สูงอายุ  
 วัตถุประสงค์ : เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา  
 เนื้อหารายวิชา : ๑. ทบทวน  
 ๒. บริหารกล้ามเนื้อขา  
 บริหารข้อสะโพก  
 บริหารข้อเข่า  
 บริหารน่อง

การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : ฝึกปฏิบัติเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

สื่อการสอน : สอนสาธิต

การประเมินผล : ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้  
 อย่างถูกต้อง

ท่าบริหาร

ท่านั่ง

๑. ท่าเขย่งเท้า บริหาร ๑๐ ครั้ง
๒. ท่ากระดกข้อเท้าขึ้น บริหาร ๑๐ ครั้ง
๓. ท่าเขียนวงกลมด้วยปลายเท้า บริหาร ๑๐ ครั้ง
๔. ท่าบริหารเข่า บริหาร ๑๐ ครั้ง

ท่ายืน (ควรมีที่เท้าแขน)

๕. ท่างอเข่า งอสะโพก สลับซ้าย, ขวา บริหาร ๕ ครั้ง
๖. ท่ายกขาขึ้นด้านหน้า สลับซ้าย, ขวา บริหาร ๕ ครั้ง
๗. ท่าเหยียดขาไปด้านหลังสลับซ้าย, ขวา บริหาร ๕ ครั้ง
๘. ท่างอเข่าไปด้านหลัง สลับซ้าย, ขวา บริหาร ๕ ครั้ง
๙. ท่ากางขา สลับซ้าย, ขวา บริหาร ๕ ครั้ง
๑๐. ท่าย่อ เหยียดเข่า บริหาร ๕ ครั้ง
๑๑. ท่าเขย่งเท้า ๒ ข้าง บริหาร ๕ ครั้ง

#### แผนการสอนที่ ๕

กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น

- รายวิชา : กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ ๔
- หัวข้อ : เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้นโดยใช้น้ำหนัก
- ระยะเวลา : ๔๕ นาที
- ผู้สอน : ๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข  
๒. นักกายภาพบำบัด
- ผู้เรียน : ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์ : เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาให้เพิ่มขึ้น
- เนื้อหารายวิชา : ๑. ทบทวน  
๒. การใช้ถุงทราย หรือ น้ำหนักในการบริหารกล้ามเนื้อขา
- การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : ฝึกปฏิบัติเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาให้เพิ่มขึ้น
- สื่อการสอน : สอนสาธิต
- การประเมินผล : ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาให้เพิ่มขึ้น ได้อย่างถูกต้องท่าบริหาร ท่ายืน เท้าแขนข้างเดียว หรือไม่ต้องเท้าแขน
๑. ยืนขาเดียว งอเข่า ๕ วินาที บริหาร ๓ ครั้ง



๒. ยืนยกขาเดียว ๓ วินาที บริหาร ๓ ครั้ง
๓. เขยียดขาไปด้านหลัง ๓ วินาที บริหาร ๓ ครั้ง
๔. งอเข้าไปข้างหลัง + น้ำหนัก บริหาร ๕ - ๘ ครั้ง
๕. กางขา + น้ำหนัก บริหาร ๕ - ๘ ครั้ง
๖. ย่อ - เขยียดเข้า บริหาร ๕ - ๘ ครั้ง
๗. ยืนเขย่งเท้า ๒ ข้าง บริหาร ๕ - ๘ ครั้ง

### แผนการสอนที่ ๖

#### กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๕ : การทรงตัวที่ดี

รายวิชา	: กิจกรรมป้องกันการหกล้ม ครั้งที่ ๕
หัวข้อ	: การทรงตัวที่ดี
ระยะเวลา	: ๔๕ นาที
ผู้สอน	: ๑. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ๒. นักกายภาพบำบัด
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: เพื่อการทรงตัวที่ดี
เนื้อหารายวิชา	: ๑. ทบทวน ๒. ฝึกการทรงตัว - การเดินด้านข้าง - การเดินต่อปลายเท้า - การจับคูโยนบอล
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: ฝึกปฏิบัติการทรงตัวที่ดี
สื่อการสอน	: สอนสาธิต ลูกบอล
การประเมินผล	: ผู้เรียนสามารถฝึกปฏิบัติการทรงตัวที่ดี ได้อย่างถูกต้อง
จับคู่ ผู้สูงอายุ	๑. ส่งบอลด้านหน้า ๒. ส่งบอลด้านข้าง ซ้าย - ขวา ๓. ก้าวขาครึ่งก้าว ส่งบอล ๔. รับบอล ยืนห่างประมาณ 2 เมตร

**แผนการสอนที่ ๗**  
**กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๑ : เกมคอมพิวเตอร์**

รายวิชา	: กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๑ : เกมคอมพิวเตอร์
หัวข้อ	: การเล่นเกมไพ่ดัมมี่ (Dummy)
ระยะเวลา	: ๖๐ นาที
ผู้สอน	: ๑. เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรในเครือข่าย ๒. อาสาสมัครที่มีความรู้และสามารถใช้ computer และ Smartphone ได้คล่อง
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม โดยการเล่นเกมไพ่ดัมมี่ (Dummy)
เนื้อหารายวิชา	: การเล่นเกมไพ่ดัมมี่ (Dummy) โดยใช้คอมพิวเตอร์ มีเนื้อหา ดังนี้ ๑.วิธีการเล่น ๒.อินเตอร์เฟส ๓.รู้ไว้ไม่โกง ๔.ขั้นตอนต่างๆ ๕.คะแนนไพ่ ๖.การคิดคะแนน
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: ผู้เรียนเล่นเกมไพ่ดัมมี่ (Dummy) โดยใช้คอมพิวเตอร์
สื่อการสอน	: คอมพิวเตอร์ และโปรแกรมไพ่ดัมมี่ (Dummy)
การประเมินผล	: ผู้เรียนมีความสุข และสนุกกับการเล่นเกมไพ่ดัมมี่ (Dummy)

**แผนการสอนที่ ๘**  
**กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๒ : Program Com**

รายวิชา	: กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๒ : Program Com
หัวข้อ	: การใช้งาน Microsoft PowerPoint ๒๐๑๓
ระยะเวลา	: ๖๐ นาที
ผู้สอน	: ๑. เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรในเครือข่าย ๒. อาสาสมัครที่มีความรู้และสามารถใช้ computer ได้คล่อง
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์	: เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม โดยการใช้ Microsoft PowerPoint
เนื้อหารายวิชา	: การใช้งาน Microsoft PowerPoint ๒๐๑๓ มีเนื้อหา ดังนี้ ๑. การสร้างสไลด์และออกแบบพื้นหลังสไลด์ ๒. การเพิ่มหน้าสไลด์ ๓. การใส่ข้อความในสไลด์ ๔. การใส่หัวข้อย่อยและเลขลำดับ ๕. การใส่ WordArt ในสไลด์ ๖. การแทรกรูปภาพและรูปทรงอิสระลงสไลด์ ๗. การสร้างผังองค์กรและไดอะแกรมด้วย SmartArt Diagram ๘. การแทรกไฟล์เสียงและไฟล์มัลติมีเดียต่างๆ ๙. การสร้างเอฟเฟกต์ให้กับแผ่นสไลด์และออบเจกต์ต่างๆ ๑๐. การกำหนดรูปแบบการพิมพ์เอกสารประกอบการบรรยาย
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: ผู้เรียนใช้ Microsoft PowerPoint นำเสนองาน
สื่อการสอน	: คอมพิวเตอร์
การประเมินผล	: ผู้เรียนมีความสุข และสนุกกับการใช้ Microsoft PowerPoint นำเสนองาน (อย่างน้อย 10 สไลด์)

### แผนการสอนที่ ๙

#### กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๓ : Program Com

รายวิชา	: กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๒ : Program Com
หัวข้อ	: การใช้งาน Microsoft Office Excel ๒๐๑๓
ระยะเวลา	: ๖๐ นาที
ผู้สอน	: ๑. เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรในเครือข่าย ๒. อาสาสมัครที่มีความรู้และสามารถใช้ computer ได้คล่อง
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม โดยการใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือน และนำเสนอเป็นรูปภาพ
เนื้อหารายวิชา	: การใช้งาน Microsoft Office Excel ๒๐๑๓ มีเนื้อหา ดังนี้ ๑. เริ่มใช้งานโปรแกรม Microsoft Excel ๒๐๑๓

๒. รู้จักส่วนประกอบของหน้าจอโปรแกรม
๓. การเพิ่มปุ่มทูลบาร์ใน Quick Access Toolbar
๔. การป้องกันข้อมูล แก้ไขข้อมูล ลบข้อมูล
๕. การบันทึกเอกสารลงใน disk
๖. การทำงานกับแผนงาน
๗. การเลือกช่วงข้อมูล
๘. การใช้งานตาราง
๙. การจัดรูปแบบข้อมูลในแผ่น การใส่เส้นขอบตาราง การใส่เงาหรือใส่สี
๑๐. การเพิ่ม เปลี่ยน หรือลบการจัดรูปแบบตามเงื่อนไข
๑๑. การสร้างกราฟ
๑๒. ชนิดของกราฟ
๑๓. การเปลี่ยนชนิดของกราฟ
๑๔. การลบกราฟ
๑๕. การใส่สูตรคำนวณปกติ
๑๖. ลำดับความสำคัญของเครื่องหมายทางการคำนวณ
๑๗. การคำนวณหาผลรวม และการสร้างสูตรด้วยฟังก์ชันอื่น
๑๘. ลำดับการจัดเรียงเริ่มต้น

การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : ผู้เรียนใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือนและนำเสนอเป็นรูปกราฟ

สื่อการสอน : คอมพิวเตอร์

การประเมินผล : ผู้เรียนมีความสุข และสนุกกับการใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือนและนำเสนอเป็นรูปกราฟได้

### แผนการสอนที่ ๑๐

#### กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๔ : Line, Calendar

รายวิชา : กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๔ : Line, Calendar

หัวข้อ : การใช้งาน Line และ Calendar (ปฏิทิน) โดยผ่านสมาร์ตโฟน

ระยะเวลา : ๖๐ นาที

ผู้สอน : ๑. เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรในเครือข่าย

๒. อำนวยความสะดวกที่มีความรู้และสามารถใช้ smartphone ได้คล่อง

- ผู้เรียน : ผู้สูงอายุ
- วัตถุประสงค์ : เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม โดยการใช้ Line และ Calendar
- เนื้อหารายวิชา : ๑.วิธีการใช้งาน Line มีเนื้อหา ดังนี้  
 ๑.๑ การเริ่มต้นใช้งานครั้งแรก  
 ๑.๒ การลงทะเบียนด้วยอีเมลล์  
 ๑.๓ การเชื่อมต่อกับเฟซบุ๊ก  
 ๑.๔ วิธีส่งข้อความแชทสนทนากับเพื่อนใน Line  
 ๒. วิธีการใช้งาน Calendar มีเนื้อหา ดังนี้  
 ๒.๑ เริ่มต้นใช้งาน  
 ๒.๒ การให้แสดงปฏิทินแบบรายปี  
 ๒.๓ การเข้าไปดูรายการกิจกรรมของแต่ละวัน  
 ๒.๔ การเพิ่มกิจกรรม การใส่รายละเอียดกิจกรรม การใส่ชื่อกิจกรรมและสถานที่  
 ๒.๕ การเพิ่มสถานที่
- การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : ผู้เรียนใช้งาน Line และ Calendar โดยผ่านสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต
- สื่อการสอน : สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต
- การประเมินผล : ผู้เรียนมีความสุขและสนุกกับใช้งาน Line และ Calendar โดยผ่านสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต

#### แผนการสอนที่ ๑๑

#### กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๕ : Google Map

- รายวิชา : กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๕ : Google Map
- หัวข้อ : การใช้งาน Google Map โดยผ่านสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต
- ระยะเวลา : ๖๐ นาที
- ผู้สอน : ๑. เจ้าหน้าที่หรือบุคลากรในเครือข่าย  
 ๒. อาสาสมัครที่มีความรู้และสามารถใช้ computer และ Smartphone ได้คล่อง
- ผู้เรียน : ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์	: เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม โดยการใช้ Google Map
เนื้อหารายวิชา	: วิธีการใช้งาน Google Map มีเนื้อหา ดังนี้ ๑.๑ การเริ่มต้นใช้งาน ๑.๒ การใช้งานผ่านทาง Play Store
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: ผู้เรียนใช้งาน Google Map โดยผ่านสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต
สื่อการสอน	: สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต
การประเมินผล	: ผู้เรียนมีความสุข และสนุกกับใช้งาน Google Map โดยผ่าน สมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต

### แผนการสอนที่ ๑๒

#### กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๔ อ

รายวิชา	: กิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๔ อ.
หัวข้อ	: ๑. ความสำคัญของอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และอนาមัย ในผู้สูงอายุ ๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุภาคปฏิบัติ ๓. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพ (ลดหวาน มัน เค็ม)
ระยะเวลา	: ๔๕ นาที
ผู้สอน	:
ผู้เรียน	:
วัตถุประสงค์	: ๑. อธิบายความสำคัญของอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และอนาមัยในผู้สูงอายุได้ ๒. อธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนได้ ๓. สามารถจัดอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (ลดหวาน มัน เค็ม) ได้
เนื้อหารายวิชา	: ๑.ความสำคัญของอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และอนาមัย ในผู้สูงอายุ - สารอาหารบำรุงสมอง - อาหารที่ช่วยสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน ความแข็งแรงกระดูก และลดอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ซึมเศร้า

๒. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุภาคปฏิบัติ
- ๒.๑ กิจกรรมการเรียนรู้ภาวะโภชนาการและสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ (อนามัย)
- ๒.๒ การจัดกิจกรรมสื่อโภชนาการสร้างสรรค์ สร้างสุข สำหรับผู้สูงอายุ (อารมณ์)
๓. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (ลดหวาน มัน เค็ม)

**การจัดประสบการณ์เรียนรู้ :** ๑. ประเมินภาวะโภชนาการและสุขภาพโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณค่าดัชนีมวลกาย วัดรอบเอว และวัดความดันโลหิต พร้อมทั้งวางแผนการดูแลสุขภาพของตน

๒. กิจกรรมทบมือตามจังหวะเพลง อย่าเค็มเกินดี

๓. กิจกรรมตอบคำถามเกี่ยวกับผักทอง และแนะนำคุณค่าทางโภชนาการของผักทองร่วมกันร้องเพลงผักทอง

๔. ฝึกปฏิบัติการจัดอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ (ลดหวาน มัน เค็ม)

**สื่อการสอน :** ๑.กล้วยหอม นมสด ผักทอง ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง ลูกเต๋อย งาดำ คีนฉ่าย ๒.เครื่องครัว ๓.เครื่องปรุงรส ผักทอง ไข่ตุ๋นผักทอง น้ำถั่ว ๕ สี ปั้น และน้ำคั้นฉ่าย

**การประเมินผล :** ๑. ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง

๒. ผู้เรียนสามารถวางแผนการดูแลสุขภาพของตนเองได้

๓. ผู้เรียนเข้าร่วมกิจกรรม สนุก และมีความสุข

๔. ผู้เรียนสามารถจัดอาหารมื้อหลัก อาหารว่าง และเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพได้

### แผนการสอนที่ ๑๓

#### กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ

**รายวิชา :** กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ

**หัวข้อ :** การส่งเสริมความสุข ๕ มิติ

**ระยะเวลา :** ๔๕ นาที

**ผู้สอน :**

- ผู้เรียน :
- วัตถุประสงค์ : ๑. เพื่อให้เข้าใจกรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ  
๒. เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ  
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะส่งเสริมความสุข ๕ มิติ
- เนื้อหารายวิชา : กรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและ  
ป้องกันโรคในผู้สูงอายุ  
๑. สุขสบาย (Health)  
๒. สุขสนุก (Recreation)  
๓. สุขสง่า (Integrity)  
๔. สุขสว่าง (Cognition)  
๕. สุขสงบ (Peacefulness)
- การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : วิทยากรบรรยายและจัดกิจกรรมฝึกปฏิบัติ ดังนี้  
๑. กิจกรรม ฝึกจิตให้นิ่งโดยอยู่กับลมหายใจ  
๒. กิจกรรม ฝึกการหายใจที่ถูกรวบรวมเพื่อลดความเครียด  
๓. กิจกรรม การฝึกการเกร็งเหยียดกล้ามเนื้อ  
๔. กิจกรรม ปรับวิธีคิดพิชิตความเครียด
- สื่อการสอน : ๑. เอกสารบรรยายวิทยากร  
๒. ฟังเทปฝึกผ่อนคลาย
- การประเมินผล : ประเมินผลโดยใช้แบบประเมินดัชนีชี้วัดความสุขคนไทย Thai  
Happiness Indicators (THI – 15)

#### แผนการสอนที่ ๑๔ กิจกรรมอนามัยช่องปาก

- รายวิชา : กิจกรรมอนามัยช่องปาก
- หัวข้อ : ๑. ความสำคัญของสุขภาพช่องปาก ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ  
๒. โรคและความผิดปกติในช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ  
๓. การดูแลอนามัยช่องปากสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้
- ระยะเวลา : ๔๕ นาที
- ผู้สอน :
- ผู้เรียน :
- วัตถุประสงค์ : ๑. อธิบายความสำคัญของสุขภาพช่องปากต่อคุณภาพชีวิต  
ผู้สูงอายุ  
๒. อธิบายโรคและความผิดปกติในช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ



- เนื้อหารายวิชา**
๓. สามารถดูแลอนามัยช่องปากของตนได้
- : ๑. ความสำคัญของสุขภาพช่องปาก ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
- ปากคือประตูสุขภาพ
  - สุขภาพช่องปากผู้สูงอายุไทย
  - สุขภาพช่องปากส่งผลต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต
๒. โรคและความผิดปกติในช่องปากที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ
- สภาวะในช่องปากของผู้สูงอายุที่ควรสังเกต : ตังฟัน เหงือก และเนื้อเยื่อปริทันต์ เยื่อในช่องปาก น้ำลายและต่อมน้ำลาย
  - ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปาก สภาวะอนามัยช่องปาก อาหาร โรคทางระบบ และพฤติกรรมเสี่ยง
๓. การดูแลอนามัยช่องปากสำหรับผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตัวเองได้
- การทำความสะอาดฟันแท้ หรือฟันถาวร : การแปรงฟัน การ ใช้ไหมขัดฟัน การใช้แปรงซอกฟัน การทำความสะอาดเยื่อในช่องปากและลิ้น การใช้น้ำยาบ้วนปาก และการใช้ไหมจิ้มฟัน
  - การทำความสะอาดฟันเทียม : ฟันเทียมชนิดถอดได้ ฟันเทียมชนิดติดแน่น
  - การรับประทานอาหารที่ไม่ทำอันตรายต่อสุขภาพช่องปาก
  - การดูแลผู้สูงอายุที่ปากแห้ง
- การจัดประสบการณ์เรียนรู้** : ๑. ฝึกการทำความสะอาดฟันแท้
๒. ผู้เรียนร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการดูแลอนามัย
- สื่อการสอน** : ๑. หุ่นจำลองฟัน ภาพพลิกฟัน
๒. อุปกรณ์ทำความสะอาดฟัน
- การประเมินผล** : ๑. ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
๒. ผู้เรียนสามารถทำความสะอาดฟันได้อย่างถูกต้อง

#### แผนการสอนที่ ๑๕

กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเดินรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุ)

- รายวิชา** : กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง (ตามบริบทของผู้สูงอายุ)
- หัวข้อ** : การเคลื่อนไหวประกอบเพลง (ตามบริบทของผู้สูงอายุ)
- ระยะเวลา** : ๖๐ นาที

ผู้สอน	:
ผู้เรียน	:
วัตถุประสงค์	: เพื่อฝึกทักษะทางสังคม และป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเป็นหมู่คณะ
เนื้อหารายวิชา	: การเคลื่อนไหวประกอบเพลง เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายและการขยับตัวไปตามจังหวะเพลง มีหลากหลายรูปแบบ เริ่มจากการเรียนรู้จดจำท่าทางการเคลื่อนไหว การใช้สายตา การฟังจังหวะ การหมุน มีการใช้กล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อกระดูกข้อเท้าและฝึกเปลี่ยนองศาการเคลื่อนไหวของข้อต่อตลอดเวลา จึงเป็นการฝึกร่างกายให้ทำตามระบบ มีทั้งฝึกเป็นรายบุคคล เป็นคู่ และกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์กันการหัดจึงเป็นการเรียนรู้ที่ใช้สมาธิ และใช้ทักษะเพื่อกระตุ้นสมองและการจดจำโดยไม่ก่อให้เกิดความเครียด
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: - ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานรายบุคคลเป็นคู่ และเป็นกลุ่ม - ฝึกการเคลื่อนไหวประกอบเพลงรายบุคคลเป็นคู่ และเป็นกลุ่ม
สื่อการสอน	: เครื่องเสียง คอมพิวเตอร์และเพลง เครื่องดนตรีให้จังหวะ
การประเมินผล	: ผู้เรียนมีความสุข สนุกกับการเคลื่อนไหวประกอบเพลง

### แผนการสอนที่ ๑๖

#### กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒ : การร้องเพลง

รายวิชา	: กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒ : การร้องเพลง
หัวข้อ	: การร้องเพลง
ระยะเวลา	: ๓๐ นาที
ผู้สอน	: ๑. ผู้แทนโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๓. วิทยากรจิตอาสา/ ภาคเครือข่าย ๔. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: เพื่อฝึกทักษะทางสังคม และป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วยการร้อง

เนื้อหารายวิชา	เพลงเป็นหมู่คณะ : การร้องเพลง หรือ การขับร้อง คือการทำให้เกิดเสียงดนตรีจากเสียงและเสริมด้วยถ้อยคำทั้งระบบเสียงสูงต่ำและจังหวะ การร้องเพลงนอกจากจะช่วยสร้างความรื่นรมย์แล้ว ยังช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อมได้ เนื่องจากการร้องเพลง จะต้องมีการจดจำเนื้อเพลง จังหวะและท่วงทำนองของดนตรี และที่สำคัญไม่ควรร้องเพลงเดิมซ้ำๆ ควรมีการเรียนรู้และฝึกร้องเพลงหลายๆ เพลง เพื่อให้สมองเกิดการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: ร้องเพลงเป็นหมู่คณะ
สื่อการสอน	: เครื่องเสียง เครื่องคอมพิวเตอร์ และเพลง เครื่องดนตรีให้จังหวะ
การประเมินผล	: ผู้เรียนมีความสุข สนุกกับการร้องเพลงเป็นหมู่คณะ

### แผนการสอนที่ ๑๗

#### กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๑ : การเล่นไพ่หรือเกม

รายวิชา	: กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๑ : เล่นไพ่หรือเกม
หัวข้อ	: กิจกรรมฝึกสมองโดยการเล่นเกมเป็นกลุ่ม
ระยะเวลา	: ๓๐ นาที
ผู้สอน	: ๑. ผู้แทนโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๓. วิทยากรจิตอาสา/ ภาคเครือข่าย ๔. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: เพื่อฝึกทักษะทางสังคมและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยการเล่นเกมเป็นกลุ่ม
เนื้อหารายวิชา	: กิจกรรมการเล่นเกมที่ต้องเล่นเป็นกลุ่ม ตามความสนใจ เช่น ไพ่ หมากรอก หมากรุก เป็นต้น
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: เล่นเกมเป็นกลุ่ม หรือเป็นทีม
สื่อการสอน	: อุปกรณ์การเล่นเกม เช่น ไพ่ หมากรอก หมากรุก
การประเมินผล	: ผู้เรียนมีความสุข สนุกกับการเล่นเกมร่วมกันเป็นกลุ่ม

### แผนการสอนที่ ๑๘

#### กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่ม

รายวิชา	: กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่ม
หัวข้อ	: การป้องกันภาวะสมองเสื่อมด้วยการทำกิจกรรมการแสดงกลุ่ม
ระยะเวลา	: ๑ ชั่วโมง
ผู้สอน	: ๑. ผู้แทนโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๓. วิทยากรจิตอาสา/ ภาคเครือข่าย ๔. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: เพื่อฝึกทักษะทางสังคมและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ด้วยการทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม
เนื้อหารายวิชา	: ๑. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ และสนทนาการ ๒. กิจกรรมการแสดงกลุ่ม
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: แบ่งผู้เรียนเป็นกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมการแสดง หรือกิจกรรมสนทนาการ
สื่อการสอน	: สอนสาธิต
การประเมินผล	: ผู้เรียนมีความสุข สนุกกับการทำกิจกรรมการแสดงร่วมกันเป็นกลุ่ม

### แผนการสอนที่ ๑๙

#### การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด

รายวิชา	: การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัด
หัวข้อ	: ๑. การนวดแผนไทย ๒. ธรรมชาติบำบัด ๓. การฝึกปฏิบัติ
ระยะเวลา	: ๒ ชั่วโมง
ผู้สอน	: ๑. แพทย์แผนไทย ๒. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: ๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์การนวดแผนไทยและ

	<p>ธรรมชาติบำบัด</p> <p>๒. สามารถปฏิบัติการนวดแผนไทย เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง และครอบครัวได้</p>
เนื้อหารายวิชา	<p>: ๑. การนวดแผนไทย</p> <p>    ๑.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการนวดแผนไทย</p> <p>    ๑.๒ ประโยชน์ของการนวดแผนไทย</p> <p>    ๑.๓ วิธีการนวดแผนไทย นวดแผนโบราณ และนวดเพื่อสุขภาพ</p> <p>    ๑.๔ การนวดด้วยตัวเอง</p> <p>๒. ธรรมชาติบำบัด</p>
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	<p>: - บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร</p> <p>    - ฝึกปฏิบัติการนวดแผนไทย/การนวดด้วยตนเอง</p>
สื่อการสอน	: เอกสารประกอบการเรียนรู้
การประเมินผล	<p>: ๑. ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง</p> <p>๒. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการนวดแผนไทย/การนวดตนเองได้อย่างถูกต้อง</p>

### แผนการสอนที่ ๒๐

#### กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ

รายวิชา	: กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ
หัวข้อ	<p>: ๑. สิทธิผู้สูงอายุตามรัฐธรรมนูญ และกฎหมายที่ควรรู้</p> <p>๒. การรับรู้สิทธิประโยชน์และช่องทางการติดต่อเพื่อขอรับบริการด้านสิทธิประโยชน์</p>
ระยะเวลา	: ๔๕ นาที
ผู้สอน	<p>: ๑. นิติกร</p> <p>๒. นักพัฒนาชุมชน</p>
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	<p>: ๑. สามารถรับรู้สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมาย</p> <p>๒. สามารถบอกช่องทางการติดต่อเพื่อขอรับบริการสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ</p>
เนื้อหารายวิชา	: ๑. รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช ๒๕๕๐

- ๒.พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖
- ๓.สิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุตามกฎหมาย
- ๔.ผู้สูงอายุกับการทำพินัยกรรม
- ๕.ข้อมูลแหล่งให้บริการสิทธิประโยชน์สำหรับสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร

สื่อการสอน : เอกสารประกอบการเรียนรู้

- การประเมินผล :
๑. ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
  ๒. ผู้เรียนสามารถบอกช่องทางการติดต่อเพื่อขอรับบริการสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุได้

#### แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียง

รายวิชา : เศรษฐกิจพอเพียง

- หัวข้อ :
๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง
  ๒. การประยุกต์ใช้เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

ระยะเวลา : ๑ ชั่วโมง

- ผู้สอน :
๑. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
  ๒. วิทยากรจิตอาสา/ภาคเครือข่าย
  ๓. บุคลากรการศึกษานอกโรงเรียน

ผู้เรียน : ผู้สูงอายุ

- วัตถุประสงค์ :
๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักเศรษฐกิจพอเพียง
  ๒. สามารถประยุกต์ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวันได้

- เนื้อหารายวิชา :
๑. ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียง
  ๒. หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง
  ๓. แนวทางการประยุกต์ใช้ระบบเศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

การจัดประสบการณ์เรียนรู้ : - บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร

สื่อการสอน : เอกสารประกอบการเรียนรู้

- การประเมินผล :
๑. ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง
  ๒. ผู้เรียนสามารถบอกแนวทางการใช้เศรษฐกิจพอเพียงในชีวิตประจำวัน

**แผนการสอนที่ ๒๒**  
**การจัดทำบัญชีครัวเรือน**

รายวิชา	: การจัดทำบัญชีครัวเรือน
หัวข้อ	: ๑. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับบัญชีครัวเรือน ๒. การจัดทำบัญชีครัวเรือน
ระยะเวลา	: ๓๐ นาที
ผู้สอน	: ๑. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๒. วิทยากรจิตอาสา/ภาคเครือข่าย ๓. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: ๑. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับบัญชีครัวเรือน ๒. สามารถจัดทำบัญชีครัวเรือนในชีวิตประจำวันได้
เนื้อหารายวิชา	: ๑. ความหมายของการบัญชี ๒. ขั้นตอนและวิธีการจัดทำบัญชีครัวเรือน ๓. ฝึกปฏิบัติการจัดทำบัญชีครัวเรือน
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: - บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร
สื่อการสอน	: ๑. เอกสารประกอบการเรียนรู้ ๒. แบบฟอร์มการทำบัญชีครัวเรือน
การประเมินผล	: ๑. ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง ๒. ผู้เรียนสามารถจัดทำบัญชีครัวเรือนได้อย่างถูกต้อง

**แผนการสอนที่ ๒๓**

**กิจกรรมการฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่)**

รายวิชา	: กิจกรรมการฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่)
หัวข้อ	: กิจกรรมการฝึกอาชีพ หรืองานฝีมือ/งานหัตถกรรม
ระยะเวลา	: ๒.๓๐ ชั่วโมง
ผู้สอน	: ๑. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๒. วิทยากรจิตอาสา/ภาคีเครือข่าย ๓. ผู้แทนโรงเรียนผู้สูงอายุ
ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์	: ๑. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกอาชีพตามความสนใจและความถนัด ๒. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพหรือหารายได้เสริม
เนื้อหารายวิชา	: ๑. ความสำคัญของการฝึกอาชีพ ๒. การฝึกอาชีพ ผลิตสินค้าหัตถกรรม งานฝีมือตามความสนใจ
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: - บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร
สื่อการสอน	: ๑. เอกสารประกอบการเรียนรู้ ๒. อุปกรณ์สาธิตการผลิตงานหัตถกรรม
การประเมินผล	: ๑. ผู้เรียนมีความสนใจในการทำงานหัตถกรรม ๒. ผู้เรียนสามารถผลิตสินค้า/งานฝีมือ จนสำเร็จเป็นชิ้นงานของตนเอง

#### แผนการสอนที่ ๒๔

#### ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

รายวิชา	: การศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
หัวข้อ	: ๑. ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ๒. ศึกษาดูงานในพื้นที่ ในเรื่องบ้านและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
ระยะเวลา	: ๖ ชั่วโมง
ผู้สอน	: วิทยากรในพื้นที่
ผู้เรียน	: ๑. ผู้สูงอายุ ๒.ญาติผู้สูงอายุ (ควรเป็นเพศชาย) ๓. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
วัตถุประสงค์	: ๑. อธิบายความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ๒. สามารถบอกได้ถึงสิ่งแวดล้อมที่ต้องปรับเพื่อให้เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
เนื้อหารายวิชา	: ๑. ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ๒. บ้านและสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ๒.๑ ห้องนอน : ประตู ธรณีประตู พื้น step แสงสว่าง หน้าต่าง แสงไฟ ผาผนังห้อง สีห้อง เตียงนอน โต๊ะหัวเตียง โต๊ะเก้าอี้ ตู้เสื้อผ้า กระจก สัญญาณฉุกเฉิน ๒.๒ ห้องน้ำ : ประตู แสงสว่าง พื้น step ทางระบายน้ำ โถ



ส้วม อ่างล้างมือล้างหน้า อ่างอาบน้ำ ฝักบัว เก้าอี้อาบน้ำ  
กระจก ราวจับ สัญญาณฉุกเฉิน

๒.๓ บันได ทางสัญจรทางเดินหรือทางเท้า ทางลาด ระเบียบ  
ราวจับ ลูกบิดประตู ปลั๊กไฟสายไฟฟ้า เครื่องใช้ไฟฟ้า  
โทรศัพท์ พรหมเช็ดเท้า การเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ  
ป้าย (ขนาดและสี)

๒.๔ ห้องรับแขก : เครื่องเรือน พื้น สีผาผนัง

๒.๕ ห้องครัว : เตาแก๊ส เตาไฟฟ้า พื้น อ่างล้างจาน ตู้เก็บ  
เครื่องครัว ติดป้ายสิ่งของที่คล้ายกัน เช่น เกลือ น้ำตาล

๒.๕ ข้าวของเครื่องใช้ : เสื้อผ้า รองเท้า แก้วน้ำ ถ้วยชาม ฝาปู  
โต๊ะ แปรงสีพื้น ไม้เท้า

๒.๖ ตู้ยา : สลากยา

๒.๗ สวนและพื้นที่ภายนอกบ้านหรืออาคาร

**การจัดประสบการณ์เรียนรู้** : - ศึกษาดูงานบ้าน อาคาร และสถานที่สาธารณะ ที่มี  
สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

**สื่อการสอน** : ๑. บ้านผู้สูงอายุตามมาตรฐานบ้านพักผู้สูงอายุ  
๒. อาคารและสถานที่สาธารณะ ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม  
สำหรับผู้สูงอายุ

**การประเมินผล** : ๑. ผู้เรียนสามารถตอบคำถามได้ถูกต้อง  
๒. ผู้เรียนสามารถบอกได้ถึงสิ่งแวดล้อมที่ต้องปรับเพื่อให้  
เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

### แผนการสอนที่ ๒๕

**จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณประโยชน์ เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงผู้พิการ  
กิจกรรมทางศาสนา)**

**รายวิชา** : จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณประโยชน์ เยี่ยม  
ผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ )

**หัวข้อ** : กิจกรรมจิตอาสา สาธารณประโยชน์

**ระยะเวลา** : ๓ ชั่วโมง

**ผู้สอน** : ๑. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

๒. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข

ผู้เรียน	: ผู้สูงอายุ
วัตถุประสงค์	: ๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสา และทำกิจกรรมทางสังคม ศาสนา และสาธารณประโยชน์ ๒. เพื่อให้ผู้ที่มีภาวะยากลำบากได้รับการดูแลช่วยเหลือโดยคนในชุมชนของตน
เนื้อหารายวิชา	: ๑. ความหมายของจิตอาสา หรือจิตสาธารณะ ๒. กิจกรรมสาธารณประโยชน์ เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง เยี่ยมผู้พิการ ๓. กิจกรรมทางศาสนา
การจัดประสบการณ์เรียนรู้	: ๑. บรรยายให้ความรู้โดยวิทยากร ๒. การทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ร่วมกัน
สื่อการสอน	: เอกสารประกอบการเรียนรู้
การประเมินผล	: ๑. ผู้เรียนมีความสมัครใจในการทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ๒. ผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ ได้รับการเยี่ยมดูแลโดยจิตอาสา โรงเรียนผู้สูงอายุและชุมชน

### ๓.๖ ปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

จะเห็นได้ว่าการดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยแห่งความสำเร็จของการดำเนินงาน ดังต่อไปนี้

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

๒. มีเป้าหมายชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ถือเป็น การกำหนดทิศทางการทำงานที่สร้างความเข้าใจร่วมกันในหมู่คณะกรรมการหรือแกนนำ จะเป็นพลังที่เข้มแข็งในการทำงานร่วมกันและการจัดให้มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ถือเป็นกลไกในการเชื่อมร้อยความเป็นกลุ่ม และความเป็นชุมชนของผู้สูงอายุให้เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ ในการขับเคลื่อนงานโรงเรียนผู้สูงอายุให้บรรลุผล

**๓. มีส่วนร่วม** การมีส่วนร่วมจะทำให้เกิดความผูกพันและความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน กลไกที่ทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น การประชุมประจำเดือน การสร้างเวทีในการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การร่วมกันดำเนินงาน

**๔. มีเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง** การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง อาจพิจารณาได้ 2 ระดับ คือ การสร้างเครือข่ายทางสังคมภายในกลุ่มหรือในหมู่สมาชิกของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยกัน เช่น ในรูปแบบคณะกรรมการ หรือการมีตัวแทนในแต่ละหมู่บ้าน และการให้ความสำคัญกับการสร้างเครือข่ายกับหน่วยงาน องค์กรภายนอก เพื่อประสานพลังในการทำงานร่วมกัน

**๕. มีการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง** โดยการทบทวนตนเองและสรุปบทเรียนในการทำงานเป็นระยะ เรียนรู้จุดแข็ง จุดอ่อน ข้อที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้น และนำมาพัฒนากระบวนการทำงานอย่างต่อเนื่อง

**๖. มีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นหนุนเสริม** การสนับสนุนจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น งบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญที่จะผลักดันให้การเคลื่อนไหวงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น

### ๓.๗ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๘</sup>

ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงโดยการวิจัยภาคสนามสัมภาษณ์สูงอายุและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องมานำมาสรุปผลที่พบโดยการยึดหลักทฤษฎี ๔ ด้าน สรุปได้ดังต่อไปนี้

#### (๑) ด้านร่างกาย (กายภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่โดยทั่วไปเป็นไปตามความเสื่อมโทรมของร่างกายที่เข้าสู่วัยสูงอายุจะเป็นโรคกระดูกเสื่อมการเสื่อมของเข่าปวดหลังปวดเอวและปวดเส้นเอ็นกล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุจะสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมและบางส่วนจะยังยึดติดกับการมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นอันดับแรกเป็นส่วนมากในการเข้ากิจกรรม ที่ผ่อนคลายด้านกาย ไม่ค่อยได้เช่นการประพฤติปฏิบัติได้ยากในการไม่มีความพร้อมบ้างเพราะการกินอยู่สบายจนเกินไปจึงขาดความรู้ความเข้าใจ ที่จะนำหลักธรรมเข้ามาปรับการพัฒนาร่างกายให้สมดุลกับชีวิตประจำวันได้ ผู้สูงอายุตำบลเวียงจะดูแลและรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

## (๒) ด้านสังคม (ศีลภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนมากจะปฏิบัติในการรักษาศีล 5 ไม่ค่อยได้เป็นบางส่วนคิดว่าจะต้องนำมาประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนทำให้ไม่มีพร้อมเกิดขึ้นกับตนเองเพื่อจะนำมาเป็นพื้นฐาน การอยู่ร่วมกันต่างคนมุมมองไม่ค่อยเหมือนกันต่างคนจะเอาไรต์เอาเปรียบกันเห็นแก่ตัวมากขึ้นจะมีความเครียดเกิดขึ้นโดยการไม่ได้นำหลักธรรมมาปรับใช้การพัฒนาความไม่สบายกายเกิดขึ้นเป็นบางบุคคล และการพัฒนาจะยึดติดสิ่งใหม่เข้ามาเป็นหลัก ในการดำรงชีวิต เข้าร่วมงานทางสังคมน้อยมากมีผู้สูงอายุบางคนที่ประกอบอาชีพอิสระหรือค้าขายเข้ามาร่วมกิจกรรมในสังคมสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุบางคนอาชีพไม่อำนวยความสะดวกกลุ่มจึงทำได้ยากนานๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุเหล่านี้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมาร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เพราะสุขภาพหรือภาระที่ต้องรับผิดชอบปัญหาด้านครอบครัวเพราะต้องดูแลลูกหลานที่ยังเล็กดูแลบ้านเนื่องจากลูกหลานออกไปทำงานไม่มีใครดูแลบ้านจึงต้องให้ผู้สูงอายุดูแลและช่วยลูกหลานทำงานทุกอย่างเท่าที่จะช่วยครอบครัวได้เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและชุมชนไม่ได้

## (๓) ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

ผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนมากขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการพัฒนาด้านจิตใจ ขาดการให้การสนับสนุนจากคนในชุมชนอย่างแท้จริง และที่สำคัญ คือขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจขาดบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝน หรือฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง ทำให้การพัฒนาด้านเจริญองกามด้านภายในทางด้านจิตใจมีผลกระทบพอสมควร มีกลุ่มผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ได้ไปปฏิบัติธรรมเป็นประจำที่วัดปัญหาด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุตำบลเวียงกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเวลาเหงาหากิจกรรมทำ ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ไปเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ได้ความรู้ในวิชาชีพ ผู้สูงอายุตำบลเวียงส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส

## (๔) ด้านปัญญา

ผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ส่วนมาก ทางการศึกษาปฏิบัติที่เป็นแนวทางด้านปัญญาการที่ไม่ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ขาดสติไม่มีความเพียรและความศรัทธาขาดความรู้ทางปัญญาแนวทางปฏิบัติ ไม่รู้เท่าทันชีวิตและโลกความเป็นจริง จะทำให้ความวิตกกังวล อากาการซึมเศร้าตามมาบางบุคคล บางบุคคล ว่างปล่อยตัวเองได้ยาก การตัดสินใจยาก การพัฒนาเอาสิ่งเดิมๆ มาเป็นเป็นบรรทัดฐานเป็นบางส่วน บางคนมีความวิตกกังวลมากตนเกินไปทำให้เครียดปล่อยวางไม่ได้ ย่อมรับสิ่งที่เกิดกับตัวเองไม่ได้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมาก็รู้จักการปล่อยวางมากขึ้นมีสติอยู่กับตนเองใช้ปัญญาในการคิดทบทวนฝึกฝนอยู่เสมอฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้รู้จัดคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยปัญญา

### ๓.๘ ความต้องการของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๙</sup>

คำว่า “ความสุข” ในความหมายของผู้สูงอายุย่อมแตกต่างจากความสุขในความหมายของบุคคลวัยอื่นๆ ทั้งนี้เป็นเพราะความต้องการของคนแต่ละวัยมีจุดสนใจหรือมุ่งเน้นแตกต่างกัน การได้รับการตอบสนองความต้องการนำมาซึ่งความสุข ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงมีความต้องการเหมือนกับผู้สูงอายุโดยทั่วไปเพราะเป็นวัยที่ต้องระวังในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสุขภาพ ความปลอดภัย ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่มีความต้องการดังนี้

๑) **ความต้องการทางด้านสังคม** คือ ต้องการได้รับความช่วยเหลือทางการเงิน เช่น ลูกหลานหรือญาติให้การเลี้ยงดูตามสมควรแก่สภาพ ถ้าหากผู้สูงอายุไม่มีรายได้อื่นใด แต่ถ้ามองในด้านความมั่นคงของสังคมก็ต้องเป็นหน้าที่ของรัฐที่จะต้องมีการสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ เช่น การให้บำนาญบำนาญ การสงเคราะห์ผู้สูงอายุหรือการประกันผู้สูงอายุเพื่อให้ทุกคนมีรายได้ยามชรา ในเรื่องที่อยู่อาศัยโดยให้ผู้สูงอายุมิที่พักพิง เช่น อาจจะอยู่ในบ้านของตัวเองหรืออยู่กับลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือในสถานสงเคราะห์ของรัฐหรือเอกชน

๒) **ความต้องการในด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุมักจะมีสภาพร่างกายอ่อนแอกว่าคนหนุ่มสาว จึงเป็นหน้าที่ของครอบครัวและลูกหลานจะต้องให้การเอาใจใส่ซึ่งในหลายประเทศก็มีการบริการด้านนี้อย่างจริงจัง โดยรัฐบาลให้บริการทางด้านประกันสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เช่นอเมริกาและทางยุโรป เป็นต้น

๓) **ความต้องการทางด้านปัญญา** การมีงานทำมีความหมายแก่ผู้สูงอายุมาก เป็นที่มาของรายได้และเป็นการใช้เวลาให้หมดไป ใช้แรงงานให้เกิดประโยชน์ เป็นการป้องกันความเบื่อหน่าย มีเพื่อนที่จะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น นอกจากนั้นยังเป็นการแสดงความสามารถเพื่อให้คนอื่นยอมรับหรือเคารพนับถือ เพราะผู้สูงอายุบางคนทำงานไม่ใช่หวังเงิน แต่ทำเพื่อฆ่าเวลา เพื่อความภาคภูมิใจมากกว่า

๔) **ความต้องการด้านจิตใจ** ความอบอุ่น ความเอาใจใส่ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุมีความต้องการมาก เพราะเป็นวัยที่เรียกว่าไม้ใกล้ฝั่ง ความตายอยู่ใกล้เข้ามาทุกที จึงมีความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ต้องการการยอมรับและเคารพยกย่องนับถือจากบุคคลในครอบครัว ถึงแม้ว่าจะมีบุคคลหรือองค์กรภายนอกให้ความช่วยเหลืออนุเคราะห์แก่ผู้สูงอายุในด้านอื่นๆ แล้วก็ตาม ผู้สูงอายุก็นยังต้องการความรัก ความใกล้ชิด ความยกย่องนับถือจากลูกหลาน เป็นวัยที่อยากจะมีคนรักและอยากจะถูกรัก เช่น อยากให้ลูกหลานหรือญาติพี่น้องนึกถึงตนและเอาใจ

<sup>๙</sup> สัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง, สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา, ๒๐ มกราคม ๒๕๖๑.

ใส่ตนบ้าง เช่นมาพูดคุยทำอาหารให้รับประทานความต้องการด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุเมื่อได้รับการตอบสนองครบในทุกด้านชีวิตก็มีความสุข แต่อย่างไรก็ตาม เป้าหมายในการดำรงชีวิตของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยชราที่มีความปรารถนาให้ตนพ้นจากความทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจนั้น ในความเป็นจริงยิ่งอายุมากขึ้นความทุกข์ต่างๆ ก็เพิ่มขึ้นด้วยเพราะความทรุดโทรมของร่างกาย การป่วยกายโดยไม่ป่วยใจย่อมเป็นเป้าหมายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

### ๓.๙ สรุป

จากการศึกษาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๗ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงใหม่ได้มีการประชุมหารือกันโดยที่ประชุมได้ให้ความสนใจเรื่อง การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพความเครียด ความเหงา ว่าแล้ว ของผู้สูงอายุ โดยมีความประสงค์ต้องการให้จัดกิจกรรมการฝึกอบรมให้แก่ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลเวียงและการศึกษาดูงานของคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ณ อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ดังนั้น จึงได้ทำหนังสือขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ตามหนังสือชมรมผู้สูงอายุ ที่ ๒๓/๒๕๕๖ ลงวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖ โดยในระยะแรกองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ได้จัดทำ “โครงการส่งเสริมความรู้และพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลเวียง” เป็นโครงการนำร่อง โดยมีกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุทุกหมู่บ้าน ในระหว่างวันที่ ๒๗-๓๑ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๗ ซึ่งมีผู้สูงอายุจากทั้ง ๒๐ หมู่บ้านให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากและกิจกรรมการศึกษา ดูงานของคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียงและผู้บริหารพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ณ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยม้ง วัดศรีเมืองมูล อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ในวันที่ ๑๓ เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๗ โดยต่อมา องค์การบริหารส่วนตำบลเวียง ได้บรรจุโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง ไว้ในข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๘ และแผนพัฒนาสามปี พ.ศ. ๒๕๕๘- ๒๕๖๐

ในด้านวัตถุประสงค์ และโครงสร้าง ของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุตำบลเวียง เป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคมผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกัน ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด อารมณ์ดี มีความสุขผู้สูงอายุได้มีความรู้รอบตัวเพิ่มขึ้น มีความรู้ และประสบการณ์ใหม่ๆ ช่วยให้สามารถปรับตัวได้อย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก

ส่วนในการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงใหม่ มีองค์ประกอบดังนี้ ๑. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ๒ ครูใหญ่ หรือ

ประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ๓. คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน  
 ๔. ทีมวิทยากรจิตอาสา ทางด้านหลักสูตรกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ประกอบ  
 ไปด้วย วิชาธรรมะกับผู้สูงอายุ วิชาความรู้ทั่วไป แผนการเรียนรู้หลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุโรงเรียน  
 ผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ประกอบไปด้วยแผนการสอนที่ ๑  
 กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๑ : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายแผนการสอนที่ ๒ กิจกรรมป้องกันหกล้ม  
 ครั้งที่ ๒ : เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายที่เพิ่มขึ้นแผนการสอนที่ ๓ กระบวนการชราที่มีผลต่อการ  
 หกล้มและภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน แผนการสอนที่ ๔ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๓ เพิ่ม  
 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาแผนการสอนที่ ๕ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรง  
 ของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้นแผนการสอนที่ ๖ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๕ : การทรงตัวที่ดีแผนการ  
 สอนที่ ๗ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๑ : เกมคอมพิวเตอร์ แผนการสอนที่ ๘ กิจกรรมป้องกัน  
 สมองเสื่อม ครั้งที่ ๒ : Program Com แผนการสอนที่ ๙ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๓ :  
 Program Com แผนการสอนที่ ๑๐ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๔ : Line, Calendar แผนการ  
 สอนที่ ๑๑ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๕ : Google Map แผนการสอนที่ ๑๒ กิจกรรม  
 ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก ๔ อ แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ  
 แผนการสอนที่ ๑๔ กิจกรรมอนามัยช่องปากแผนการสอนที่ ๑๕ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑  
 : การเดินรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุ)แผนการสอนที่ ๑๖ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒ : การ  
 ร้องเพลง แผนการสอนที่ ๑๗ กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๑ : การเล่นเกมหรือเกมแผนการสอนที่ ๑๘  
 กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่ม แผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด  
 แผนการสอนที่ ๒๐ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียง  
 แผนการสอนที่ ๒๒ การจัดทำบัญชีครัวเรือน แผนการสอนที่ ๒๓ กิจกรรมการฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ  
 (OTOP ตามบริบทของพื้นที่) แผนการสอนที่ ๒๔ ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ  
 แผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง  
 ผู้พิการ กิจกรรมทางศาสนา)

## บทที่ ๔

### วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

การวิจัยในบทที่ ๔ นี้เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลของโรงเรียนผู้สูงอายุไว้ดังนี้

การใช้ศาสนาหรือหลักธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตธรรมคือ ธรรมชาติธรรมคือการปฏิบัติ หน้าที่และในการปฏิบัติ หน้าที่ของมนุษย์ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพกายดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติและมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่จะประคับประคองรักษาไว้เพราะ“จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” การประคับประคองดูแลรักษาจิตจึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เปรียบรถยนต์กาย คือ ตัวถังรถส่วนจิตคือเครื่องยนต์เครื่องยนต์เสียรถก็ไปไหนไม่ได้ฉันใดฉันนั้นการประคับประคองดูแลรักษาจิตสำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลายควรได้เทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลาและตระหนักในพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาธิคุณ สาเหตุที่ต้องเทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าเพราะเป็นผู้สอนและชี้แนวทางของการปฏิบัติ เพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจการสอนเกี่ยวกับ“ทุกขังอนิจจัง อนัตตา” หัวข้อนี้จะช่วยให้ผู้สนใจได้หิยบายมาคิดและทำความเข้าใจพร้อมทั้งปฏิบัติ ตามแม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆ จะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นและยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ง่ายและเร็วขึ้นผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้างน้อยบ้างหากเข้าถึงคุณประโยชน์ของทุกขังอนิจจัง อนัตตาจะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิตและการดำเนินชีวิตอย่างมีสาระประโยชน์ไม่ว่าจะมีชีวิตอยู่ในช่วยวัยใดๆ ก็ตาม

#### ๔.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่หลักภาวนา๔ คือ (๑) กายภาวนา คือ พัฒนากายพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือ ทางกายภาพ (๒) สีสภาวนา คือ พัฒนาความประพฤติ



พัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี (๓) จิตตภาวนา คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม (๔) ปัญญาภาวนาคือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญงอกงาม จนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์ จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ทั้ง ๔ ด้านโดยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างดังนี้

#### ๔.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกายภาวนา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดหลักภาวนา ๔ คือ การพัฒนาอินทรีย์ (ร่างกาย) เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงสภาวะธรรม เช่น หูสามารถรับรู้ถึง การได้ ยิน ได้ฟัง จมูก แยกแยะในสิ่งที่ป็นสาระแก่นสาร สามารถสัมผัสได้ถึงรสชาติ กายสามารถรับรู้ได้ถึง การสัมผัส สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการนำไปสู่กระบวนการรับรู้ที่จะนำไปกำหนดจิตให้มีความ พุ่งชานหรือมีความสงบซึ่งเรียกอีกนัยหนึ่งก็คือจิตที่เป็นกุศลและจิตไม่เป็นกุศลนั่นเองเพราะการ ปฏิบัติทางกายย่อมส่งผลให้จิตเกิดความสุขและความสงบได้อีกทางหนึ่งสอดคล้องจากการ สัมภาษณ์ แม่บุญทอง เตชะรักษ์ จากการสัมภาษณ์พบว่าปัญหาด้านร่างกายโดยทั่วไปเป็นไปตามสภาพเสื่อม โทรมของร่างกายที่เข้าสู่วัยสูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคกระดูกเสื่อมของเข่าปวดหลังปวดเอวและปวด เส้นเอ็นปวดกล้ามเนื้อบางรายพบว่าเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเก๊าต์ โรคมะเร็งเนื่องจาก รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะอนามัยตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งปัจจุบันมักตามใจตนเองไม่ดูแล สุขภาพ ปัญหาด้านร่างกายนี้มีไม่มากผู้สูงอายุจะเข้ารับการตรวจโรคประจำปีดูแลสุขภาพของตนเอง อยู่เสมอเมื่อมีอะไรผิดปกติในร่างกายก็รีบปรึกษาแพทย์ทันที ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั้งชายและ หญิงทุกวันดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอบางคนวิ่งเหยาะๆ บางคนใช้เครื่องออกกำลังกายที่ ลูกหลานจัดเตรียมไว้ให้ มีโรคประจำตัวก็ไปหาหมอ<sup>๑</sup> โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อ่าเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้าน ร่างกายแผนการเรียนรู้หลักสูตรที่นำมาใช้ เช่น ๑.แผนการสอนที่ ๑ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๑ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ๒.แผนการสอนที่ ๒ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๒ เพื่อเพิ่มความ ยืดหยุ่นของร่างกายให้เพิ่มขึ้น ๓.แผนการสอนที่ ๓ กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสอง เสื่อมและการป้องกันเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องกระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะ สมองเสื่อมและการป้องกัน มีทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมป้องกันการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม และทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ๔.แผนการสอนที่ ๔ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรง

<sup>๑</sup> สัมภาษณ์ แม่บุญทอง เตชะรักษ์, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

ของกล้ามเนื้อขาเพื่อฝึกปฏิบัติเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ๕.แผนการสอนที่ ๕ กิจกรรมป้องกัน  
 หกล้มครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น ๖.แผนการสอนที่ ๖ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๕ เพื่อฝึกการทรงตัวที่ดี กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงเดินคล่องแคล่ว  
 คลายความปวดเมื่อยตามข้อกระดูก เส้นเอ็น ซึ่งสอดคล้องการ สัมภาษณ์จาก แม่ยุพิน ณ นคร พบว่า  
 สังขารร่างกายนี้ไม่เที่ยงเข้าวัยชราแล้วย่อมมีโรคประจำตัวเป็นธรรมดา รู้จักยอมรับความเป็นจริงที่  
 เกิดขึ้น รู้จักปล่อยวางก็ไม่ทุกข์แก่แล้วโรคก็ต้องมีอยู่แล้วเราก็กายยอมรับมันแก่แล้วไม่เจ็บไม่ไข้ไม่มี ทุก  
 อย่างขึ้นอยู่กับใจเราถ้าเปลี่ยนตัวยึดความเจ็บปวดมันก็คลายได้ใจมันเปลี่ยนได้<sup>๒</sup> ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าว  
 มาแล้ว ภายภาวนา แปลว่า ทำกายให้เจริญคือการพัฒนากาย ซึ่งแบ่งไปถึงตัวบุคคลคือ (๑) การทำให้  
 ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงหรือการมีสุขภาพที่ดี (๒) การพัฒนาทักษะ การฝึกฝนใช้ร่างกาย การใช้  
 มือ การใช้ของวิเศษ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกิจการต่างๆ ซึ่งมุ่งหมายไปทางใน  
 อาชีพ (๓) การพัฒนาอินทรีย์มี ตา หู จมูก ลิ้นและกาย ที่ใช้สำหรับกับโลกภายนอกให้ได้ผลดีทั้งในแง่  
 การใช้งานมีความเฉียบคมละเอียดอ่อน แคล่วคล่อง ว่องไว และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่า  
 เป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิตป้องกันไม่ได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา ในทางพระพุทธศาสนา  
 ให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่ที่ว่ามานี้คือ พัฒนากายสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทาง  
 ภายภาพให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มแต่  
 ปัจจุบัน ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมโดยทั่วไปให้มีความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างชีวิตของเรา  
 กับธรรมชาติแยกกันไม่ออก ฉะนั้น การพัฒนากายในพระพุทธศาสนาจึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ใน  
 การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดีเกิดประโยชน์  
 สูงสุดมีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิตเช่นพัฒนาการใช้ตาดูให้เป็น คือ ดูแล้วไม่เกิดกิเลสหรือ  
 อกุศล ฯลฯ ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา สร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟังแล้วไม่เกิดกิเลสหรือ  
 อกุศล ฯลฯ การพัฒนากายคือใช้วัตถุมหาหล่อเลี้ยงร่างกายต้องมองไปที่คุณค่าไม่ให้เกิดความโลภ อัน  
 จะนำมาซึ่งความกอบโกยทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมของตนอย่างไม่ถูกต้องเพราะความเห็นแก่ตัว  
 ไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากของคนอื่นเพราะทรัพยากรแทนที่พอใช้แก่คนหลายคนแต่กลับเป็น  
 ของคนๆ เดียวหรือกายถูกต้องอะไรต้องไม่ให้เกิดกิเลส

สรุปด้านกายภาวนา การพัฒนาอินทรีย์คือการฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตไม่ใช่  
 ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้นการดำเนินชีวิตต้องมีกายภาวนาซึ่งไม่ใช่เฉพาะฝึกให้ร่างกายเติบโต  
 แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้อินทรีย์เป็นนอกรากนั้นการพัฒนาทักษะต่างๆ ในทาง  
 อาชีพก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง  
 จังหวัดเชียงใหม่เป็นไปตามความเสื่อมปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย

<sup>๒</sup> สัมภาษณ์แม่ยุพิน ณ นคร, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไปรับประทานอาหารใจตนเอง ผู้สูงอายุผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่จะระวังดูแลสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้งฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

#### ๔.๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสัณฐาน (สังคม)

ประเพณีปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ โดยการเว้นการกระทำทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา โอบอ้อมอารีเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะงานบุญงานกุศล จะร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านความเจริญของงานต่างๆอย่างมีความสุขแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาบุคคลใดถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ ผิดฝนอบรมตนไม่ว่าทางด้านการศึกษาขาดการชี้แนะทางแล้ว จะไม่เกิดคุณค่าในสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวบุคคล จะมองสิ่งรอบข้างในทางลบตลอด ถ้าบุคคลใดได้รับการศึกษาฝึกฝนอบรมตน มีใจกว้าง และสร้างโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ กับสังคม จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและอีกประการหนึ่งก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้บำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม สัมภาษณ์นายอินทร เชื้อกันทาจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ผู้สูงอายุอาชีพค้าขายหรือประกอบอาชีพส่วนตัวและรับจ้างทั่วไป ผู้ประกอบอาชีพอิสระหรือค้าขายจะเข้าร่วมงานทางสังคมน้อยมากมีผู้สูงอายุบางคนที่เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมสม่ำเสมอผู้สูงอายุบางคนอาชีพไม่อำนวยความสะดวกรวมกลุ่มจึงทำได้ยากนานๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุเหล่านี้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมาร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เพราะสุขภาพหรือภาระที่ต้องรับผิดชอบเนื่องจากปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านครอบครัวเพราะต้องดูแลลูกหลานที่ยังเล็กดูแลบ้านเนื่องจากลูกหลานออกไปทำงานไม่มีใครดูแลบ้านจึงต้องให้ผู้สูงอายุดูแลและช่วยลูกหลานทำงานทุกอย่างเท่าที่จะช่วยครอบครัวได้เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและในชุมชนไม่ได้บางคนร่างกายไม่แข็งแรงเดินเองได้ยากต้องพึ่งลูกหลานให้พาไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุได้ผ่านวัยของการทำงานมาก่อนไม่ว่าผู้เคยทำราชการ ผู้บริหารหรือผู้ใช้แรงงาน ผู้สูงอายุเมื่อถึงจุดที่เปลี่ยนผ่านมาแล้วบางท่านบางคนสับสนไม่รู้จะใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุอย่างไร คนมีหน้าที่การงานก็กลายเป็นคนมีเวลาว่างมากจนเกินไปคนเคยออกงานสังคมก็กลายเป็นคนอยู่กับบ้าน คนมีรายได้ก็กลายเป็นไม่มีรายได้ทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้หากไม่บริหารจัดการชีวิตให้ตีมีผลต่อคุณภาพชีวิตแน่นอน<sup>๓</sup>การพัฒนาสัมพันธ์ภาพทางสังคมหรือสัณฐานเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งที่แสดงออกทางร่างกายการมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยมีวินัยสามารถอยู่กับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่งคือมีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี หากผู้สูงอายุ

<sup>๓</sup> สัมภาษณ์ นายอินทร เชื้อกันทา, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

ปฏิบัติตามศีลภาวนาจะส่งผลให้สุขภาพเพราะศีลภาวนาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้จาก สัมภาษณ์แม่จงดี้ เชื้อกันทา การดำรงชีวิตประจำวันยึดถือรักษาศีล ๕ ทุกคนและสังคมครอบครัวก็มีความสุข ตอนเช้าแม่ก็มีไหว้พระสวดมนต์ที่บ้านทำบุญใส่บาตรตอนเช้า ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทำให้เกิดปิติคือทำให้เราได้มีโอกาสทำบุญรู้ว่าสิ่งนี้เป็นการสะสมทรัพย์สมบัติในอนาคตกาลข้างหน้าถ้าไปอยู่กับลูกๆ เขามีครอบครัวกันหมดแล้วเขาจะมาสนใจเราแบบนี้หรือแต่อยู่บ้านตนเองก็มีความสุขใช้ชีวิตแบบพอเพียง<sup>๔</sup> โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฟาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๒๔ ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๐ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม(กิจกรรมสาธารณประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงผู้พิการกิจกรรมทางศาสนา) แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียงจากกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี มีระเบียบวินัยรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

#### ๔.๑.๓ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านจิตภาวนา

การเจริญจิตหรือพัฒนาจิตคือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรมเช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่น เป็นสุข ผ่องใสเป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมชมรมผู้สูงอายุตลอดฟังพระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความสุข กระทำตนสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น ไม่เบียดเบียน มีจิตใจ ที่เบิกบานชอบสนทนาธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมมือร่วมใจ ทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์แนวทางการพัฒนาประเพณีปฏิบัติเพื่อรักษาสุขภาพจิตตามหลักจิตภาวนาเป็นแนวทางนำไปสู่การพัฒนาการเจริญอกงาม ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งดีๆ เป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุข จิตใจก็จะส่งผลคือออกมาทางร่างกาย เช่น ไม่โกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความสุข สัมภาษณ์แม่สุวรรณ ปันทะ<sup>๕</sup> ปัญหาด้านนี้มีส่วนน้อยที่ตนเองถูกทอดทิ้งอยู่กับลูกหลานเมื่อลูกหลานออกไปทำงานคิดว่าตนเองถูกทอดทิ้งอดหวาดกลัวไม่ได้พอลูกหลานกลับมาจากทำงาน ดีใจเวลาอยู่คนเดียว รู้ว่าการเปลี่ยนแปลงของจิตใจเป็นไปตามธรรมชาติระงับจิตจิตไม่ได้มีผู้สูงอายุที่มีลักษณะซึมเศร้าว่าเหวและหวาดกลัวการอยู่คนเดียวมีน้อยมากส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่มี

<sup>๔</sup> สัมภาษณ์ แม่จงดี้ เชื้อกันทา, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ แม่สุวรรณ ปันทะ, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส ลูกหลานให้ความเอาใจใส่ดีเคารพเชื่อฟังและมีความสุขกับการที่ลูกหลานมีการมีงานทำเป็นหลักแหล่งทำให้ไม่ต้องห่วงและเป็นบุคคลสำคัญในสังคมมีบทบาทในชุมชนอย่างมากได้ช่วยเหลืองานของสังคมเป็นที่เคารพนับถือของลูกหลานและบุคคลทั่วไป ใช้สติ ปัญญา สัจจะ จาคะและอุปะสะในการควบคุมและปล่อยวางในชีวิตประจำวัน ทาน ศีล ภาวนา วิปัสสนา เพื่อให้สภาพร่างกายของเราอ่อนคลายและปล่อยวางเพื่อให้สภาพจิตและร่างกายของเรามีความสุข โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ ๑.แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจกรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะส่งเสริมความสุข ๕ มิติ ๑.สุขสบาย ๒.สุขสนุก ๓.สุขสง่า ๔.สุขสว่าง ๕.สุขสงบ ๒.แผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม(กิจกรรมสาธารณประโยชน์ เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ)เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสาและทำกิจกรรมทางสังคม ศาสนาและสาธารณประโยชน์สอดคล้องจากการ สัมภาษณ์นางเมตตา สมร่วง ต้องการมีสุขภาพชีวิตที่ปกติคือไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนและต้องการดูแลจากลูกหลานการใช้ชีวิตประจำวันก็เอาหลักธรรมที่ได้ปฏิบัติมาใช้ฆราวาสธรรม ๔ คือธรรมของฆราวาส ๔ อย่างมีสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะเมื่อมีการเจ็บไข้เกิดขึ้นก็ทำใจปล่อยวางเป็นเรื่องธรรมดาทำจิตใจให้เบิกบาน<sup>๖</sup> โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๑๕ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเดินรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุ)แผนการสอนที่ ๑๖ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒: การร้องเพลงแผนการสอนที่ ๑๘ กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่มแผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย / ธรรมชาติบำบัด

#### ๔.๑.๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านด้านปัญญาภาวนา

การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญาคือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริงโดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์มีชีวิตเป็นอยู่แก้ไขปัญหาและทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย ผู้สูงอายุสนใจเข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาพัฒนากับเหตุการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นและเผชิญกับความจริงชีวิตได้มีความเข้าใจธรรมชาติว่าชีวิตจะต้องมีทุกข์ สุข สมหวัง กำกับ ล้มเหลวได้มาเสียไปไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไปสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านสิ่งที่เป็นความสุขและความทุกข์ในชีวิตยอมรับได้อย่างมีความสุข

<sup>๖</sup> สัมภาษณ์ นางเมตตา สมร่วง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

สรุป การฝึกฝนอบรมตนศึกษาความรู้ ซึ่งได้จากแนวทางการปฏิบัติ จะต้องเป็นสิ่งที่ดีให้แก่ตน เกิดความรู้ความเข้าใจ เมื่อฝึกฝนอบรม ย่อมเกิดปัญญาแก่ตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันรู้จักใช้ปัญญา ในการแก้ปัญหา รู้จักเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นและจะต้องใช้สติปัญญาวิเคราะห์ตรอง จัดการแก้ปัญหาให้ถูกต้องเป็นกระบวนการเมื่อทำได้เช่นนี้เราก็จะเกิดการพัฒนาทางเจริญงอกงามแก่ตนเอง สัมภาษณ์แม่สุพิน ชันทอง บางคนมีอาชีพรับจ้าง ค้าขายได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากรัฐ บางคนรายรับไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายสิ่งของต่างๆ แพงขึ้นแม่ลูกหลานจะให้ใช้จ่ายก็ไม่พอใช้จ่ายบางคนต้องหารายได้เสริมรับจ้างเพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วยและถ้าไม่ทำก็ไม่พอใช้จ่ายจะไปหวังพึ่งลูกหลานไม่ได้ลูกหลานก็มีภาระเลี้ยงดูครอบครัว ผู้สูงก็มีบ้านของตนเองไม่ต้องเข้าผู้อื่นปัญหาที่อยู่อาศัยจึงหมดไปรายได้ก็น้อย ค่าใช้จ่ายสูง ทำให้ไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุบางท่านอยู่กับลูกและปัจจุบันเศรษฐกิจไม่ค่อยจะดี รายได้จึงถดถอยขาดรายได้<sup>๗</sup> โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ ๑. แผนการสอนที่ ๘ กิจกรรมป้องกันสองเสื่อม Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Power point ๒.แผนการสอนที่ ๙ กิจกรรมป้องกันสองเสื่อมครั้งที่ ๓ Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือนและนำเสนอเป็นรูปภาพ ๓.แผนการสอนที่ ๑๐ กิจกรรมป้องกันสองเสื่อมครั้งที่ ๔ Line, Calender เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Line และ Calender ผ่านสมาร์ทโฟน ๓.แผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัด เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์การนวดแผนไทยและธรรมชาติบำบัด สามารถปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้ ๔.แผนการสอนที่ ๒๓ กิจกรรมฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกอาชีพตามความสนใจและความถนัด เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพหรือหารายได้เสริมสอดคล้องจากการ สัมภาษณ์แม่ศรีวรรณ ปานหมอก การใช้ชีวิตประจำวันต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปตามวัยใช้สติปัญญาทำให้รู้และเข้าใจถึงการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในทุกข์ทั้งปวงคือสิ่งนั้นมีอยู่ ตั้งอยู่และดับไป ตามกฎไตรลักษณ์ทุกสิ่งเกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัยตามความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ (อริยสัจ ๔) หากมีความเข้าใจและเข้าถึงปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออกวิเคราะห์ถึงเหตุทุกข์ที่ทำให้เกิดปัญหาแล้วแก้ไขให้ตรงจุด<sup>๘</sup>การเจริญปัญญาภาวนาเพื่อให้เกิดสติปัญญารู้และเข้าใจในสังขารตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งต้องอาศัย จิตมยปัญญา เมื่อคิดพิจารณาแล้วต้องหมั่นเจริญ

<sup>๗</sup> สัมภาษณ์แม่สุพิน ชันทอง, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

<sup>๘</sup> สัมภาษณ์ แม่ศรีวรรณ ปานหมอก, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔, ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๑.

ภาวนา ภาวนามยปัญญาปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนาจะทำให้เข้าใจในสังขารม ความเป็นจริง รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ได้

#### ๔.๒ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๙</sup>

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงได้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การละเล่น ภายบริหาร เกมกีฬา วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลาย ความเครียด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ รำวงย้อนยุค ฟ้อนเจิง ภายบริหารบำบัดโรคโดยไม่ต้องพึ่งยา รำไทเก๊ก ร้องเพลงพื้นบ้าน การปฏิบัติธรรม กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่องปากและความสะอาดของผู้สูงอายุ การแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลฝาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ได้แก่ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุ และเด็กเยาวชน การจัดเวทีพบปะพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ ติดบ้าน (ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้างและต้องการความช่วยเหลือบางส่วนเรื่องจากปัญหาด้านสุขภาพทำให้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงที่ช่วยเหลือตนเองได้ดีแต่ไม่ชอบออกสังคมและกลุ่มที่ติดภารกิจทางบ้าน) กิจกรรมผู้สูงอายุที่ ติดเตียง (ผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงเจ็บป่วย ต้องนอนรักษาตัวและอยู่เฉพาะที่บ้านช่วยเหลือตนเองไม่ได้)

การส่งเสริมสุขภาพคือกระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกายอารมณ์สังคมและจิตใจการส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชนและบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความอยากได้ความต้องการและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ

##### ๔.๓.๑ ด้านกายภาวนา ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

มีคนไทยจำนวนมากที่รักในการเรียนรู้ธรรมะและปฏิบัติธรรมเป็นการส่วนตัวอยู่ที่บ้าน โดยอาจจะเข้าวัดไปฟังธรรมหรือปรึกษาปัญหาทางธรรมกับพระที่เป็นครูบาอาจารย์ที่ เคารพนับถือ บ้างซึ่งโดยความเป็นจริงการใช้ชีวิตก็คือการปฏิบัติธรรมนั่นเองเพียงแต่ว่าในช่วงเวลาที่มั่งมันและค่า เกร็งกับการทำงานเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวและเพลิดเพลินไปกับการใช้ชีวิตตามประสาชาวโลกนั้นเป็น

<sup>๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูง ตามแนวพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕60), หน้า ๙๙.

การยากมากที่จะมีความรู้ตัวตามหลักของศาสนาพุทธและปล่อยวางความทุกข์ลงได้แต่ผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้วนั้นทั้งด้วยวัยและด้วยชีวิตที่ผ่านบทบาทของชีวิตมาอย่างมาก สำหรับข้อมูลที่ได้จากภาคสนามนั้น จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะดำเนินชีวิตของตนโดยใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และยังมีปัจจัยภายนอกอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น ทั้งความเป็นอยู่ อาหารการกิน การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งสิ่งที่เป็นโทษแก่ร่างกาย การทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่คิดมาก ปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ให้มีสมาธิ มีสติไม่มีความประมาท จิตที่สงบก็จะไม่ทำให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก การที่เราเป็นคนที่มีจิตใจเบิกบาน ไม่เครียดไม่คิดมาก ให้จิตใจชุ่มฉ่ำก็ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีพลังกำลังได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่มีกำลังใจ จิตใจหดหู่ท้อแท้ ร่างกายก็พาลทรุดโทรมไปด้วย ทำให้อายุสั้นลงได้ และถ้าเรามีจิตใจที่เข้มแข็งเราก็จะสามารถเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต ยอมรับกับสถานะที่เป็นอยู่ได้ คลายจากความยึดมั่นถือมั่น เท่านั้นก็จะมีความสุขสบายใจได้ การใช้หลักธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนให้บริบูรณ์ ทั้งศีล สมาธิและปัญญาจะส่งผลให้เรานั้นมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น มีชีวิตที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย และหลักธรรมอื่นๆ ที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการมีอายุยืนยาวอีกนั่นคือ พรหมวิหาร ๔ และอิทธิบาท ๔ การมีเป้าหมายในชีวิตทำให้เรามีกำลังใจไม่ย่อท้อในการมีชีวิตอยู่ และการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เป็นไปด้วยดีก็ต้องใช้หลักพรหมวิหาร นั่นคือมีความเมตตา กรุณา ต่อคนอื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอารอดเอาเปรียบ เบียดเบียนกัน สังคมก็จะสงบสุขส่งผลให้อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะว่าสังคมที่สงบสุขทำให้เรานั้นมีความสุขไป

#### ๔.๓.๒ ด้านศีลภาวนา รักษาศีลเพื่อสุขภาพ

เมื่อกล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการดูแลสุขภาพอีกอย่างหนึ่งบางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้ามแต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การรักษาศีลคือการละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤตินอกใจไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสุราเมรัยสำหรับผู้รักษาศีลถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรงการไม่มี โรคภัยเบียดเบียนซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐดังพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ” พระไตรปิฎกภาษาไทยได้กล่าวถึงธรรมชาติชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนด้วยอุปมา ๗ ประการคือ

๑) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้างกล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็ปล้นแห่งหายไปชีวิตมนุษย์ก็ฉับนั้นเหมือนกันคือ นิดหน่อยรวดเร็วมีทุกข์มากมีความคับแค้นมากจะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญาควรกระทำกุศลควรประพฤติพรหมจรรย์เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)



๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำ กล่าวคือ เมื่อฝนตกหนักฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

๓) ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ขีดลงไปใต้น้ำกล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ที่ขีดลงไปใต้น้ำก็พลันกับเข้าหากัน

๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา กล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขาไหลไปไกลกระแสน้ำพัดสิ่งต่างๆ ไปด้วยไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยที่แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนหิมะ (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนหิมะไว้ที่ปลายลิ้นแล้วพินิจไปโดยง่าย

๖) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนขี้เนื้อกล่าวคือ ขี้เนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็กร้อนตลอดวันยิ่งค้ำย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแมงคืดที่จะถูกฆ่า กล่าวคือ แมงคืดที่จะถูกฆ่าซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่าก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น

ศีล ๕ เป็นหลักธรรมอีกประการที่สำคัญสำหรับเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล ๕ เป็นการเพียรพยายามเพื่อระงับโทษทางกายและวาจาเพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ผลที่ได้จากการรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเองรวมถึงบุคคลอื่น ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ คือการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จะทำให้มีพละนามัยแข็งแรงปราศจากโรคร้าย ไม่มีโรค ทำให้อายุยืนนาน ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องได้รับบาดเจ็บหรือมีอุบัติเหตุต่างๆ ที่อาจจะทำให้เสียชีวิตก่อนเวลาอันควร การไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ไม่ประพฤติผิดทางประเวณี งดเว้นในเรื่องกามารมณ์เสียบ้าง เพราะการเป็นคนหมกมุ่นกับกามารมณ์มากเกินไปจะทำให้จิตตกต่ำ พลังงานทวาร่างกายถูกใช้ไปมากทดแทนไม่ทัน อาจก่อให้เกิดโรคได้ในภายหลัง การไม่พูดจาส่อเสียดโกหก และไม่ดื่มสุราของมึนเมาทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่ทำให้ขาดสติ เกิดความประมาท มีผลเสียต่อชีวิต อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดภัยอื่นๆ ที่มาจากการผิดศีลทั้ง ๕ นี้

#### ๔.๓.๓ ด้านจิตภาวนา สมาธิบำบัดและสังกิริยาบำบัด

พระพุทธเจ้าได้ทรงนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคดังพุทธพจน์ว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้นก็ เพราะในเวลาที่ดีตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमितเพราะไม่ใส่นิมนิตทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น” การปฏิบัติสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นและมีคุณภาพ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธินั้นจะต้องทำให้จิตนิ่ง มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อจิตนิ่ง เกิดความสงบ มีสติก็จะมีสมาธิเพราะการที่เรามีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเป็นสมาธิแล้วนั้น เราก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไม่วอกแวก จะสนใจแต่สิ่งที่อยู่ในเวลา ณ ขณะนั้น ทำให้เราทำอะไรก็มีสติ ไม่เกิดความผิดพลาด และการมีสมาธิก็เป็นฐานที่จะพัฒนาต่อไปให้เกิดปัญญา เพื่อพัฒนา

ชีวิตของตนให้มีคุณค่า มีคุณภาพมากขึ้นนอกจากการนำหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวนั้นยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่มีส่วนส่งเสริมการมีอายุยืนยาวซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ และอาหาร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วยอาหาร แต่อาหารที่เป็นพิษก็มี ดังนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องรู้จักทานอาหารอย่างพอประมาณ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป การรู้จักแบ่งเวลาและรักษาเวลา ตรงต่อเวลาทั้งกับตนเองและผู้อื่น ไม่เกียจคร้านผัดวันประกันพรุ่ง นับเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีชีวิตยืนยาวได้ คือรู้จักแบ่งเวลาว่าเวลาไหนควรทำอะไร ควรออกกำลังกาย ควรพักผ่อน ควรรับประทานอาหาร ควรทำให้สม่ำเสมอ อย่าทำผิดเวลามากหรือไม่แน่นอน ระบบในร่างกายจะทำงานผิดปกติ อาจจะนำพามาซึ่งโรคต่างๆ ได้

#### ๔.๓.๔ ด้านปัญญาภาวนา การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายผู้สูงอายุแข็งแรงและยังช่วยผ่อนคลายความเครียดตลอดจนเพิ่มภูมิคุ้มกันแก่ร่างกายและช่วยไม่ให้เอ็นยึดอันเป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุโดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันครั้งละ ๒๐-๓๐ นาทีในรูปแบบที่เหมาะสมกับร่างกายและสมกับวัยผู้สูงอายุเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ กิจกรรมในบ้านหลายอย่างก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นกวาดบ้านถูบ้าน ขุดดิน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

นอกจากนี้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำรงชีวิตที่ยึดหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมร่างกายและจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา และปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอยชี้แนะทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งหลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่ควบคุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และหลักไตรสิกขา สามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ ที่ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านร่างกาย ศีลภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความสัมพันธ์กับสังคม จิตตภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านจิตใจ และปัญญาภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

### ๔.๓ ปัจจัยที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่<sup>๑๐</sup>

ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทยมีความผูกพันใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนามี ภูมิปัญญาและแนวทางในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพราะเหตุว่าหลักคิดในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะในเรื่องอริยสัจ สี่นั้นเป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่างๆ เกิดจากเหตุ ความทุกข์ต่างๆ สามารถหมดไปได้และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น พระพุทธศาสนาถือว่าความ แก่เป็นความทุกข์และมนุษย์สามารถพ้นทุกข์จากความแก่ได้โดยดำเนินชีวิตตามหลักวิถีพุทธ อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลผู้สูงอายุจึงต้องดูแล ทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลกัน อีกทั้งมูลเหตุของความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเกิดจากเหตุที่สำคัญคือความ ต้องที่ไม่สมปรารถนาในด้านต่างๆ คือ ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย อนามัย การงาน และต้องการความรักความเคารพวิधिพุทธที่สำคัญซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้มี ดังนี้

#### ๑. การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร)

ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สัปปายะ๗ คือสิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกิดช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภาวนาเกิดผลดีซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการ ดูแลผู้สูงอายุได้ดังนี้

๑) อาวาสสัปปายะ (ที่อยู่ซึ่งเหมาะสม เช่น ไม้ปลูกพลานจอบแจ suitable abode) จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

๒) โคจรสัปปายะ (ที่หาอาหาร ที่เที่ยวบิณฑบาตที่เหมาะสม เช่น มีหมู่บ้านหรือ ชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์อยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป suitable resort) มีเครื่องอุปโภค บริโภคเพียงพอ เพียงพอ

๓) ภัตสัปปายะ (การพูดคุยที่เหมาะสม เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และพูดแต่พอประมาณ suitable speech) มีแหล่งข้อมูลความรู้ ข่าวสารที่ดีมีประโยชน์ต่อการดำเนิน ชีวิต

๔) บุคคลสัปปายะ (บุคคลที่ถูกกันเหมาะสม เช่น มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิ ปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ suitable person) มีผู้ให้คำปรึกษาดูแลที่ดี, มีกัลยาณมิตร

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ปัจจัยที่ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตาม แนวพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๖๐), หน้า ๙๙.

๕) โภชนาสบาย (อาหารที่เหมาะสม เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉ้นไม่ยาก suitable food) มีอาหารเหมาะสมถูกสุขลักษณะ

๖) อุตสบาย (ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น suitable climate) มีสภาพแวดล้อมเหมาะสม

๗) อิริยาบถสบาย (อิริยาบถที่เหมาะสม เช่น บางคนถูกกับกิจกรรม บางคนถูกกับนั่ง ตลอดจนมีการเคลื่อนไหวที่พอดี suitable posture) มีการเคลื่อนไหวไปมาเหมาะสม

ในการนำหลักสบายทั้ง๗ มาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ นั้นสามารถปรับประยุกต์ใช้ให้ครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุทั้งสี่ด้าน คือด้านสุขภาพกาย อารมณ์ จิตใจและสังคมโดยมีการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสม

## ๒. พุทธธรรมบำบัด

ในการดูแลผู้สูงอายุเราสามารถนำแนวคิดเรื่องพุทธธรรมบำบัดมารักษาดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้สูงอายุมีความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพที่สำคัญที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้

๑) อารมณ์ทำให้เกิดโรค ร่างกายและจิตใจของคนเรามีความสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก เวลาที่ใจของเรามีความเครียด ความโกรธหรืออารมณ์ในทางลบก็จะมีผลต่อร่างกายของเราจิตใจของเราจึงมีอิทธิพลมากต่อการเกิดโรคของร่างกายในทางกลับกันการมีอารมณ์ที่ดี เช่นการฝึกเจริญเมตตาภาวนาเป็นเวลานานหนึ่งชั่วโมงซึ่งมีผลต่ออารมณ์ที่ดีทำให้ภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น

๒) ความผ่อนคลายบำบัดโรค วิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่ได้ศึกษาพบว่าความผ่อนคลายเป็นสิ่งสำคัญมากเนื่องจากการสร้างความผ่อนคลายจะช่วยรักษาโรค และป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ เช่นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน โรคจิต ประสาท โรคหืดหอบรวมทั้งโรคมะเร็งต่างๆ ด้วย ดร.เบนสันบอกว่าการทำให้เกิด การผ่อนคลายทำได้หลายวิธี เช่น การสวดมนต์ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การวิ่งเหยาะๆแล้วกำหนดสติที่เท้า การว่ายน้ำแล้วเจริญสติไปด้วย การฝึกการหายใจ การฝึกโยคะสมาธิ การฝึกชี่กงหรือแม้แต่การเจริญสติในขณะที่ถนัดตั้ง หรือโคระเซ การฝึกสมาธิโดยตรงในท่ายืน เดิน นั่ง นอนใช้สติกำหนดรู้ส่วนต่างๆ ในร่างกาย สามารถทำให้เกิดสมาธิและผ่อนคลายได้มาก

๓) สมาธิบำบัดโรค ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าการทำจิตให้เป็นสมาธิช่วยสร้างความผ่อนคลายแก้ไขโรคของความเครียดอย่างได้ผล คนอเมริกันฝึกหัดสมาธิ เพื่อแก้ไขปัญหาคความเครียดและปัญหาความทุกข์ใจ...นอกจากนั้นการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นถึงผลดีของสมาธิต่อการรักษาโรคทางกายอย่างชัดเจน จึงทำให้การใช้สมาธิรักษาเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย นิตยสารไทม์ถึงกับ ตีพิมพ์บทความเรื่อง “การสวดมนต์ ไบวัด ปฏิบัติสมาธิ ช่วยรักษาโรคได้”

### ๓. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุใน ๔ ด้าน

ก. ในด้านร่างกาย เราใช้อาหาร การออกกำลังกาย การเดินการวิ่ง การฝึกโยคะ ไทเก๊ก ซี่กง การว่ายน้ำเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ล้วนแต่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดี ช่วยรักษาโรคต่างๆ ได้

ข. ในด้านจิตใจ เราใช้วิธีการผ่อนคลายแบบต่างๆ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรีช่วยบำบัด การใช้ศิลปะบำบัด การจินตนาการบำบัด การสะกดจิตบำบัด การทำจิตบำบัดรูปแบบต่างๆ

ค. ในด้านสังคม เราใช้กลุ่มบำบัด กลุ่มความเอื้ออาทร กลุ่มกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีเมตตาต่อกันให้อภัยต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา ชิงดีชิงเด่นต่อกัน การอยู่ในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงที่มีมิตรจิตต่อกัน จะทำให้เราไม่โดดเดี่ยว มีความภูมิใจในคุณค่าของตนเอง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้โรคที่เป็นอยู่หายเร็วขึ้น ทำให้ภูมิคุ้มกันดี

ง. ในด้านจิตวิญญาณ การปฏิบัติธรรม การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การฝึกสมาธิ วิปัสสนา จะช่วยทำให้จิตของเราที่อยู่เสมอ ความโลภ ความโกรธ ความหลงจะลดลง ความยึดมั่นถือมั่นน้อยลง ปล่อยวางได้มากขึ้น สามารถปรับผ่อนคลายใจในเวลามีความทุกข์ใจได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย สามารถปรับตัวเข้ากับความผันผวนของชีวิตได้ ยอมรับว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นไปตามธรรมชาติ ทำใจได้เมื่อเวลาจะใกล้ตาย

๔) วิปัสสนากรรมฐานบำบัดโรค การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นวิธีการที่เกิดจากการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาวะธรรมต่างๆ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำให้เราเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้ถอดถอนความยึดติดในสิ่งทั้งปวง ว่าไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็นเหตุให้สามารถขจัดกิเลสหรืออารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะกิเลสอย่างละเอียด แต่ในเบื้องต้นทำให้เราควบคุมจิตใจ อารมณ์ได้ดี สามารถวางเฉยต่อสิ่งต่างๆ ทั้งดีและไม่ดีได้

๕) การสวดมนต์บำบัดโรค การไปวัด ไหว้พระ สวดมนต์ แผ่เมตตา เป็นกิจกรรมที่ชาวพุทธเราปฏิบัติกันเป็นประจำในชีวิตประจำวัน การวิจัยทางการแพทย์ในปัจจุบันพบว่า การไหว้พระ สวดมนต์ การไปวัดทำกิจกรรมทางศาสนามีผลทำให้สุขภาพดีและรักษาโรคได้ด้วย

การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้าน คือด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม ๓ ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่าศีล (๒) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกอย่างได้อย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้น

จากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง เรียกว่าปัญหา การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง ๓ ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง คือ สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิตช่วยให้มีความสุขที่ดี

การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุสู่การดำเนินชีวิตที่ดั่งใจได้ว่า หลักไตรสิกขา เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถแยกย่อยลงสู่การปฏิบัติเพื่อวัตถุประสงค์ได้นั้นคือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา คือภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนาโดยกายภาวนาหรือการพัฒนาร่างกายให้สัมพันธ์กับทางกายภาพ การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะ ดูเป็น ฟังเป็น กินด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาดไม่มัวเมาหรือลุ่มหลงจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขแข็งแรง ส่วนศีลภาวนา หรือการพัฒนาศีล เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคมรูปแบบหนึ่งที่สามารถแสดงออกทางร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับผู้อื่นรวมถึงการไม่เบียดเบียนผู้อื่นพร้อมกับมีวินัยในการดำรงชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนพักผ่อน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสัมพันธ์ทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุโดยตรงเมื่อด้านร่างกายได้รับการพัฒนาแล้วสิ่งที่ควรพัฒนาต่อไปคือด้านจิตใจ จิตตภาวนา เป็นการทำให้เจริญองกาม ดั่งใจ ชัมแข็ง ให้ผู้สูงอายุมีความสุข เบิกบาน การที่ผู้สูงอายุจะสุขใจได้ต้องเริ่มที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก่อน หลังจากนั้นศรัทธาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ทั้งการเจริญเมตตาและปฏิบัติสมาธิจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัญญาภาวนา หรือ การพัฒนาปัญญาสำหรับผู้สูงอายุจะเกิดได้นั้น ต้องอาศัยปัจจัยสองตัวคือ ปรโตโฆชะ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและ โยนิโสมนสิการซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งเป็นปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริง และอยู่กับความจริงได้อย่างมีความสุข

#### ๔.๔ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรโดยมี ๒๕ แผนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา ๔ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้แก่ (๑) ด้านกายภาวนา ๘ แผน (๒) ด้านศีลภาวนา ๔ แผน (๓) ด้านจิตภาวนา ๕ แผน (๔) ด้านปัญญาภาวนา ๘ แผน ดังผู้วิจัยได้สรุปเป็นตารางดังนี้

แผนการเรียนรู้หลักสูตรของ โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การ บริหารส่วนตำบลเวียง	แผนการเรียนรู้หลักสูตร ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา ๔	ผลของการเรียนรู้หลักสูตร ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา ๔
<p><b>แผนการสอนที่ ๑</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๑ : เพิ่มความยืดหยุ่น ของร่างกาย</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๒ : เพิ่มความยืดหยุ่น ของร่างกายที่เพิ่มขึ้น</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๓</b> กระบวนการชราที่มีผลต่อการ หกล้มและภาวะสมองเสื่อม และการป้องกัน</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๔</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๕</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๖</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๕ : การทรงตัวที่ดี</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๗</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๑ : เกมคอมพิวเตอร์</p>	<p><b>ด้านกายภาวนา</b></p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑</b> ๑. กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๑ เพิ่มของยืดหยุ่นของ ร่างกาย</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒</b> ครั้งที่ ๒ เพิ่มความยืดหยุ่นของ ร่างกายที่เพิ่มขึ้น</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๓</b> กระบวนการชราที่มีผลต่อการ หกล้มและภาวะสมองเสื่อม และการป้องกัน</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๔</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๕</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๖</b> กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๕ : การทรงตัวที่ดี</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๒</b> กิจกรรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตามหลัก ๔ อ</p>	<p><b>ภาวิตกาย</b></p> <p>๑. ทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุ เพิ่มความยืดหยุ่นร่างกายให้มี ความแข็งแรง</p> <p>๒. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง เดินคล่องแคล่วมีความทรงตัว</p> <p>๓. ผู้สูงอายุรู้จักการทรงตัวทรง ตัวที่ดีป้องกันหกล้ม</p> <p>๔. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม หลัก ๔ อ.ทำให้ผู้สูงอายุรู้จัก ความสำคัญของอาหารสาร อาหารที่สำคัญต่อร่างกาย หลัก โภชนาการอาหาร</p> <p>๕. อนามัยช่องปากก็สำคัญทำ ให้ผู้สูงอายุรู้จักหลักวิธีการดูแล รักษาช่องปากที่ถูกวิธีด้วย ตนเองทำให้ฟันแข็งแรงไม่เป็น โรคทางช่องปาก</p> <p><b>ภาวิตศีล</b></p> <p>๑. ผู้สูงอายุมีความประพฤติที่ เรียบร้อยโดยรักษาศีล ๕</p> <p>๒. ทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะ สังสรรค์กับเพื่อน</p> <p>๓. ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคมมากขึ้นทำให้จิตใจ แจ่มใส</p>

แผนการเรียนรู้หลักสูตรของ โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การ บริหารส่วนตำบลเวียง	แผนการเรียนรู้หลักสูตร ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี ๔	ผลของการเรียนรู้หลักสูตร ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี ๔
<p><b>แผนการสอนที่ ๘</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๒ : Program Com</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๙</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๓ : Program Com</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๐</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๔ : Line, Calendar</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๑</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๕ : Google Map</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๒</b> กิจกรรมปรับเปลี่ยน พฤติกรรมตามหลัก ๔ อ</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๓</b> กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต สำหรับผู้สูงอายุ</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๔</b> กิจกรรมอนามัยช่องปาก</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๕</b> กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเต้นรำ (ตาม บริบทของผู้สูงอายุ)</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๖</b> กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒ : การร้องเพลง</p>	<p><b>แผนการสอนที่ ๑๔</b> กิจกรรมอนามัยช่องปาก <b>ด้านศีลทฤษฎี (สังคม)</b></p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๐</b> กฎหมายและสิทธิประโยชน์ ของผู้สูงอายุ</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๑</b> เศรษฐกิจพอเพียง</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๔</b> ศึกษา งานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๕</b> จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์ เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงผู้พิการ กิจกรรมทางศาสนา)</p> <p><b>ด้านจิตทฤษฎี</b></p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๓</b> กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต สำหรับผู้สูงอายุ</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๕</b> กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเต้นรำ (ตาม บริบทของผู้สูงอายุ)</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๖</b> กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒ : การร้องเพลง</p>	<p>๔. การศึกษาดูงานทำให้ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ มา ปรับใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>๕. ผู้สูงอายุน้ำใจ เมตตา โอบ อ้อมอารีต่อเพื่อนในสังคม</p> <p>๖. ผู้สูงอายุรู้สึกและเห็นคุณค่า ของตนเองในการดำรงชีวิตใน สังคมอย่างมีความสุข</p> <p><b>ภาวิตจิต</b></p> <p>๑. การฝึกจิตทำให้ผู้สูงอายุ สงบนิ่งโดยอยู่กับลมหายใจไม่ คิดฟุ้งซ่าน ใจเย็น จิตเป็นกุศล เบิกบานมีสติ</p> <p>๒. การเต้นรำทำให้ผู้สูงอายุ จิตใจจดจ่ออยู่กับท่วงท่าที่ เต้นรำรู้จักควบคุมจังหวะท่า เต้น</p> <p>๓. การเล่นเกม แสดงกลุ่ม แสดงออกถึงสามัคคีมีจิตใจที่ เมตตาต่อเพื่อนร่วมกลุ่ม</p> <p>๔. การนวดแผนไทยผู้สูงอายุ ใช้จิตที่เป็นสมาธิทำให้การนวด เกิดการผ่อนคลาย</p>



แผนการเรียนรู้หลักสูตรของ โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การ บริหารส่วนตำบลเวียง	แผนการเรียนรู้หลักสูตร ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา ๔	ผลของการเรียนรู้หลักสูตร ส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา ๔
<p><b>แผนการสอนที่ ๑๗</b> กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๑ : การ เล่นไพ่หรือเกม</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๘</b> กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การ แสดงกลุ่ม</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๙</b> การนวดแผนไทย / ธรรมชาติ บำบัด</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๐</b> กฎหมายและสิทธิประโยชน์ ของผู้สูงอายุ</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๑</b> เศรษฐกิจพอเพียง</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๒</b> การจัดทำบัญชีครัวเรือน</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๓</b> กิจกรรม การฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่)</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๔</b> ศึกษาดู งานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุ</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๕</b> จิตอาสา เพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรม สาธารณะประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วย ติดเตียงผู้พิการกิจกรรมทาง ศาสนา)</p>	<p><b>แผนการสอนที่ ๑๘</b> กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การ แสดง</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๙</b> การนวดแผนไทย / ธรรมชาติ</p> <p><b>ด้านปัญญาภาวนา</b></p> <p><b>แผนการสอนที่ ๗</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๑ : เกมคอมพิวเตอร์</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๘</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๒ : Program Com</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๙</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๓ : Program Com</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๐</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๔ : Line, Calendar</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๑</b> กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม ครั้งที่ ๕ : Google Map</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๑๗</b> กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๑ : การ เล่นไพ่หรือเกม</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๒</b> การจัดทำ บัญชีครัวเรือน</p> <p><b>แผนการสอนที่ ๒๓</b> กิจกรรม การฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ</p>	<p>๕. ผู้สูงอายุกล้าแสดงความคิด เห็นได้อย่างมีเหตุผล สามารถคิดไตร่ตรองถึงผลดี และผลเสียในกิจกรรมต่างๆ ที่ ต้องการ</p> <p><b>ภาวิตปัญญา</b></p> <p>๑. ผู้สูงอายุได้ฝึกใช้สมองคิด และลงมือทำเองทันต่อโลก ระบบโซเซียลยุค ๔.๐</p> <p>๒. งานฝีมือผู้สูงอายุได้ใช้ภูมิ ปัญญาที่มีได้ทำงานที่ตนเอง ชอบและรักส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ มีรายได้เสริม</p> <p>๓. การเต้นรำ ร้องเพลงเป็น กิจกรรมที่ผู้สูงอายุได้ออกงาน สังคมทำให้ผู้สูงอายุสนุกสนาน คลายความเครียดวิตกกังวล</p> <p>๔. กิจกรรมป้องกันสมอง เสื่อมทำให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการ คิดการใช้ระบบคอมพิวเตอร์ Line google map ทำให้ ผู้สูงอายุทันต่อยุคสมัยใหม่</p> <p>๕. ผู้สูงอายุมีรายได้เพิ่มขึ้น สามารถดูแลตนเองและ ครอบครัวที่สำคัญไม่เป็นภาระ หรือลดภาระจากบุตรหลาน และผู้ที่เกี่ยวข้อง</p>

## ๔.๕ ผลของแผนการเรียนรู้หลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตภาวิต ๔

๔.๕.๑ ภาวิตกาย ผู้เจริญกายหรือมีกายที่พัฒนาแล้วคือได้รับฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ พบว่าผู้สูงอายุได้รับการฝึกการอบรมเรียนรู้จากกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุจากสิ่งแวดล้อม สื่อการเรียนการสอนได้ดูและฟัง ผู้สูงอายุได้ใช้สติปัญญาในการทำกิจกรรมร่วมกันฝึกฝนด้านสมองให้จดจำได้ดีไม่หลงลืมรู้จักออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ผู้สูงอายุได้สำรวจระวางตนเองในการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจรู้จักผ่อนคลายด้วยการฝึกฝนด้วยการปฏิบัติธรรมด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานเดินจงกรม นั่งสมาธิทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีแข็งแรงมีจิตใจที่สงบมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีรู้จักใช้อินทรีย์เช่น ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้นอย่างมีสติเป็น ฟังเป็นให้ได้ปัญญาบริโภคปัจจัย๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงได้จัดให้มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย ได้แก่ รำไม้พลอง รำวงพื้นบ้าน รำวงย้อนยุค ลีลาศ โยคะ เปตอง กายบริหาร กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ เชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและวัยสูงอายุ การสร้างเสน่ห์ให้เหมาะสมในวัยสูงอายุ

๔.๕.๒ ภาวิตศีล (สังคม) ผู้ได้เจริญศีลหรือมีศีลที่พัฒนาแล้วคือได้พัฒนาความประพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคมโดยอยู่ในระเบียบวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี พบว่าผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติรักษาศีล ๕ การเว้นจากการทำความชั่วและเว้นจากการสร้างความเดือดร้อนเบียดเบียนผู้อื่นและช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตากิจกรรมทางโรงเรียนผู้สูงอายุส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์กิจกรรมทางศาสนาผู้สูงอายุได้รับรู้กฎหมายและสิทธิประโยชน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรงจากวิทยากร ผู้สูงอายุรักในการอยู่แบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงมีอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงได้จัดให้มีกิจกรรมมหกรรมความดีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกจิตสำนึกให้ผู้คนได้ดำเนินชีวิตตามหลักของศีลธรรมเพื่อสร้างสุขให้กับตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยรวมต้นตัวกับการทำดีอยู่เสมอจนยึดเป็นบรรทัดฐานในการดำเนินชีวิตเพื่อยกย่อง เชิดชูคนดี สร้างกระบวนการเรียนรู้คุณค่าของการทำดีและมั่นใจในการทำดี ไม่ย่อท้อกับการทำดี เพื่อใช้เป็นกระบวนการขับเคลื่อนการพัฒนาและการแก้ไขปัญหาทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และสุขภาพ โดยให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุได้บันทึกความดีลงในสมุดธนาคารความดี โดยมีประธานผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้านเป็นผู้รับรองซึ่งได้รับความสนใจจากผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก อีกทั้งยังช่วยสร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวปู่ย่าตายายที่เขียนหนังสือไม่คล่องก็จะให้ลูกหลานช่วยเขียนให้โดยใช้งบประมาณจากชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง

**๔.๕.๓ ภาวิตจิต** มีจิตที่พัฒนาแล้วคือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้วด้วยสมบุรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุทิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ พบว่า ผู้สูงอายุมีจิตที่ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่ความเป็นเลิศในการเรียนรู้ด้านวิชาการและกิจกรรมที่ ทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้จัดทำขึ้นมาให้กับผู้สูงอายุได้เรียนรู้ศึกษาผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ได้ เรียนรู้หาความสุขจากการศึกษา ได้บำเพ็ญจิตภาวนาบริหารจิตให้เข้มแข็งอดทนจะได้รู้จักการปล่อยวาง มีสติอยู่กับตัวเองรู้จักรับผิดชอบ มีความเพียรในการศึกษาและบำเพ็ญจิตภาวนาทำให้ผู้สูงอายุมี จิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใสและสงบเป็นสุข โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วน ตำบลเวียงได้จัดให้มีหลักสูตรวิชาธรรมะมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาตลอดจนหลักปฏิบัติทางศาสนพิธีในวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้จิตใจสงบ สามารถนำ คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาปรับใช้แก้ปัญหาในชีวิตโดยสภาวะวัฒนธรรมตำบลเวียง เป็นผู้ดำเนินการกำหนดหลักสูตรหัวข้อวิชาและเป็นผู้ติดต่อประสานงานกับคณะสงฆ์ในเขตพื้นที่ อำเภอดงแม่อาว ไซยปรากการ เพื่อเป็นพระวิทยากรตามหัวข้อที่กำหนด โดยมีการเรียนการสอนใน ช่วงเวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. โดยได้รับการสนับสนุนวิทยากรจากวัดต่างๆ

**๔.๕.๔ ภาวิตปัญญา** ปัญญาที่พัฒนาแล้วคือรู้จักคิดพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ด้านวิชาการและฝึกทำอาชีพ เสริมที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุจัดให้มีการเรียนการสอนผู้สูงอายุได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจ สามารถ วิเคราะห์แยกแยะ สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี ด้วยวิธีฟังแล้วนำมาพิจารณาอ่านและคิดตามนำความรู้ที่ ได้มาปฏิบัติอยู่เป็นประจำจนเกิดความชำนาญปัญญาเกิดจากการฝึกอบรมดีที่พัฒนาแล้วทำให้มี สมมติ ใจไม่ว่าวุ่นสับสนก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญา จิตใจเป็นอิสระด้วยปัญญาที่รู้ความจริง รู้ แจ้งสังขารหรือรู้เท่าทันโลกและชีวิตก็จะไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายไม่วันไหนตามความเป็น ภายนอก ปัญญากำจัดเหตุปัจจัยแห่งความติดข้องของจิตหมดสิ้นไปแล้ว ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ ด้านนี้ แล้วโดยสมบุรณ์เรียกว่า “ภาวิตตตะ” แปลว่าผู้ได้พัฒนาตนแล้วได้แก่พระอรหันต์<sup>๑๑</sup> องค์การบริหาร ส่วนตำบลเวียงได้จัดตั้ง “ศูนย์ส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาผู้สูงอายุ” เพื่อเป็นศูนย์รวมข้อมูล ประชาชนชาวบ้านตำบลเวียงและเป็นจุดถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญาผู้สูงอายุและองค์ความรู้ของ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงโดยในปี พ.ศ.๒๕๕๘-๒๕๕๙ ได้เผยแพร่ความรู้ให้แก่หน่วยงานต่างๆ

<sup>๑๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับเดิม)**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินเตอร์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๗๒

## ๔.๖ สรุป

จากการวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ (๑) ด้านกายภาวนา มีการสำรวมกาย วาจาให้เป็นปกติด้วยวิธีปฏิบัติตามศีล ๕ ไม่ทำร้ายกันไม่เอาใจเอาเปรียบกันไม่นินทาว่าร้ายต่อกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกันไม่เสพสิ่งที่ไม่ดี รับประทานอาหารเข้ามา มีความช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันให้เกิดเกียรติซึ่งกัน (๒) ด้านศีลภาวนา ผู้สูงอายุส่วนมากจะปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ นำมาประพฤติปฏิบัติอย่างเคร่งครัดประกอบอาชีพสุจริตมีความประพฤติตนอยู่ในสิ่งที่ถูกต้องมีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันมีความเมตตา มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงามอำนวยความสะดวกสบายตามกำลังความสามารถที่มีอยู่โดยไม่สร้างความเดือดร้อนมองโลกในแง่ดี รู้จักพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันมีวินัยต่อกันสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข (๓) ด้านจิตตภาวนา ผู้สูงอายุส่วนมากได้ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาพอสมควรสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจอ่อนโยน มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนในสังคม มีสมาธิและมีสติในการดำรงชีวิตตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้องใช้สติในการคิดการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ปฏิบัติหน้าที่การทำงานด้วยความเพียรอดุสาหะตามเหตุตามผล 4) ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุสามารถวิเคราะห์ได้และแยกแยะว่าสิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดี ดำเนินวิถีชีวิตประจำวันโดยไม่ประมาทมีสติในการครองตนทำงานตามลำดับความสำคัญ รู้ว่าสิ่งไหนควรทำก่อนสิ่งไหนควรทำหลังมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน ทำงานด้วยเหตุผลมีความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่

ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การละเล่น กายบริหาร เกมกีฬา วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ รำวงย้อนยุคฟ้อนเจิง กายบริหารบำบัดโรคโดยไม่ต้องพึ่งยา รำไทเก๊ก ร้องเพลงพื้นบ้าน การปฏิบัติธรรม กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่างปากและความสะอาดของผู้สูงอายุการแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลฝาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ได้แก่ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน การจัดเวทีพบปะพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ ติดบ้าน

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ควรที่จะนำหลักภาวนา 4 ด้าน เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ประพฤติ

ปฏิบัติและสามารถนำหลักธรรมมาเป็นประโยชน์และเกิดคุณค่าต่อการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาพบว่า หลักภavana ๔ ด้าน เหมาะสมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ได้ดังต่อไปนี้ (๑) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมาก สนใจการในการประพาสปฏิบัติ ในการสำรวมระวังตนเองในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งภายใน ภายนอก เพื่อเกิดความผ่อนคลาย เกิดพลัง มีสุขภาพกายดี (๒) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมาก จะประพาสปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ โดยการเว้นการ กระทำทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา โอบอ้อม อารีเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะงานบุญ งานกุศล จะร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านความเจริญงอกงามต่างๆ อย่างมีความสุขแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาบุคคลใดถ้า ขาดความรู้ความเข้าใจ ฝึกฝนอบรมตนไม่ว่าทางด้านการศึกษาขาดการชี้แนะทางแล้ว จะไม่เกิด คุณค่าในสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวบุคคล ๓) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมาก จะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมชมรมผู้สูงอายุตลอด ฟัง พระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุขกระทำตนสิ่งที่เป็น ประโยชน์ตนและคนอื่น ไม่เบียดเบียน มีจิตใจ ที่เบิกบานชอบสนทนาธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน4) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมาก ผู้สูงอายุสนใจ เข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาพัฒนา กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและเผชิญกับความจริงชีวิตได้มี ความเข้าใจธรรมชาติว่าชีวิตจะต้องมีทุกข์ สุข สมหวัง กำกับ ล้มเหลวได้มาเสียไปไม่ยึดมั่นกับสิ่งใด มากเกินไปสามารถมองเห็นสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านสิ่งที่เป็นความสุขและความทุกข์ในชีวิตยอมรับได้อย่าง มีความสุข

ตลอดจนถึงแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพคือกระบวนการ เพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกายอารมณ์ สังคมและจิตใจการส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชนและบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความ อยากรู้ความต้องการและการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ ประกอบไป ด้วย ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ รักษาศีลเพื่อสุขภาพ สมานิบัติและสังกิริยาปฏิบัติ ในด้าน ปัจจัยที่ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงตามแนวพระพุทธศาสนาของตำบลเวียง อ่าเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร) ในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุมีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สัปปายะ๗ คือสิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้อง ช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภavanaเกิดผลดีซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้ดังนี้ คือ ๑.การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร) ๒.พุทธธรรมปฏิบัติ ๓. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ นอกจากนี้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์ประกอบในการ ดำรงชีวิตที่ยึดหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมานิ ปัญญา โดยศีลเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมร่างกาย และจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา และปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอยชี้แนะทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งหลักไตรสิกขาเป็นหลักการ ที่ควบคุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และหลักไตรสิกขา สามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ๔ ด้านคือ กาวนา ๔ ที่ประกอบด้วย กายกาวนา ศีลกาวนา จิตตกาวนา และปัญญากาวนา โดยกายกาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้าน ร่างกาย ศีลกาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความสัมพันธ์กับสังคม จิตตกาวนาเป็นการดูแลสุขภาพ ในด้านจิตใจ และปัญญากาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านการคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ดังนั้นการ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความ สมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษามีวัตถุประสงค์ในการศึกษาดังนี้ ๑. เพื่อศึกษาแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ๒. เพื่อศึกษาแนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ๓. วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ แนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ในทัศนะของพระพุทธศาสนา “ผู้สูงอายุ” มีความหมายเดียวกับ “ชรา” ซึ่งตามหลักคำสอนของพุทธศาสนา “ชรา” เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตทุกชีวิตที่เกิดขึ้นสืบเนื่องมาโดยตลอดตั้งแต่เป็นทารกจนกระทั่งตาย ในสัมมาทิฐิสูตรกล่าวถึงความแก่ชราว่า “ชรา” เป็นอย่างไรคือความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวแห้ง ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชรา ความชรายังเป็นกฎธรรมชาติหรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยปกติธรรมดาคือเป็นไปตามไตรลักษณ์และปัจจัยสมุปบาทคือความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงของสังขารโดยคำที่ว่าชรา มักจะปรากฏควบคู่กับคำว่า พยาธิ (ความเจ็บ) และมรณะ (ความตาย) มักเรียกติดกันว่า “ชราพยาธิมรณะ” เป็นการอธิบายความหมาย ผู้สูงอายุ โดยใช้อายุและลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางกายเป็นหลัก ชรา ในปัจจัยสมุปบาทจึงหมายถึงความแปรปรวนหรือวนเวียนอยู่ในทุกข์หรือกองทุกข์ ผู้สูงอายุคือผู้ที่อยู่ในวัยชราภาพ ความสำคัญของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ดังที่ปรากฏในพระบาลีมีเรื่องราวเกี่ยวกับความสำคัญของผู้สูงอายุที่ได้ทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาก็ยากที่จะสืบทอดพระพุทธศาสนา มาจนจนกระทั่งถึงปัจจุบันได้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้บันทึกเรื่องราวของผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาในด้านต่างๆ ไว้มากมาย ดังกรณีตัวอย่างต่อไปนี้ อนาคตบัณฑิตกเศรษฐิได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นพุทธสาวกชั้นเลิศในการให้ทาน ท่านได้บรรลุธรรมจักขุประกาศตนเป็นอุบาสกได้สละทรัพย์จำนวนมากสร้างวิหารทำให้เกิดสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานจำนวนมากในพระพุทธศาสนา

แนวคิดทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม ๓ ด้านมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (๑) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (๒) การพัฒนาด้านจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตั้งงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญาเรียกสั้นๆ ว่า สมาธิ (๓) การพัฒนาด้านปัญญา ซึ่งการดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมนั้นทั้ง ๓ ด้านนั้นต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง และแนวคิดหลักไตรสิกขา สามารถนำมาพัฒนา ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตที่ตั้งงามได้นั้น หลักไตรสิกขาเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง สามารถนำไปพัฒนา ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนาคือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตตภาวนาคือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนาคือ การคิดพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบคอบ บุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา ๔ ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง คุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน คุณภาพชีวิตในศาสนาพุทธนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้ง ๔ ด้านได้แก่ (๑) การพัฒนา กาย (กายภาวนา) คือ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นสิ่งเชื่อมต่อกับ อารมณ์ทั้ง ๖ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ใจรับรู้ การพัฒนาอินทรีย์ ๖ มีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกฝนในด้านการใช้งาน คือทำให้อินทรีย์เหล่านั้น มีความเฉียบคม มีความละเอียด มีความคล่องแคล่ว มีความชัดเจน ฝึกฝนในด้านการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า และมีประโยชน์มากที่สุด ขณะเดียวกันก็มีวิธีหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นภัย เป็นโทษหรือสิ่งไม่ดีต่างๆ ไม่ให้ทะลักเข้ามาสู่อินทรีย์ โดยมีใจเป็นตัวรับรู้ทั้งหมด (๒) การพัฒนาศีล (ศีลภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ความสุจริตทางกายและวาจา โดยการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี มีความเกื้อกูล พึ่งพาอาศัยกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลายกัน เพื่อให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างปกติสุข (๓) การพัฒนาจิต (จิตภาวนา) คือ การฝึกฝนด้านคุณภาพของจิต การฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง และตรงตามความเป็นจริง (๔) การพัฒนาด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสรรพสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง จนกระทั่งหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะช่วย ให้จิตนั้น สงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสยิ่งขึ้น

**๕.๑.๒ แนวคิดและความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่** ตามพระราชบัญญัติสภาพัฒนาการและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ มาตรา ๒๓ (๖) กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีหน้าที่ส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุโดยจะยึดหลักการผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ สนับสนุนครอบครัว ชุมชนให้สามารถดูแลสมาชิกได้อย่างมีคุณภาพ การพัฒนาศักยภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็น



การส่งเสริมและถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการทางสังคมอันเป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตรวมถึงสวัสดิการสังคมที่ผู้สูงอายุควรได้รับจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง การมีส่วนร่วมในสังคมและมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกันในกลุ่มชนและสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมอย่างปกติสุขและมีคุณภาพการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงขึ้น ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งแรกในเขตอำเภอฝาง แม่อายุ ไชยปรากฏาวัดอุประสงค์เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและการถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกายจิตใจและสังคม ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด โดยเริ่มดำเนินการตั้งแต่วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๘ จนถึงปัจจุบัน โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่วัตถุประสงค์ (๑) เพื่อส่งเสริมกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุตำบลเวียง (๒) เพื่อเป็นศูนย์ส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน (๓) เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ และสังคม (๔) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ระหว่างกัน (๕) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด อารมณ์ดี มีความสุข (๖) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีความรู้รอบตัวเพิ่มขึ้น มีความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้อย่างเท่าทันการเปลี่ยนแปลงของโลก ได้จัดทำหลักสูตรกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ดังนี้ (๑) วิชาธรรมะเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาตลอดจนหลักปฏิบัติทางศาสนพิธีในวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้จิตใจสงบสามารถนำหลักคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาปรับใช้แก้ปัญหาในชีวิต (๒) วิชาความรู้ทั่วไปที่มาจากโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ภาษาอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ กฎหมาย การดูแลสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ ความรู้เรื่องสมุนไพร การออมเงินสำหรับผู้สูงอายุโดยรับการสนับสนุนวิทยากรจากหน่วยงานต่างๆ เช่น โรงพยาบาลฝาง สาธารณสุขอำเภอฝาง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดเชียงใหม่เขต๓ สำนักงานยุติธรรมเชียงใหม่สาขาฝาง การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่มีองค์ประกอบดังนี้ (๑) ที่ปรึกษาโรงเรียน (๒) ครูใหญ่หรือประธาน (๓) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อน (๔) ทีมวิทยากรจิตอาสา ด้านปัจจัยที่ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาของตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม(กัลยาณมิตร)ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สัปปายะ ๗ คือสิ่งที่เหมาะสมสิ่ง queื้อกูลช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภาวนาเกิดผลดีซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้ดังนี้คือ (๑) การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร) (๒) พุทธธรรมบำบัด (๓) การดูแลสุขภาพ การขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (๑) ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นกลยุทธ์ในการสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ให้มีส่วนร่วมในการรับรู้การดำเนินงานของโรงเรียน และเป็น ใบเบิกทาง ”ให้แก่การดำเนินงานของ

โรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีผลต่อการสร้างความน่าเชื่อถือในการทำงาน และถือเป็นการสร้างพันธมิตรในการทำงานชั้นเยี่ยม (๒) ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นส่วนสำคัญมาก และถือเป็น “หัวใจ” ของการขับเคลื่อนงาน ผู้ที่จะทำหน้าที่เป็นครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นแกนนำที่เป็นผู้ริเริ่มงานของโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ที่ได้รับการยอมรับและศรัทธาจากกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงาน และรังสรรค์กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน (๓) คณะกรรมการและแกนนำร่วมขับเคลื่อนถือเป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขของความสำเร็จ เพราะกลไกหลักในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดจำนวน คณะกรรมการหรือแกนนำร่วมขับเคลื่อนขึ้นอยู่กับการแบ่งหน้าที่ หรือแบ่งงานภายในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง (๔) ทีมวิทยากรจิตอาสาเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นประการหนึ่งของโรงเรียนผู้สูงอายุเพราะใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีเป็นตัวตั้งขับเคลื่อน ทำให้กิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เช่น วิทยากรจากสมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน ข้าราชการ บำนาญ พระสงฆ์ รวมถึงการขอความอนุเคราะห์วิทยากรจิตอาสาจากหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ทั้งในลักษณะเครือข่ายทางสังคม เช่น กศน. ศูนย์พัฒนาฝีมือแรงงาน ศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร รพ.สต.โรงพยาบาล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในแต่ละจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น หลังการก่อตั้งโรงเรียนแล้วก่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนา ก่อเกิดประโยชน์ด้านความรู้ด้านต่างๆแก่ผู้สูงอายุ และเกิดประโยชน์แก่ส่วนรวมมากที่สุด ที่ได้มุ่งเน้นกิจกรรมด้านความรู้พื้นฐาน ด้านสุขภาพ และกิจกรรมด้านนันทนาการ เพื่อให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองให้เป็นคนทันสมัย ทันโลก ทันเหตุการณ์ มีอารมณ์แจ่มใส เบิกบาน ไม่หงุดหงิด ไม่ซึมเศร้า วิตกกังวลหรือเครียดง่าย คนในครอบครัวก็รู้สึกดีมีความสุขไปด้วย การดูแลสุขภาพตามวัย สามารถแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุในด้านสุขภาพจิต สุขภาพกาย และด้านสังคม โดยผ่านกระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทั้งในรูปแบบของกิจกรรมหลักของโรงเรียน กิจกรรมตามความสนใจของผู้เรียน การออกไปศึกษาในแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคม ส่งผลให้ผู้เรียนรู้จักปฏิบัติได้

**๕.๑.๓ วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวา ๔ ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงได้จัดทำแผนการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (๑) ด้านร่างกายแผนการเรียนรู้หลักสูตรที่นำมาใช้ เช่น แผนการสอนที่ ๑ กิจกรรมป้องกันหกล้ม ครั้งที่ ๑ เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย .๒ แผนการสอนที่ ๒ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๒ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกายให้เพิ่มขึ้น ๓. กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อมและการป้องกัน ๔.แผนการสอนที่ ๔ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพื่อฝึกปฏิบัติเพิ่มความแข็งแรงของ**

กล้ามเนื้อขา แผนการสอนที่ ๕ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ๕ เพื่อฝึกการทรงตัวที่ดี กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงเดินคล่องแคล่ว คลายความปวดเมื่อยตามข้อกระดูก เส้นเอ็น (๒) ด้านศิลปภาวนาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงอำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๒๔ ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๐ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียงผู้พิการกิจกรรมทางศาสนาแผนการ(แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียงจากกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี มีระเบียบวินัยรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น (๓) ด้านจิตภาวนาโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๑๕ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเดินรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๑๖ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒: การร้องเพลงแผนการสอนที่ ๑๘ กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่มแผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทยบำบัดธรรมชาติ (๔) ด้านปัญญาภาวนา โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ ๑. แผนการสอนที่ ๘ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Power point ๒. แผนการสอนที่ ๙ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ ๓ Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือนและนำเสนอเป็นรูปกราฟ ๓. แผนการสอนที่ ๑๐ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ ๔ Line, Calender โดยการใช้ Line, Calender ผ่านสมาร์ทโฟน

ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การละเล่น กายบริหาร เกมกีฬา วัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้  
 ๑. รำวงย้อนยุค ฟ้อนเจิง กายบริหารบำบัดโรคโดยไม่ต้องพึ่งยา รำไทเก๊ก ร้องเพลงพื้นบ้าน การปฏิบัติธรรม กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่างปากและความสะอาดของผู้สูงอายุการแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลฝาง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ได้แก่ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน การจัดเวทีพบปะพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ ติด

บ้านนอกจากนี้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำรงชีวิตที่ยึดหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมร่างกายและจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา และปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอยชี้แนะทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งหลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่ควบคุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และหลักไตรสิกขา สามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเวียงตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลเวียงโดยการวิจัยภาคสนามสัมภาษณ์สูงอายุและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องมานำมาสรุปผลที่พบโดยการยึดหลักภาวนา ๔ (๑) ด้านร่างกาย (กายภาวนา) มีการสำรวมกาย วาจาให้เป็นปกติด้วยวิธีปฏิบัติตามศีล ๕ ไม่ทำร้ายกันไม่เอาใจเอาเปรียบกันไม่นินทาว่าร้ายต่อกัน มีความซื่อสัตย์ต่อกันไม่เสพสิ่งที่ไม่ดี รับประทานสิ่งดีๆ เข้ามาด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันให้เกียรติซึ่งกัน (๒) ด้านสังคม (ศีลภาวนา) ผู้สูงอายุส่วนมากจะปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ นำมาประพฤติดุปฏิบัติอย่างเคร่งครัดประกอบอาชีพสุจริตมีความประพฤติตนอยู่ในสิ่งที่ถูกต้องมีจิตใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อนนักเรียนผู้สูงอายุด้วยกันมีความเมตตามีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีงามอำนวยความสะดวกสบายตามกำลังความสามารถที่มีอยู่โดยไม่สร้างความเดือดร้อนมองโลกในแง่ดี รู้จักพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันมีวินัยต่อกันสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข (๓) ด้านจิต (จิตภาวนา) ผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้สูงอายุส่วนมากได้ผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานมาพอสมควรสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจอ่อนโยน มีความรัก ความเมตตาต่อเพื่อนในสังคม มีสมาธิและมีสติในการดำรงชีวิตตั้งมั่นอยู่ในความถูกต้องใช้สติในการคิดการตัดสินใจในการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ปฏิบัติหน้าที่การงานด้วยความเพียรอดสาหัสตามเหตุตามผล (๔) ด้านปัญญา ผู้สูงอายุตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ภาวนา ผู้สูงอายุสามารถวิเคราะห์ได้และแยกแยะว่าสิ่งไหนดีสิ่งไหนไม่ดี ดำเนินวิถีชีวิตประจำวันโดยไม่ประมาทมีสติในการครองตนทำงานตามลำดับความสำคัญ รู้ว่าสิ่งไหนควรทำก่อนสิ่งไหนควรทำหลังมีการวางแผนในการดำเนินชีวิตมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน ทำงานด้วยเหตุผลมีความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่

ผลของแผนการเรียนรู้หลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตภาวิต ๔ (๑) ภาวิตกาย พบว่าผู้สูงอายุได้รับการฝึกการอบรมเรียนรู้จากกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุจากสิ่งแวดล้อม สื่อการเรียนการสอนได้ดูและฟัง ผู้สูงอายุได้ใช้สติปัญญาในการทำกิจกรรมร่วมกันฝึกฝนด้านสมองให้จดจำได้ดีไม่หลงลืมรู้จัก

ออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง ผู้สูงอายุได้สำรวจระวางตนเองในการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจรู้จักผ่อนคลายด้วยการฝึกฝนด้วยการปฏิบัติธรรมด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานเดินจงกรม นั่งสมาธิทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีแข็งแรงมีจิตใจที่สงบมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดีรู้จักใช้อินทรีย์เช่น ตา หู จมูก ฟัง เป็นต้นอย่างมีสติเป็น ฟังเป็นให้ได้ปัญญาบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า (๒) ภาวิตศีล (สังคม) ผู้ได้เจริญศีลหรือมีศีลที่พัฒนาแล้วคือได้พัฒนาความประพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคมโดยอยู่ในระเบียบวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี พบว่าผู้สูงอายุได้ประพฤติปฏิบัติรักษาศีล๕ การเว้นจากการทำความชั่วและเว้นจากการสร้างความเดือดร้อนเบียดเบียนผู้อื่นและช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตากิจกรรมทางโรงเรียนผู้สูงอายุส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสาบำเพ็ญประโยชน์กิจกรรมทางศาสนาผู้สูงอายุได้รับรู้กฎหมายและสิทธิประโยชน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุโดยตรงจากวิทยากร ผู้สูงอายุรักในการอยู่แบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงมีอาชีพที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข (๓) ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้วคือมีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้วด้วยสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุจิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ พบว่าผู้สูงอายุมีจิตที่ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่ความเป็นเลิศในการเรียนรู้ด้านวิชาการและกิจกรรมที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้จัดทำขึ้นมาให้กับผู้สูงอายุได้เรียนรู้ศึกษาผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ได้เรียนรู้หาความสุขจากการศึกษา ได้บำเพ็ญจิตภาวนาบริหารจิตให้เข้มแข็งอดทนจะได้อรรถการปล่อยวาง มีสติอยู่กับตัวเองรู้จักรับผิดชอบ มีความเพียรในการศึกษาและบำเพ็ญจิตภาวนาทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ร่าเริง เบิกบาน สดชื่น อิ่มเอิบ ผ่องใสและสงบเป็นสุข (๔) ภาวิตปัญญา ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ด้านวิชาการและฝึกทำอาชีพเสริมที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุจัดให้มีการเรียนการสอนผู้สูงอายุได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์แยกแยะ สิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี ด้วยวิธีฟังแล้วนำมาพิจารณาอ่านและคิดตามนำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติอยู่เป็นประจำจนเกิดความชำนาญปัญญาเกิดจากการฝึกอบรมจิตที่พัฒนาแล้วทำให้มีสมาธิ ใจไม่ว้าวุ่นสับสนก็เป็นฐานให้แก่การพัฒนาปัญญา จิตใจเป็นอิสระด้วยปัญญาที่รู้ความจริง รู้แจ้งสังขารหรือรู้เท่าทันโลกและชีวิตก็จะไม่ตกเป็นทาสของสิ่งทั้งหลายไม่หวั่นไหวตามความเป็นภายนอก ปัญญาแก้เหตุปัจจัยแห่งความติดข้องของจิตหมดสิ้นไปแล้ว ผู้มีภาวนาครบทั้ง ๔ ด้านนี้แล้วโดยสมบูรณ์เรียกว่า “ภาวิตตตะ” แปลว่าผู้พัฒนาตนแล้วได้แก่พระอรหันต์

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเรื่องวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอดงบัง จังหวัดเชียงใหม่ โดยได้เสนอแนะ ๒ ประการ ดังนี้

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

(๑) ควรมีการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุผู้สูงอายุต้องเตรียมที่อยู่เตรียมเรื่องเงินเตรียมเข้าสู่วัยชราพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุดูแลตนเองเพื่อให้มีชีวิตสดใสด้วย ๑๐ อ. ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อัจฉริยะ อนามัย อุบัติเหตุ อารมณ์ อติเรก อนาคต

(๒) ควรมีการศึกษาการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัวบุคคลในครอบครัวต้องระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุเน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรกชนผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในอดีตของท่านที่ผ่านมาอำนวยความสะดวกแก่ท่านเมื่อท่านจะไปทำบุญที่วัด

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

- (๑) ควรมีการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีประยุกต์หลักธรรมเพื่อนำไปปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง
- (๒) ควรมีการศึกษาการวิเคราะห์หลักพุทธธรรมการปฏิบัติธรรมเพื่อสุขภาพ

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก. แบบสัมภาษณ์



แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย  
เรื่อง วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม  
ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง  
อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

## คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิจัยเรื่อง วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

๒. แบบสอบถามมีทั้งหมด ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพความต้องการในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม

ตอนที่ ๕ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน ซึ่งผลจากข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้จะใช้ในการวิจัยตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงใคร่ขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่นักเรียนผู้สูงอายุในการตอบแบบสอบถามนี้ทุกข้อตามความเป็นจริง ทั้งนี้คำตอบของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและการวิเคราะห์ข้อมูลจะเป็นการศึกษาภาพรวมไม่ได้ศึกษาเป็นรายเฉพาะบุคคลและจะใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

พระชนวันต์ กิตติวัฒนโธ

นิสิตปริญญาโท หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



## แบบสัมภาษณ์

เรื่อง วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม  
ของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลเวียง  
อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่

## คำชี้แจง

การสัมภาษณ์ในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเพื่อหาข้อมูลในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิต  
ของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่

## ตอนที่ ๑ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ให้สัมภาษณ์

๑ .....๑ ชื่อ.นามสกุล .....อายุปี .....  
การศึกษา.....อาชีพ .....  
ตำแหน่งทางสังคม.....

## ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๒.๑ ท่านคิดว่าผู้สูงอายุมีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตหรือไม่? อย่างไร?

.....  
.....

๒.๒ ปัญหาด้านสุขภาพมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรบ้าง

.....  
.....

๒.๓ ปัญหาด้านเศรษฐกิจมีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อย่างไรบ้าง

.....  
.....

๒.๔ ปัญหาด้านสังคมของผู้สูงอายุมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต อย่างไรบ้าง

.....  
.....

## ตอนที่ ๓ สภาพความต้องการในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

๓.๑ สิ่งที่ท่านต้องการมากที่สุดในตอนนี้คืออะไรบ้าง

.....  
.....

๓.๒ เมื่อท่านได้สิ่งของที่ต้องการแล้ว ท่านมีวิธีการใช้อย่างไรบ้าง

.....

.....

๓.๓ เมื่อท่านไม่ได้สิ่งของที่ต้องการมีผลกระทบอะไรบ้างที่ท่านใช้ในการควบคุมและปล่อยวาง

.....

.....

**ตอนที่ ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม**

๔.๑ เวลาที่ไม่สบายร่างกาย ท่านได้นึกถึงหลักธรรม อะไรบ้าง?

.....

.....

๔.๒ ในช่วงเวลาที่เกิดปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ ท้อใจ ท่านได้นึกถึงหลักธรรม อะไรบ้าง?

.....

.....

๔.๓ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสังคมและครอบครัว อย่างไรบ้าง?

.....

.....

๔.๔ ท่านนำหลักพุทธธรรมมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ อย่างไรบ้าง?

.....

.....

**ตอนที่ ๕ ข้อเสนอแนะ**

.....

.....

.....

## ภาคผนวก ข. รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์



รายชื่อผู้ให้การสัมภาษณ์  
งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรม  
ของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่

ที่	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง	หมายเหตุ
๑	นายธเนศ วรรณศักดิ์	ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลเวียง	
๒	นายอนันต์ เรืองกันทา		
๓	มนต์ดี เรืองกันทา		
๔	เมศวรรรณ ปัทมา		
๕	เมศรินทร์ นน นคร		
๖	นางสุพิน ชื่นทอง		
๗	นายไมตรี สว่าง		
๘	เมศวรรรณ ปัทมา		
๙	เมศวรรรณ ปัทมา		
๑๐	เมศวรรรณ ปัทมา		

## ภาคผนวก ค. หนังสือขอตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

ที่ ศธ ๖๑๒๔.(๑๐) / ๖ ๖๑

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๖๖๖, ๒๖๘๕๑๔๖, ๒๖๐๔๕๑,  
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๗-๑๘๕๖๓๗๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย พระชนวันต์ กิตติวณฺโณ (หวังนอก) เลขประจำตัวนิติน ๕๙๐๔๒๐๕๐๕๒๕ เป็นนิสิต  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบท  
พุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY OF AGING IN THE  
CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA OF AGING SCHOOL IN CHIANG MAI PROVINCE"

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง  
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่  
ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ  
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ท.ล.อ./อ.ล.ล.  
พ.ร.อ.  
5-8-2561

ขอแสดงความนับถือ

(ผ.ศ.ดร.พูนชัย ปันยาศิยะ)

เลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่  
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

ที่ ศธ ๖๑๒๔.(๑๐) / ว ๖๑


**มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
วิทยาเขตเชียงใหม่**

 วัดสวนดอก พระอารามหลวง ต.สุเทพ อ.เมือง  
จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

 โทร. (๐๕๓) ๒๖๘๕๖๗, ๒๖๕๑๔๕, ๒๖๐๔๕๑,  
๒๑๐๓๗๕ มือถือ ๐๘๖-๑๕๕๖๓๗๓

โทรสาร. ๐๕๓-๒๖๐๔๕๒

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๑

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.วิโรจน์ อินทนนท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงการงานวิจัย	จำนวน	๑ ชุด
	๒. เครื่องมือวิจัย	จำนวน	๑ ชุด

ด้วย พระชนวันต์ กิตติวัฒนโธ (หวังนอก) เลขประจำตัวนิสิต ๕๙๐๔๒๐๕๐๒๕ เป็นนิสิต  
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ของบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหจุฬาลง  
กรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบท  
พุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY OF AGING IN THE  
CONTEXT OF BUDDHA DHAMMA OF AGING SCHOOL IN CHIANG MAI PROVINCE”

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ของนิสิตเป็นไปด้วยความเรียบร้อยสมบูรณ์ ทาง  
บัณฑิตศึกษา ได้พิจารณาเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในลักษณะงานวิจัยดังกล่าว จึงใคร่  
ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ และให้คำแนะนำเพื่อปรับปรุงเครื่องมือวิจัย ดังเอกสารแนบ  
มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจเครื่องมือ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผศ.ดร.พูนชัย ปันยาศิยะ)

 เลขานุการบัณฑิตศึกษา มจร วิทยาเขตเชียงใหม่  
ปฏิบัติหน้าที่แทนผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์เชียงใหม่

บัณฑิตศึกษา มจร.วิทยาเขตเชียงใหม่ โทร. ๐-๕๓๒๖๗-๘๔๖๗ ต่อ ๓๑๑๑

ติดต่อนิสิต พระชนวันต์ กิตติวัฒนโธ (หวังนอก) โทร. ๐๘๓๙๔๕๖๕๙๔

## ภาคผนวก ง. หนังสือประเมินความสอดคล้องวัตถุประสงค์ของการวิจัย

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

## แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	ปรับข้อที่ 6 man
2	การเลือกประชากรเหมาะกับงานวิจัย	✓	.....	.....	
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะกับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะกับเนื้อหาของการวิจัย	.....	✓	.....	
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓	.....	.....	
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓	.....	.....	
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓	.....	.....	
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓	.....	.....	
	รวม	9			

ลงชื่อ..... ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

5-8-2566

(สำหรับผู้เชี่ยวชาญ)

### แบบประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

คำชี้แจง โปรดพิจารณาว่า คำถามแต่ละข้อมีความเหมาะสมตามที่ระบุไว้หรือไม่ โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคะแนน โดยพิจารณาตามความเห็นของท่าน ดังนี้

ช่อง +1 ถ้าเห็นด้วย / เหมาะสม / ถูกต้อง

ช่อง 0 ถ้าเห็นไม่แน่ใจ

ช่อง -1 ถ้าไม่เห็นด้วย / ไม่เหมาะสม / ไม่ถูกต้อง

อนึ่ง ข้อใดในแบบสัมภาษณ์ ที่ท่านเห็นสมควรปรับปรุง แก้ไขหรือตัดออก กรุณาให้ความเห็นในแบบสอบถามตามความเห็นของท่าน

ลำดับ	รายการประเมิน	คะแนนการพิจารณา			หมายเหตุ
		+1	0	-1	
1	คำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
2	การเลือกประชากรเหมาะสมกับงานวิจัย	✓			
3	การเลือกเครื่องมือเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
4	คำถามครอบคลุมขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย	✓			
5	ลักษณะรูปแบบของแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
6	จำนวนคำถามในแต่ละตอนเหมาะสมกับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
7	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ชัดเจนและเข้าใจง่าย	✓			
8	ภาษาที่ใช้ในแบบสัมภาษณ์ถูกต้องและเหมาะสม	✓			
9	คำถามในแบบสัมภาษณ์กะทัดรัด สามารถตอบได้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	✓			
10	การเรียงลำดับคำถามสอดคล้องกับลำดับเนื้อหาของการวิจัย	✓			
	รวม				

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

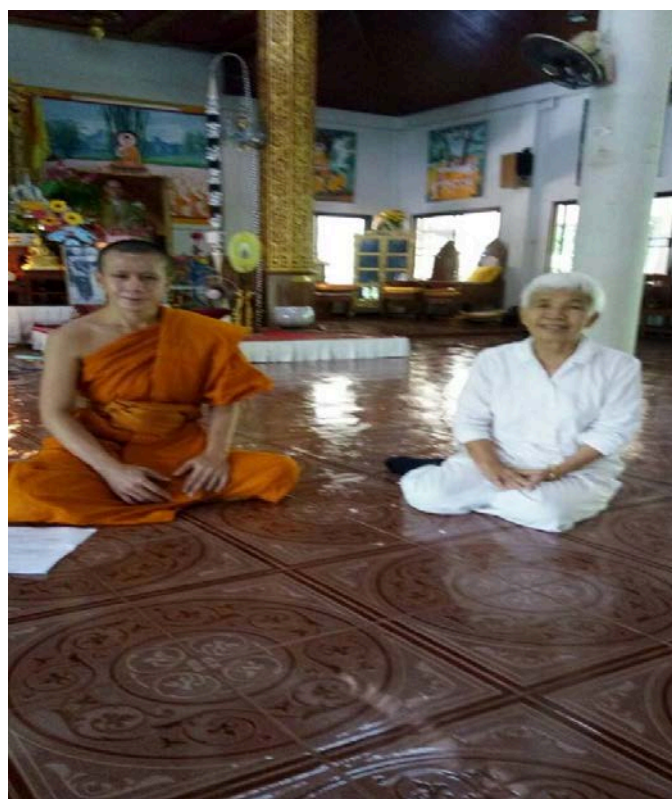
( น.น.วิจิตร..... )

ตำแหน่ง.....

ภาคผนวก จ. ภาพการสัมภาษณ์



สัมภาษณ์ แม่บุญทอง นามสกุล เตชะรักษ์



สัมภาษณ์ แม่อำไพ แรงทน





สัมภาษณ์ แม่ศรีวรรณ ปานหมอก



นางเมียด สมร่าง



สัมภาษณ์ นายธนศ วรรณศักดิ์ ประธานชมรมผู้สูงอายุ



สัมภาษณ์ แม่จงดี้ เชื้อกันทา



สัมภาษณ์ นายอินทร เชื้อกันทา



สัมภาษณ์ แม่ศุภวรรณ ปันทะ



สัมภาษณ์ นางสุพิน ขันทอง



สัมภาษณ์ แม่ยุพิน ณ นคร อาชีพ

## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระธรรวณฺฑ์ กิตติวณฺโณ (หวังนอก)
- ว/ด/ปี เกิด : ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗
- สถานที่เกิด : ๕๑ หมู่ ๑๕ ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๑๐
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดพระบาทอุดม (น้ำบ่อขาววา) ต.เวียง อ.ฝาง จ. เชียงใหม่
- การศึกษา
- พ.ศ ๒๕๔๗ : ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์
  - พ.ศ ๒๕๔๙ : ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง คหกรรมศาสตร์ เอกอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
  - พ.ศ ๒๕๕๑ : ระดับปริญญาตรี คหกรรมศาสตร์บัณฑิต เอกอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
  - พ.ศ ๒๕๖๑ : ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
- อุปสมบท : ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ณ วัดพระบาทอุดม (น้ำบ่อขาววา) ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
- สังกัด : วัดพระบาทอุดม (น้ำบ่อขาววา) ต.เวียง อ.ฝาง จ. เชียงใหม่
- ปีที่เข้าศึกษาระดับมหาบัณฑิต : ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๙