



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ
Development of Buddhist Wellness Management Curriculum For Elderly

โดย

นางสาว อัญชลี เทียรธชาติ
ดร.ปชาบดี แยมสุนทร
วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 800766234



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ
Development of Buddhist Wellness Management Curriculum For Elderly

โดย

นางสาว อัญชลี เทียรชชาติ
ดร.ปชาบดี แยมสุนทร
วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
MCU RS 800766234
(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Development of Buddhist Wellness Management Curriculum For Elderly

By

Ms. Anchalee Tienkachart
Dr. Pachabodee Yeamsoonthorn
Chanthaburi Buddhist College,
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
B.E. 2566

Research Project Funded
by Mahachulalongkornrajavidyalaya University
MCU RS 800766234
(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย: นางสาว อัญชลี เทียรธชาติ ดร.ปชาบดี แยมสุนทร
ส่วนงาน: วิทยาลัยสงฆ์จันทร์บุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปีงบประมาณ: ๒๕๖๖
ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ ๒) เพื่อสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ ๓) เพื่อประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลจำนวน ๑๔ คน ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริบาล นักศึกษาการบริบาล ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ผู้ทรงคุณวุฒิการพยาบาล และพระภิกษุ จากนั้นทำการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน ๕ ท่าน และประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุโดยนักศึกษพยาบาล จำนวน ๖ ท่าน และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context)

ผลการวิจัยพบว่า

- ๑) องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุด้วยหลัก ๕ อภาวนา ๔ ประกอบด้วย การจัดการอาหาร อนามัย อารมณ์ อติเรก ออกกำลังกาย และการฝึกสติด้วยหลักภาวนา ๔
- ๒) การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ จากการเลือกรายวิชาการจัดการเชิงพุทธ วิชาการบริหาร ระยะเวลาเรียน และค่าใช้จ่าย พบว่า หลักสูตรที่ได้มีวิชาการจัดการเชิงพุทธ ๘ วิชา วิชาการบริหารผู้สูงอายุ ๑๒ วิชา เรียนภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ๖๐ ชั่วโมง ระยะเวลาเรียน ๑๖ สัปดาห์ และค่าใช้จ่าย ๕,๕๐๐ บาท
- ๓) การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า หลักสูตรมีความเหมาะสมด้านต่าง ๆ เรียงตามลำดับ คือ ๑) วิชาการจัดการเชิงพุทธ ๒) วิชาการบริหารผู้สูงอายุ ๓) ระยะเวลาเรียน และ ๔) ค่าใช้จ่าย

Research Title	Development of a Buddhist Wellness Management Curriculum for the Elderly
Researchers	Ms. Anchalee Tienkachart Dr. Pachabodee Yeamsoonthorn
Department	Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chanthaburi Buddhist College
Fiscal Year:	B.E. 2566 / 2023
Research Fund:	Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

This research has the following objectives: 1) to study knowledge about wellness management for the elderly 2) to create a Buddhist wellness management curriculum for the elderly 3) to evaluate a Buddhist wellness management curriculum for the elderly. This is the qualitative research, done by studying documents and conducting in-depth interviews with 14 people, including nursing school entrepreneurs, nursing students, elderly caregivers, curriculum expert creators, and monks. Then a focus group was conducted with five qualified academics and stakeholders. The evaluation of a Buddhist wellness management curriculum for the elderly by 6 nursing students was conducted. The method of data collection was an in-depth interview, a focus group, and presenting the results of data analysis using content analysis techniques together with context.

The research results found

1) Knowledge about wellness management for the elderly using the 5 principles of the 4 Bhavana, consisting of food management, hygiene, emotions, hobbies, exercise, and mindfulness training using the 4 principles of the Bhavana.

2) Creating a curriculum for Buddhist wellness management for the elderly. From choosing a Buddhist management course, nursing care, study period and expenses, it was found that the course included 8 subjects in Buddhist management, 12 subjects in elderly care, 60 hours of theory and practice, 16 weeks of study, and cost of 5,500 baht.

3) Evaluation of the curriculum for Buddhist wellness management for the elderly found that the curriculum was appropriate in various aspects, arranged in order: 1) Buddhist management subjects 2) Elderly care subjects 3) study period and 4) expenses.

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความอนุเคราะห์จากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณ คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทำให้งานวิจัยนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ร่วมวิจัยทุกท่านที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดทำวิจัยในครั้งนี้ คุณค่าและประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัยฉบับนี้ คณะผู้ทำวิจัยขอมอบให้วิทยาลัยสงฆ์จังหวัดจันทบุรี ตลอดจนหน่วยงานราชการภาคีเครือข่ายที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งงานวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรทางการศึกษาและผู้สนใจทั่วไป ตลอดจนจะเป็นประโยชน์ในการสร้างองค์ความรู้การศึกษา คณะสงฆ์ต่อไป

นางสาว อัญชลี เตียรชชาติและคณะ

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญรูปภาพ	ช
บทที่	
๑	
บทนำ	๑
ความสำคัญและที่มาของปัญหา	๑
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
ขอบเขตการวิจัย	๕
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
กรอบแนวคิดงานวิจัย	๖
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	๗
๒	
แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา	๘
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสูตร	๑๐
แนวคิดเกี่ยวกับการบริหาร	๑๙
แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธี	๒๔
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๒๙
๓	
วิธีดำเนินการวิจัย	๓๕
รูปแบบการวิจัย	๓๕
พื้นที่การวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๓๕
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๓๖
การเก็บรวบรวมข้อมูล	๓๘
การวิเคราะห์ข้อมูล	๓๘
สรุปกระบวนการวิจัย	๓๙

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		
๔	การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๐
	องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารสำหรับผู้สูงอายุ	๔๐
	ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ	๔๒
	สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารสำหรับผู้สูงอายุ	๖๑
	การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ	๖๓
	การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ	๗๗
	การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารผู้สูงอายุ	๘๓
๕	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๘๖
	สรุปผลการวิจัย	๘๖
	สรุปผลเชิงองค์ความรู้	๘๖
	อภิปรายผล	๙๒
	ข้อเสนอแนะ	๙๙
บรรณานุกรม		๑๐๑
ภาคผนวก		๑๐๓
	ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๑๐๓
	ภาคผนวก ข เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือและขอความอนุเคราะห์ใช้เครื่องมือการวิจัย	๑๑๖
	ภาคผนวก ค ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย	๑๒๒
	ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรม	๑๒๔
	ภาคผนวก จ หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์)	๑๓๑
	ภาคผนวก ฉ ผลผลิต ผลลัพธ์ ผลกระทบจากงานวิจัย	๑๓๖
	ภาคผนวก ช เอกสารตอบรับการตีพิมพ์บทความ	๑๓๘
ประวัติผู้วิจัย		๑๔๐

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
๔.๑	แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	๔๑
๔.๒	แสดงเหตุผลสำคัญต่อการบริหารผู้สูงอายุ ด้วยหลัก ๕ อ.	๕๙
๔.๓	แสดงหลักสูตรการบริหาร (ฉบับก่อนการปรับปรุง)	๖๓
๔.๔	แสดงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๑)	๖๖
๔.๕	แสดงผลการคัดเลือกรายวิชาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ	๗๒
๔.๖	แสดงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๒)	๗๕
๔.๗	แสดงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์)	๘๑
๔.๘	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน โดยรวม	๘๔
๔.๙	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนด้านรายวิชาหลักการบริหาร	๘๔
๔.๑๐	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนความพึงพอใจ ด้านรายวิชาหลักการจัดการเชิง พุทธ	๘๕

บทที่ ๑ บทนำ

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๔ มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปอยู่ระหว่างร้อยละ ๑๐-๒๐ ของประชากรทั้งหมด และสันนิษฐานว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super aged society) ในปี พ.ศ. ๒๕๗๔ ซึ่งมีสัดส่วนประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งหมด^๑ ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรสูงอายุจำนวน ๑๒ ล้านคน คิดเป็นร้อยละ ๑๑ ของประชากรไทยทั้งหมด ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ อัตราการตายลดลง ประชากรสูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว^๒ จากสภาพสังคมผู้สูงอายุดังกล่าว เป็นสถานการณ์ที่ประเทศไทยและประเทศพัฒนาแล้วหลายประเทศทั่วโลกมีการตื่นตัว หาแนวทางเตรียมรับมือกับปัญหาอีกหลายด้านที่จะเกิดขึ้นตามมา ปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมผู้สูงวัยทั้งด้านสุขภาพ ด้านคุณภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในประเทศไทยที่ความรุนแรงขึ้น ด้วยสถานการณ์แวดล้อมภายนอกที่บีบคั้นต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ทำให้การดูแล และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางตรงกันข้ามกับที่เคยเป็นมา แต่เนื่องจากสังคมไทยมีค่านิยม แบบแผนความเป็นอยู่ และทัศนคติต่อการให้ความสำคัญและยกย่องนับถือผู้สูงอายุ ประกอบกับความเข้มแข็งของการยึดถือแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา จึงยังคงทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่ให้การนับถือและยกย่องผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีความรู้มีประสบการณ์ชีวิตและสามารถทำคุณประโยชน์อย่างมากมายให้กับสังคม

ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกและรัฐบาลไทยตระหนักถึงการดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจังมาก ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุในเรื่องคุณภาพชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ประชากรสูงอายุเป็นภาระต่อวัยทำงานสูงขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากในแต่ละครอบครัวที่มีภาระต้องดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเริ่มมีภาวะเสื่อมถอยด้านสุขภาพ มีภาวะเจ็บป่วย มีโรคประจำตัว บางคนมีความพิการและทุพพลภาพช่วยเหลือตนเองได้น้อย บางส่วนออกจากงานประจำอาจมีรายได้ และหรือรายได้มีน้อยไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตในสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน หรือบางคนไม่สามารถทำงานได้ ต้องพึ่งพาสมาชิกในครอบครัว ปัจจุบันความกดดันจากสภาพแวดล้อมภายนอกส่งผลต่อความเครียดของคนในครอบครัวที่มีภาวะดูแลผู้สูงอายุ และส่งผลให้เกิดปัญหาตามมาหลายด้าน เช่น ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้หงอยเหงาอยู่บ้าน ดำรงชีวิตตามสภาพตามมีตามเกิด ไม่มีคุณภาพชีวิต บางส่วนถูกทำร้ายจากคนในครอบครัว หรือแม้กระทั่งจากคนที่มิวิชาชีพและรับจ้างดูแลบริบาลผู้สูงอายุ ซึ่งสภาพการณ์ดังกล่าวทำให้พบว่า ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจและสังคมส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุคือ ขาดความสุขในวัยสูงอายุ หากผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองดีสม่ำเสมอการมีสุขภาพจิตที่ดี ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถเผชิญปัญหาเศรษฐกิจและสังคม ก่อให้เกิดผลดีกับสุขภาพมีการดูแลตนเองที่ดี มี

^๑ <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/TJN/article/view/254754> สืบค้น ๑๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^๒ Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2019, ปบ.

ผลต่อคุณภาพชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุไม่เป็นภาระต่อครอบครัว^๓ ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มีเหตุปัจจัยหลายประการ ได้แก่ การสูญเสียคู่ชีวิตบุคคลในครอบครัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง การไร้ความสามารถ พิกการ ความยากจน การถูกทอดทิ้ง ความขัดแย้งกับสมาชิกในครอบครัว ตลอดจนความตึงเครียดจากการสูญเสียสถานะทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว มโนทัศน์ที่ยึดวัตถุนิยมและให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางฐานะเศรษฐกิจ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอย่างมีนัยสำคัญ เช่น คนวัยแรงงานมีทัศนคติต่อการมีครอบครัว หรือบุตรแตกต่างจากอดีตที่ผ่านมา เช่น การมีครอบครัวแต่ไม่ต้องการมีบุตร หรือมีก็มีเพียง ๑ หรือ ๒ คน สภาพการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นในสังคมของประเทศพัฒนาแล้วและประเทศไทยมาเป็นระยะเวลาหนึ่งจนกระทั่งนำมาสู่สังคมผู้สูงวัยและปัญหาต่าง ๆ ตามมา ดังเช่น อัตราค่าครองชีพสูงขึ้น แต่รายได้ของผู้สูงอายุลดลง ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพยากลำบากในชีวิต ถูกทอดทิ้งจากครอบครัวเป็นภาระต่อสังคม รัฐบาลไทยจึงมีนโยบายคุ้มครองและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ซึ่งมีระบบการดูแลด้านสุขภาพด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการเตรียมตัวผู้เข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดูแลสุขภาพด้วยการเสริมสร้างคุณภาพผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมมาช้านาน แต่ยังไม่ชัดเจน จากการศึกษาสถิติประชากรพบว่า ผลการสำรวจสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ผู้สูงอายุในประเทศไทยนับถือศาสนาพุทธมากที่สุดร้อยละ ๙๖.๐๖ พบว่าผู้สูงอายุไทยเมื่อเผชิญปัญหาชีวิต ความยากลำบาก ได้นำหลักธรรมทางศาสนาพุทธมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้มีความสุข พ้นจากความทุกข์ และนำหลักธรรมพุทธศาสนามาเป็นหลักดำเนินชีวิตประจำวันความสำคัญจำเป็นในการดูแลผู้สูงอายุ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ มีความจำเป็นต้องศึกษาทำความเข้าใจในการนำแนวทางพุทธศาสนาและกฎหมายของไทยเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุของไทย สามารถนำมาใช้ประกอบกันเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดี ซึ่งหลักการทางพระพุทธศาสนา มีการศึกษาวิจัยไว้หลากหลายตัวอย่างเช่น การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตของผู้สูงอายุในเขตระเปียงเศรษฐกิจภาคตะวันออกเฉียงเหนือตามหลักพุทธธรรม มีผลการวิจัยที่สามารถนำมาบูรณาการกับความรู้จากการปฏิบัติที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นแนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีได้อย่างดี เป็นการเสริมพลังความแข็งแกร่ง หากมีการเรียนรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้กฎหมายไทยที่คุ้มครองสิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุด้วยก็ยิ่งดี ทำให้ผู้สูงอายุรับรู้เข้าใจในสิทธิสวัสดิการของตนเอง ที่พึงได้รับตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.๒๕๔๖ ผู้เขียนพบว่าตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖ ได้บัญญัติให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริมและการสนับสนุน มี ๑๓ ข้อ เกี่ยวกับด้านสุขภาพ มีเพียงข้อเดียว คือ มาตรา ๑๑ (๑) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ ส่วนข้ออื่นที่เหลือเป็นเรื่องสวัสดิการ อีก ๑๒ ข้อสนับสนุนด้านอื่นแก่ผู้สูงอายุ กล่าวคือ มาตรา ๑๑ (๒) การศึกษาการศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (๓) ประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม (๔) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน (๕) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัย

^๓George Herbert Mead. Mind, Self, and Society. C.W. Morris. University of Chicago, 1934. P212.

^๔<https://www.nso.go.th/public/e-book/Statistical-Yearbook/SYB-2017/> : National Statistical office, (2017) สืบค้น วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖.

โดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ หรือการบริการสาธารณะอื่น (๖) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม (๗) การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ (๘) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง (๙) การให้คำแนะนำปรึกษาดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในการแก้ไขปัญหาครอบครัว (๑๐) การจัดที่พักอาศัย อาหาร และเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง (๑๑) การสงเคราะห์เบี้ยยังชีพตามความจำเป็นอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม (๑๒) การสงเคราะห์ในการจัดงานศพ ตามประเพณี (๑๓) การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด (มาตรา ๑๒) (Department of Elderly, 2019) ยังไม่สามารถคุ้มครองดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามสภาพปัญหาสุขภาพตามที่กล่าวมาข้างต้น แม้พบว่า ผู้สูงอายุอาจมีสถานะเสื่อมของสมองมีโรคพิการทางสมอง ความจำเสื่อม โรคจิตเภท ปัญหาสุขภาพจิต พิกการทางกายอื่น ๆ ป่วยเรื้อรังอัมพาต มีแผลกดทับ ไตวายติดเตียง อาจถูกทอดทิ้งจากสถานะปัญหาด้านสังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งพบปัญหาเช่นนี้ในประเทศที่เจริญและพัฒนาเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบอย่างเช่น ญี่ปุ่น อเมริกา มาก่อนแล้ว ผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปเจ็บป่วยที่เจ็บป่วยมีความต้องการและจำเป็นในการดูแลสุขภาพระยะยาว ในมาตรา ๑๑(๑) ซึ่งยังไม่ครอบคลุมในการคุ้มครอง กรณีผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส ขาดผู้ดูแลหรือถูกทอดทิ้ง ซึ่งกฎหมายระบุว่า จะให้การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ แสดงให้เห็นว่า สิทธิพิเศษในข้อนี้คือได้รับการตรวจเร็วขึ้นไม่ต้องรอคิว เช่น มีป้ายแปะติดประกาศที่โรงพยาบาลสถานบริการสุขภาพว่าอายุ ๗๐ ปีไม่มีคิว ซึ่งยังไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปถึง ๖๙ ปี นอกจากนี้กฎหมายยังไม่ได้ระบุสิทธิสวัสดิการรักษายาพยาบาล อะไรที่ให้เป็นกรณีพิเศษแก่ผู้สูงอายุ ความหมายตามมาตรา ๑๑(๑) นี้จึงยังไม่เห็นถึงการให้หลักประกันการคุ้มครองผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาสด้านสุขภาพเป็นกรณีพิเศษตามที่กล่าวไว้แล้ว สภาพความเป็นจริงผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งไร้ที่พึ่ง ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายรับ สวัสดิการหรือเงินบำนาญมีอยู่จำนวนมาก ซึ่งเคยเป็นแรงงานนอกระบบ ไม่มีหลักประกันรวมทั้งเกษตรกรที่มีฐานะยากจน ประชากรผู้สูงอายุยังคงได้รับการดูแลด้านสุขภาพได้เพียงเท่าเทียมกับประชากรวัยอื่น ๆ ตามหลักประกันสุขภาพ มิได้มีการดูแลสุขภาพเป็นกรณีพิเศษตามพระราชบัญญัติคุ้มครองผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ และยังไม่ครอบคลุมถึงความจำเป็นในการดำรงชีวิตอยู่ตามสภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องนอนติดเตียง ต้องการวัสดุทางการแพทย์ สิ่งอำนวยความสะดวก อาหาร และน้ำอยู่ในสภาพขาดแคลน ขาดการสนับสนุนความรู้การดูแลตนเองที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งผู้สูงอายุกลุ่มด้อยโอกาสเหล่านี้ อาจเคยมีคุณค่าต่อสังคมเป็นประชากรวัยแรงงาน สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจและสังคมให้กับประเทศชาติมาก่อน ซึ่งผู้สูงอายุทุกคนสมควรได้รับการปฏิบัติที่ดีในฐานะทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าทางปัญญาเป็นคลังสมองของชาติ

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นสถานการณ์ปัญหาสังคมผู้สูงวัยในปัจจุบัน ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปถึง ๑๕ ล้านคน ซึ่งนับเป็น ๒๒% จากประชากรทั้งหมด โดยถือเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” และเป็นอันดับ ๒ ของอาเซียน^๕ สะท้อนถึงแนวโน้มกลุ่มประชากรที่จะมีความต้องการด้านการดูแลสุขภาพที่มีเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศไทยและประเทศพัฒนาแล้วอื่น ๆ ที่เข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงวัยก่อนหน้านี้ กอปรกับสถานการณ์ความต้องการผู้ดูแลผู้สูงวัยหรือผู้เจ็บป่วยทางสุขภาพมี

^๕<https://www.agenda.co.th/social/๒๐๓๐-aged-society-Thailand/> สืบค้น เมื่อวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕.

อัตราเพิ่มขึ้น อาชีพพนักงานผู้ช่วยพยาบาล (NA, PA) เพื่อดูแลผู้สูงวัย หรือผู้มีปัญหาสุขภาพตามสถานที่พักที่ตนเองสะดวก และบางกลุ่มต้องการมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ซึ่งลักษณะงานนี้ยังไม่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลจากนางพยาบาล เนื่องจากค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ประกอบกับจำนวนพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้สูงวัยที่ยังพอช่วยเหลือตนเองได้ยังมีจำนวนไม่มากพอที่จะรองรับความต้องการของกลุ่มผู้สูงวัยเหล่านี้

สถานประกอบการด้านการบริหาร เป็นสถาบันในการควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการจัดหลักสูตรการดูแลรองรับกลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งผลิตบุคลากรด้านผู้ช่วยพยาบาล และกลุ่มงานที่ไม่ใช่หน้าที่ของพยาบาลมากขึ้น และกำหนดคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้สนใจศึกษาและประกอบอาชีพด้านนี้ขึ้น เช่น ผู้ที่จบการศึกษา ม.๓, ม.๖, ปวช., ปวส. ตั้งแต่อายุ ๑๕-๔๕ ปี และมีระยะเวลาในการเรียน ๖ เดือน ภาคทฤษฎี ๓ เดือน ฝึกปฏิบัติ ๓ เดือน สืบเนื่องจากสถานการณ์ความต้องการผู้ดูแลผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นมากอย่างไม่จำกัดเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น ในประเทศที่พัฒนาแล้วซึ่งมีค่าครองชีพสูงต่างมีความต้องการเช่นเดียวกัน ประกอบกับประเทศไทยได้รับการยอมรับจากนานาชาติประเทศถึงบุคลิกลักษณะของคนไทยที่เหมาะสมกับงานทางด้านบริการ ทำให้บุคลากรด้านการบริหารดูแลผู้สูงวัยมีโอกาสได้ไปทำงานในต่างประเทศมากขึ้น แต่ยังมีอุปสรรคด้านวุฒิการศึกษาที่ผู้ว่าจ้างมีความคาดหวัง และความเชื่อว่าการประกอบอาชีพนี้จำเป็นต้องมีวุฒิปริญญา การเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นบทพิสูจน์ได้อีกทางหนึ่งของการพัฒนาตนเองและความพร้อมของผู้จบการศึกษาในการประกอบอาชีพ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีพันธกิจทางการจัดการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มวิชาการด้านสังคมศาสตร์ และพัฒนานิสิตให้มีอัตลักษณ์ทางปัญญาคุณธรรมประกอบกับนโยบายของกระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม มีการกำหนดให้จัดสถาบันอุดมศึกษาเป็นกลุ่มตามพันธกิจ ซึ่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ถูกจัดให้อยู่ในกลุ่มพัฒนาปัญญาและคุณธรรมด้วยหลักศาสนา กอปรกับ กฎ ระเบียบมหาเถรสมาคม ตามมติที่ ๖๘๓/๒๕๖๕ เรื่องโครงการอบรม “พระบริหารภิกษุใช้” ประจำปีวัด เพื่อให้พระภิกษุมีความรู้ความสามารถด้านการส่งเสริมสุขภาพ

วิทยาลัยสงฆ์จันทร์บุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมีอัตลักษณ์ “ประยุกต์พระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม” และเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีความโดดเด่นของหลักสูตรด้วยการนำหลักพุทธศาสนามาประยุกต์กับศาสตร์ตะวันตก เล็งเห็นโอกาสที่จะเข้าไปมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งในสถานการณ์ปัญหาสังคมผู้สูงวัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหาร โดยกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน ที่มีความต้องการเรียนรู้ศาสตร์ต่าง ๆ ที่สนใจ เพิ่มทักษะในการดำเนินชีวิต การทำงาน ใช้เวลาเรียนระยะสั้น และสามารถประกอบอาชีพสร้างฐานะความมั่นคงให้กับตนเองได้ การจัดหลักสูตรเพื่อรองรับผู้เรียน ผู้สนใจทางการบริหารเข้าศึกษาต่อ และมีระยะเวลาเรียนสั้น นอกจากนี้หลักสูตรยังสามารถตอบสนองกับกฎ ระเบียบ มหาเถรสมาคม ตามมติที่ ๖๘๓/๒๕๖๕ เรื่อง โครงการอบรม “พระบริหารภิกษุใช้” ประจำปีวัด เพื่อให้พระภิกษุมีความรู้ความสามารถด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค โดยทางวิทยาลัยสงฆ์จันทร์บุรี คาดว่าแนวทางการเรียนการสอนหลักสูตรการจัดการพุทธบริหาร โดยให้พระสงฆ์ หรือบุคคลที่สนใจสามารถศึกษาร่วมกันได้ เมื่อจบการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรเพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นต่อผู้รับการศึกษา ผู้รับบริการ และเป็นวิชาชีพเพื่อนำไปใช้ในการทำงานด้านการบริหารต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ
๒. เพื่อสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารผู้สูงอายุ
๓. เพื่อประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารผู้สูงอายุ

๓. คำถามงานวิจัยของโครงการวิจัย

๑. องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
๒. การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารผู้สูงอายุเป็นอย่างไร
๓. ผลการประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารผู้สูงอายุเป็นอย่างไร

๔. ขอบเขตของการวิจัย

- ๑) ขอบเขตเนื้อหา ได้แก่ เนื้อหาเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตร หลักสูตรการบริหาร การดูแลผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๒) ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี
- ๓) ขอบเขตด้านประชากร/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อที่จะนำมาเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในเชิงคุณภาพ (Key Informant) ตามความสำคัญของประเด็นที่ศึกษาดังนี้
 - การสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริการ นักศึกษาการบริหาร ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล พระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๑๔ รูป/คน
 - การประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) กับผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย อีกจำนวน ๕ รูป/คน
 - การประเมินหลักสูตรกับนักเรียนการบริหาร จำนวน ๖ รูป/คน

๕. นิยามศัพท์เฉพาะที่จะใช้ในการวิจัย

การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง กระบวนการจัดทำหลักสูตรให้เหมาะสมตามความต้องการของบุคคล หรือผู้เรียน และสภาพสังคม ให้เป็นไปตามจุดมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้มี ๒ ลักษณะ คือ ๑) การสร้างหลักสูตรใหม่ ๒) การปรับปรุงหลักสูตรที่มีอยู่เดิม

พุทธบริหาร หมายถึง แนวการปฏิบัติกิจกรรมด้านการดูแลผู้สูงอายุด้วยการนำความรู้ ประสบการณ์ และทัศนคติจากการฝึกสติมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีความรู้ ความเข้าใจในข้อจำกัดของสุขภาพทางกายและใจ

การบริหาร หมายถึง เป็นกิจกรรมที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุอาจโดยบุคลากรวิชาชีพทางด้านสุขภาพ สวัสดิการและอื่นๆ หรือ ประชาชนทั่วไป ทั้งคนในครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้าน ด้วยการจัดการและการปฏิบัติให้ผู้สูงอายุหรือผู้มีปัญหาสุขภาพให้สามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน (Activity of daily living : ADL) และอยู่ในสังคมได้โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยคำนึงถึงความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระ และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

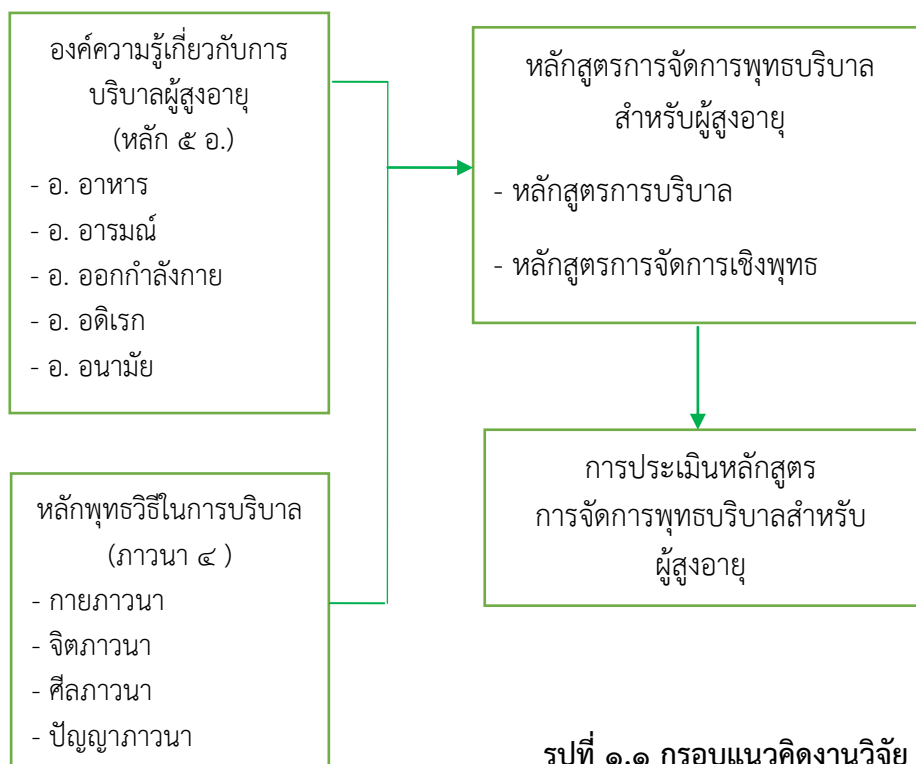
สูงอายุหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไปซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลง ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม

หลักสูตรการบริบาลผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มประสบการณ์ ชุมวิชา หรือกิจกรรมที่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ อาจเป็นบุคลากรวิชาชีพทางด้านสุขภาพ ด้านสวัสดิการและอื่นๆ หรือ ประชาชนทั่วไป ทั้งคนใน ครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้าน ด้วยการจัดการและการปฏิบัติต่อผู้สูงวัยหรือผู้มีปัญหาสุขภาพให้ สามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน (Activity of daily living : ADL) และอยู่ในสังคมได้โดยมีคุณภาพ ชีวิตที่ดีเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยคำนึงถึงความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระและศักดิ์ศรีความเป็น มนุษย์

หลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลผู้สูงอายุ หมายถึง กลุ่มประสบการณ์ ชุมวิชา หรือ กิจกรรมที่ ผู้ดูแลผู้สูงอายุอาจเป็นบุคลากรวิชาชีพทางด้านสุขภาพ ด้านสวัสดิการและอื่นๆ หรือ ประชาชนทั่วไป ทั้งคนในครอบครัว เพื่อน และเพื่อนบ้าน ควบคู่กับเรียนรู้พุทธวิธีในการบริบาล คือ หลักภavana ๔ ได้แก่ กายภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ด้วยการจัดการและการปฏิบัติต่อผู้สูงวัย หรือผู้มีปัญหาสุขภาพให้สามารถประกอบกิจวัตรประจำวัน (Activity of daily living : ADL) และอยู่ใน สังคมได้โดยมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยคำนึงถึงความเป็นตัวของตัวเอง ความเป็นอิสระ และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

๖. กรอบแนวคิดการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการพัฒนาหลักสูตรพุทธบริบาล สำหรับผู้สนใจศึกษาต่อ เพื่อให้มีความรู้ ประสบการณ์ด้านศาสตร์การบริบาลนำมาบูรณาการกับแนวทางหลักธรรมของพุทธ ศาสนา ให้สามารถประยุกต์ใช้ในการประกอบวิชาชีพและดำเนินชีวิต เป็นการต่อยอดทางด้านการศึกษา ต่อไป



๑๐. ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.แนวทางการประยุกต์ และข้อจำกัดจากการปฏิบัติตามองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ

๒.แนวทางการบูรณาการศาสตร์การบริหารร่วมกับพุทธวิธีในการบริหาร เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

๓.ความเป็นไปได้ในการพัฒนาหลักสูตรจากผลการประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

๔.การนำหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ไปบูรณาการให้เกิดประโยชน์ในการดูแลคุณภาพชีวิตคนในสังคม ให้มีสุขภาวะทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว และสังคม และขยายผลโอกาสทางธุรกิจสำหรับผู้สนใจดำเนินธุรกิจด้านการบริหาร หรือหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในสังคม

บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องสังเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดเพื่อใช้เป็นแนวทางการวิจัยซึ่งประกอบด้วยสาระสำคัญดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดการพัฒนา
- ๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสูตร
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการบริหาร
- ๒.๔ แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธี
- ๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

๒.๑.๑ การพัฒนา

วิทยากร เชียงกูล กล่าวว่า การพัฒนา หมายถึง การทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความอยู่ดีกินดี ความเจริญงอกงามทางศิลปวัฒนธรรม และจิตใจ ความสงบสันติ ซึ่งนอกจากจะขึ้นอยู่กับ การได้รับปัจจัยทางวัตถุเพื่อสนองความต้องการของร่างกายแล้วนั้น ประชาชนยังต้องพัฒนาทางการศึกษา สิ่งแวดล้อมที่ดี การพักผ่อนหย่อนใจและการพัฒนาทางวัฒนธรรมและจิตใจด้านต่าง ๆ ด้วย ความต้องการทั้งหมดนี้เรียกว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้เห็นว่า การพัฒนาไม่ได้ขึ้นอยู่กับ การเพิ่มปริมาณสินค้าหรือการเพิ่ม รายได้เท่านั้น แต่อยู่ที่การเพิ่มความพอใจและความสุขของประชาชนมากกว่า^๑

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๒๕ การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดความเจริญเติบโตงอกงามและดียิ่งขึ้นจนเป็นที่พึงพอใจ^๒

สมบูรณ สุขสำราญ ได้ให้ความหมาย “การพัฒนา” คือ การทำให้เจริญ แต่เมื่อนำมาใช้เป็นคำแปลของ (Development) จะมีความหมายลึกไปถึงการทำให้ดีขึ้นจากที่เป็นอยู่โดยการนำเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้าไปปรับปรุงเปลี่ยนแปลง หรือการนำวิชาการแปลกใหม่เข้ามาใช้ ซึ่งมีได้หมายถึงการพัฒนาวัตถุเท่านั้น แต่หมายถึงการพัฒนาบุคคลทั้งในด้านจิตใจและความคิดด้วย^๓

ปกรณ์ ปรียา การพัฒนา : Development แปลว่า การเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อย โดยผ่านลำดับขั้นตอนต่าง ๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้น เติบโตขึ้นมีการปรับปรุงให้ดีขึ้นและเหมาะสมกว่าเดิม หรืออาจก้าวหน้าไปถึงขั้นที่อุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กล่าวคือถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์

^๑วิทยากร เชียงกูล, การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย, บทวิเคราะห์, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฉบับแกระ, ๒๕๒๗, หน้า ๙๔.

^๒พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘.

^๓สมบูรณ สุขสำราญ, การพัฒนาตามแนวพุทธศาสนา : กรณีศึกษาพระสงฆ์นักพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย, ๒๕๓๐. หน้า ๓๕.

ของสิ่งนั้นดีกว่าสมบูรณ์กว่าก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา^๔ ส่วนความหมายจากรูปศัพท์ในภาษาไทยนั้น การพัฒนา หมายถึง การทำความเจริญการเปลี่ยนแปลงในทางที่เจริญการคลี่คลายไปในทางที่ดี การทำให้เจริญคือทำให้เติบโตทำให้งอกงามและมากขึ้น เช่น การเจริญทางไมตรี เป็นต้น

พระธรรมปิฎก การพัฒนาที่ยั่งยืน หมายถึง การพัฒนาที่สนองตอบความต้องการของคนในรุ่นปัจจุบันโดยไม่กระทบกระเทือนความสามารถของคนรุ่นต่อไปในการที่จะสนองตอบความต้องการของตนเอง^๕

คณะกรรมการธิการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ การพัฒนาที่ยั่งยืน คือ รูปแบบการพัฒนาที่คอยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในปัจจุบัน โดยไม่มีข้อผอนปรนใด ๆ กับความต้องการที่จำเป็นที่คอยตอบสนองความต้องการของมนุษย์ในอนาคตด้วย^๖

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ กล่าวว่า การพัฒนาทุกอย่างจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นก่อน แล้วจะต้องมีสิ่งอื่นหรือลักษณะอื่นเข้ามาผสม จึงจะเรียกการเปลี่ยนแปลงนั้นว่า “การพัฒนา” ลักษณะที่เพิ่มเข้ามานั้นที่สำคัญ คือ ทิศทางของการเปลี่ยนแปลงที่กำหนดไว้ล่วงหน้า^๗

สนธยา พลศรี การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดคุณภาพดีขึ้นกว่าเดิม เพราะนำมาใช้ มากกว่าความหมายอื่น ๆ แม้ว่าจะไม่เป็นที่ยอมรับของนักวิชาการก็ตาม^๘

วิรัช ต้นตีสุทธิเวช การพัฒนาเป็นกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพึงพอใจไปสู่สภาพที่น่าพึงพอใจ ดังนั้น การพัฒนาจึงเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอไม่หยุดนิ่งจากที่กล่าวมา^๙

สรุปได้ว่า การพัฒนา หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่ละเล็กละน้อยโดยผ่านลำดับขั้นตอน ต่าง ๆ ไปสู่ระดับที่สามารถขยายตัวขึ้นเติบโตขึ้น การทำให้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นและเป็นที่พึงพอใจกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบทางด้านคุณภาพระหว่างสภาพการณ์ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าในปัจจุบันสภาพการณ์ของสิ่งนั้นดีกว่าสมบูรณ์กว่า ก็แสดงว่าเป็นการพัฒนา

^๔ ปกรณ์ ปรียากร, ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา, กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพานิช, ๒๕๓๘, หน้า ๒๓.

^๕ พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), การพัฒนา ISSN ๑๕๑๓-๖๗๓๖ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙, หน้า ๙.

^๖ คณะกรรมการธิการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง แห่งชาติ, โครงการเพิ่มประสิทธิภาพ การบริหารจัดการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง, กรุงเทพมหานคร: cursa ลาดพร้าว, ๒๕๔๖. มปป.

^๗ สัญญา สัญญาวิวัฒน์, ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖, หน้า ๕๖.

^๘ สนธยา พลศรี, ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. ๒๕๔๗, หน้า ๒.

^๙ วิรัช ต้นตีสุทธิเวช, แนวทางการพัฒนาระบบการท่องเที่ยวชุมชนบ้านน้ำเขียว จังหวัดตราด, ๒๕๕๐, หน้า ๑๐.

๒.๒ แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสูตร

๑. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักสูตร

๑.๑. ความหมายของหลักสูตร

๑.๑.๑ ความหมายของหลักสูตร คำว่า “หลักสูตร” (Curriculum) มีผู้ให้ความหมายต่างกันไปหลายประการตามแนวความคิด และปรัชญาของนักการพัฒนาหลักสูตร ของแต่ละท่านโดยได้มีผู้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ ดังนี้

Taba ได้สรุปเกี่ยวกับหลักสูตรอย่างสั้นๆ ว่าหลักสูตรเป็นแผนการเกี่ยวกับการเรียนรู้^{๑๐}

Good ได้ให้ความหมายของหลักสูตรไว้ ๓ ประการ ดังนี้ คือ

๑. หลักสูตร หมายถึง เนื้อหาวิชาที่จัดไว้เป็นระบบให้ผู้เรียนได้ศึกษาเพื่อสำเร็จ หรือรับประกาศนียบัตรในสาขาวิชาหนึ่ง

๒. หลักสูตร หมายถึง ค่าโครงสร้างทั่วไปของเนื้อหาหรือสิ่งเฉพาะที่จะต้องสอน ซึ่งโรงเรียนจัดให้แก่เด็กเพื่อให้สำเร็จการศึกษา และสามารถเข้าศึกษาต่อในทางอาชีพต่อไป

๓. หลักสูตร หมายถึง กลุ่มวิชาและการจัดประสบการณ์ที่กำหนดไว้ให้ผู้เรียนได้เรียนภายใต้การแนะนำของโรงเรียนและสถานศึกษา^{๑๑}

ประดิษฐ์ เอกทัตน์ ได้ให้นิยามความหมายของหลักสูตรโดยแบ่งเป็นการให้นิยามโดยยึดจุดประสงค์ บริบทหรือสภาพแวดล้อม และวิธีดำเนินการหรือยุทธศาสตร์ ดังนี้

๑. การให้นิยามโดยยึดจุดประสงค์ หลักสูตรจึงมีภาระหน้าที่ที่จะทำให้ผู้เรียนควรจะเป็นอย่างไร หรือมีลักษณะอย่างไร หลักสูตรในแนวคิดนี้จึงมีความหมายในลักษณะที่เป็นวิธีการที่นำไปสู่ความสำเร็จตามจุดประสงค์หรือจุดมุ่งหมายนั้น ๆ เช่น หลักสูตร คือ การถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรม หลักสูตร คือ การพัฒนาทักษะการคิดผู้เรียน เป็นต้น

๒. การให้นิยามโดยยึดบริบท หรือ สภาพแวดล้อม นิยามของหลักสูตรในลักษณะนี้ จึงเป็นการอธิบายถึงลักษณะทั่วไปของหลักสูตร ซึ่งแล้วแต่ว่าเนื้อหาสาระของหลักสูตรนั้นมีลักษณะอย่างไร เช่น หลักสูตรที่ยึดเนื้อหาวิชา หรือหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือหลักสูตรที่เน้นการปฏิรูปลัทธิสังคม เป็นต้น

๓. การให้นิยามโดยยึดวิธีดำเนินการหรือยุทธศาสตร์ เป็นการนิยามในเชิงวิธีดำเนินการที่เป็นกระบวนการยุทธศาสตร์หรือเทคนิควิธีการในการจัดการเรียนการสอน เช่น หลักสูตร คือ กระบวนการแก้ปัญหา หลักสูตร คือ การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม การทำงาน กลุ่ม หลักสูตร คือ การเรียนรู้เป็นรายบุคคล หลักสูตร คือ โครงการหรือแผนการจัดการ เรียนการสอน เป็นต้น^{๑๒}

สรุปความหมายของหลักสูตรไว้ว่า หลักสูตร คือ แผนงานหรือโครงการที่จัดประสบการณ์ทั้งหมดให้แก่ผู้เรียน ภายใต้การดำเนินงานของโรงเรียน และในทางปฏิบัติหลักสูตรประกอบด้วยจำนวนของแผนการต่าง ๆ ที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษรและมีขอบเขตกว้างหลากหลาย เป็นแนวทางของการ

^{๑๐}Taba, Hilda. Curriculum Development : Theory and Practice. New York : Hartcourt Brance And World,1962,p11.

^{๑๑}Good, Carter V. Dictionary of Education. 3rd. ed. New York : McGraw-Hill Book Company, 1973, p.157.

^{๑๒}ประดิษฐ์ เอกทัตน์และคณะ. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มสมรรถนะผู้บริหารระดับสาขาวิชา, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๑, หน้า ๘.

จัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ต้องการ ดังนั้น หลักสูตรอาจเป็นหน่วยเป็นรายวิชา หรือเป็นรายวิชาย่อย แผนงาน หรือโครงการทางการศึกษาดังกล่าวนี้อาจจัดขึ้นได้ทั้งในและนอกชั้นเรียนหรือโรงเรียนก็ได้

(Oliva and Citing in Hensen) ไตรวบรวมนิยามของหลักสูตรกำหนดไว้ ซึ่งมีนิยามที่แตกต่างกันรวม ๑๓ ลักษณะ (Categorizing Definition) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. หลักสูตร คือ สิ่งที่ได้รับการสอนในโรงเรียน (Curriculum is that which is taught in school)
๒. หลักสูตร คือ การจัดวางรายวิชาที่จะใช้จัดการเรียนการสอนโรงเรียน (Curriculum is a set of subjects)
๓. หลักสูตร คือ เนื้อหา (Curriculum is content)
๔. หลักสูตร คือ โปรแกรมของการศึกษา (Curriculum is a set program of studies)
๕. หลักสูตร คือ การวางวัสดุที่จะจัดการเรียนการสอน (Curriculum is a set of materials)
๖. หลักสูตร คือ การจัดลำดับกิจกรรม (Curriculum is a sequence of courses)
๗. หลักสูตร คือ การจัดวางวัตถุประสงค์การปฏิบัติ (Curriculum is a set of performance objectives)
๘. หลักสูตร คือ กิจกรรมของสิ่งที่จะศึกษา (Curriculum is a course of study)
๙. หลักสูตร คือ ทุกๆ สิ่งที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน ประกอบด้วยกิจกรรมนอกชั้นเรียน การแนะแนว และการมีมนุษยสัมพันธ์กับบุคคล (Curriculum is everything that goes on within the school, including extra-class activities, guidance, and interpersonal relationships)
๑๐. หลักสูตร คือ สิ่งที่ได้รับการสอนทางตรงจากทั้งในและนอกโรงเรียน (Curriculum is that which is taught both inside and outside the school directed by the school)
๑๑. หลักสูตร คือ ทุกๆ สิ่งที่มีการวางแผนโดยบุคลากรในโรงเรียน (Curriculum is everything that is planned by school personnel)
๑๒. หลักสูตร คือ ชุดของประสบการณ์ได้รับโดยผู้เรียนในโรงเรียน (Curriculum is a series of experiences undergone by learner in the school)
๑๓. หลักสูตร คือ สิ่งที่เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งด้านผู้เรียนรายบุคคลที่เป็นผลที่เกิดจากกระบวนการดำเนินการของโรงเรียน (Curriculum is that which an individual learner experiences as a result of schooling)^{๑๓}

วิชัย วงษ์ใหญ่ ได้ให้แนวคิดวา หลักสูตร คือ มวลประสบการณ์ทั้งปวงที่จัดให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ครบถ้วนตามมาตรฐานคุณภาพสากล มาตรฐานความเป็นชาติไทย และมาตรฐานที่ชุมชนท้องถิ่นต้องการ^{๑๔}

สังัด อุทรานันท์ ไตรสรุปลักษณะของหลักสูตรไว้ดังนี้

๑. หลักสูตร คือ สิ่งที่เกิดขึ้นในลักษณะของรายวิชา ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาสาระที่ได้จัดเรียงลำดับความยากง่าย หรือเป็นขั้นตอนดีแล้ว

^{๑๓} เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๐.

^{๑๔} วิชัย วงษ์ใหญ่, ฤกษ์และกาพัฒนาหลักสูตร. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๗, หน้า ๑๒.

๒. หลักสูตร ประกอบด้วย ประสบการณ์ทางการเรียนซึ่งได้วางแผนไว้เป็นการล่วงหน้า เพื่อมุ่งหวังจะให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ต้องการ

๓. หลักสูตรเป็นสิ่งที่ยังคงสร้างขึ้นสำหรับประสบการณ์ทางการศึกษาแก่เด็กในโรงเรียน

๔. หลักสูตรประกอบด้วยประสบการณ์ทั้งหมดของผู้เรียน ซึ่งเขาได้ทำตัวรับรู้และได้ตอบสนองต่อการแนะนำของโรงเรียน^{๑๕}

อ้าง บัควีร์ กล่าวว่า หลักสูตร คือ แผนซึ่งได้ออกแบบจัดทำขึ้น เพื่อแสดงจุดมุ่งหมายการจัดเนื้อหาสาระกิจกรรมและมวลประสบการณ์ในแต่ละโปรแกรมการศึกษา เพื่อให้ผู้เรียนมีพัฒนาการในด้านต่างๆ ตามจุดหมายที่ได้กำหนดไว้^{๑๖}

สุนีย์ ภูพันธ์ ได้ให้ความหมายของหลักสูตร ๗ ลักษณะดังนี้

๑. หลักสูตรในฐานะที่เป็นวิชาและเนื้อหาสาระที่จัดให้แก่ผู้เรียน หมายถึง วิชาและเนื้อหาที่กำหนดให้ผู้เรียนต้องเรียนในชั้นและระดับต่าง ๆ หรือกลุ่มวิชาที่จัดขึ้นด้วยวัตถุประสงค์เฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น หลักสูตรเตรียมแพทย์ หลักสูตรธุรกิจ หลักสูตรตัดเสื้อ และหลักสูตรการเลี้ยงสุกร ฯลฯ เป็นต้น

๒. หลักสูตรในฐานะที่เป็นเอกสารหลักสูตร มีลักษณะเป็นเอกสารรูปเล่ม จำแนก เป็น ๒ ประเภท คือ เอกสารหลักสูตรและเอกสารประกอบหลักสูตร โดยตัวเอกสารจะประกอบด้วยจุดหมาย หลักการ โครงสร้าง เนื้อหาสาระ อัตราเวลาเรียน กิจกรรม ประสบการณ์ และการประเมินผลการเรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ มีเจตคติที่ดีในการอยู่ร่วมกัน มีพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้ในจุดหมายของหลักสูตร

๓. หลักสูตรในฐานะที่เป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะให้แก่ผู้เรียน ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้สอนและนักเรียนจัดขึ้น หรือกิจกรรมการเรียนการสอนชนิดต่าง ๆ ที่เตรียมไว้อย่างเหมาะสมและจัดให้นักเรียนเรียนโดยโรงเรียนทั้งในและนอกโรงเรียน เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ประสบการณ์ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ตามที่กำหนด

๔. หลักสูตรในฐานะแผนสำหรับจัดโอกาสการเรียนรู้หรือประสบการณ์ ที่คาดหวังแก่นักเรียนจากนโยบายในการจัดการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางใหญ่ที่เกี่ยวข้องของปฏิบัติ โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถ และพฤติกรรมตามที่กำหนด หรืออาจจะหมายถึงแผนงานย่อยต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้เรียนมีโอกาสพัฒนาการเรียนรู้ หรือประสบการณ์ที่คาดหวัง

๕. หลักสูตรในฐานะที่เป็นมวลประสบการณ์ หมายถึง ประสบการณ์ทุกอย่างของนักเรียนที่อยู่ในความรับผิดชอบของโรงเรียน รวมถึงเนื้อหาวิชาที่โรงเรียนจัดให้แก่ผู้เรียนด้วย เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เป็นที่ไปตามจุดหมาย

๖. หลักสูตรในฐานะที่เป็นจุดหมายปลายทาง หมายถึง สิ่งที่ยังคงมุ่งหวัง หรือ คาดหมายให้เด็กได้รับว่า เมื่อศึกษาจนจบหลักสูตรไปแล้วจะมีคุณลักษณะอย่างไรบ้าง

^{๑๕} สัจด์ อุทรานันท์, พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหาร การศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒ หน้า ๑๖.

^{๑๖} อ้าง บัควีร์, ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและการพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๓๒. หน้า ๗.

๗. หลักสูตรในฐานะที่เป็นระบบการเรียนการสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน เป็นการมองหลักสูตรในฐานะที่เป็นแผนเตรียมโอกาสของการเรียนรู้สำหรับผู้เรียนที่จัดขึ้นโดยโรงเรียน หรือสถาบัน การศึกษาที่รับผิดชอบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ เป็นการคาดการณ์ล่วงหน้า โดยรวมเอาแผนย่อย ๆ ที่เป็นโอกาสของการเรียนรู้ที่คาดหวังเอาไว้ด้วย^{๑๗}

จากความหมายของหลักสูตรข้างต้น สรุปได้ว่า หลักสูตร หมายถึง ประสบการณ์ที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาผู้เรียนใหม่มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และคุณลักษณะตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ หลักสูตรจึงเป็นเสมือนแผนที่กำหนดทิศทางในการพัฒนาผู้เรียนไปสู่มาตรฐานการเรียนรู้ ซึ่งเป็นเป้าหมายและมีการวัดและประเมินผลการเรียนรู้เพื่อให้ทราบความก้าวหน้าของผู้เรียนในการพัฒนาไปสู่มาตรฐาน หรือจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ นิยามคำจำกัดความของหลักสูตรมีความหลากหลาย ไม่สามารถกำหนดให้แน่นอนตายตัว หรือเฉพาะเจาะจงลงไปได้ ดังนั้น การนำไปใช้ต้องพิจารณาว่าจะใช้หลักสูตรเพื่อจุดหมายหรือวัตถุประสงค์ใดเพื่อให้สอดคล้องกับความหมายหรือนิยาม

๑.๒ องค์ประกอบของหลักสูตร

หลักสูตรประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ที่สัมพันธ์และสอดคล้องกันตามที่ Taba (1962) เสนอไว้ว่าหลักสูตรประกอบไปด้วยส่วนสำคัญ ๔ ส่วน คือ

๑. จุดมุ่งหมายเป็นส่วนที่กล่าวถึงจุดมุ่งหมายทั่วไป และวัตถุประสงค์เฉพาะวิชา
๒. เนื้อหาวิชาเป็นส่วนที่กล่าวถึงเนื้อหาวิชาที่จัดไว้ในหลักสูตร เพื่อให้ผู้เรียนศึกษาจนมีคุณลักษณะตามจุดมุ่งหมาย
๓. กิจกรรมและรูปแบบการเรียนการสอนเป็นส่วนที่กล่าวถึงวิธีการ และ กระบวนการ ที่จะทำให้ผู้เรียนได้รู้เนื้อหาวิชาอย่างมีประสิทธิภาพ
๔. การประเมินผลเป็นส่วนที่กล่าวถึงวิธีการตรวจสอบว่าผู้เรียนได้บรรลุตามจุดมุ่งหมายเพียงใด นอกจากนั้นนักพัฒนาหลักสูตรคนอื่น ๆ ได้แบ่งส่วนประกอบของหลักสูตร^{๑๘} คล้ายคลึงกับทาบ่า ดังเช่น Kerr ได้แบ่งส่วนประกอบของหลักสูตรไว้เป็น ๔ ส่วนคือ วัตถุประสงค์ของหลักสูตร ความรู้ ประสบการณ์เรียนรู้ และการประเมินผลหลักสูตร^{๑๙}

สังต์ อุทรานันท์ ได้เสนอมุมมองของหลักสูตรออกเป็น ๗ ส่วนประกอบด้วย

๑. เหตุผล และความจำเป็นของหลักสูตร
๒. จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
๓. เนื้อหาสาระและประสบการณ์
๔. การเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอน
๕. การเสนอแนะเกี่ยวกับการใช้สื่อการเรียนการสอน และแหล่งวิชาในชุมชน
๖. การประเมินผล

^{๑๗} ประดิษฐ์ เอกทัศน์และคณะ, การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่ม สมรรถนะผู้บริหารระดับสาขาวิชามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๑, หน้า ๑๒.

^{๑๘}Taba, Hilda. Curriculum Development : Theory and Practice. New York : Hartcourt Brance And World, 1962,p.10.

^{๑๙}Kerr. J.F. Changing the Curriculum. London : University of London Press, 1982, p.16.

๗. การเสนอแนะเกี่ยวกับการช่วยเหลือและส่งเสริมผู้เรียน^{๒๐}

กรีติ ยศยิ่งยง ไคกล่าววาทสนประกอบของหลักสูตรในทัศนะของนักบริหารการศึกษา ได้ดังนี้

๑. ความมุ่งหมายของหลักสูตร
๒. โครงสร้างของหลักสูตร
๓. เนื้อหาของหลักสูตร
๔. วัสดุประกอบหลักสูตร
๕. กระบวนการเรียนการสอนให้เป็นไปตามหลักสูตร^{๒๑}

สรุปได้ว่า สอนประกอบที่สำคัญของหลักสูตร คือ การนำหลักสูตรไปใช้ปฏิบัติ การนำหลักสูตรไปใช้นั้นรวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ในการสอนแต่กิจกรรมที่สำคัญยิ่ง คือ การสอน หรืออาจกล่าวได้ว่าการสอนเป็นหัวใจของหลักสูตร

ดังนั้นหลักสูตรทุกหลักสูตรที่มีลักษณะสมบูรณ์ จะต้องมียุทธศาสตร์ประกอบครบถ้วนอันได้แก่ จุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์เนื้อหาวิชา หรือรายละเอียดของหัวข้อวิชา วิธีการสอน และการประเมินผล จึงสามารถทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ จนกระทั่งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้ง ๓ ด้านคือ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ลักษณะของหลักสูตรที่ดี

สันติ ธรรมบำรุง ไคกล่าวถึงหลักสูตรที่ดีมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

๑. หลักสูตรควรจะต้องมีความคล่องตัวพอสมควร และสามารถที่จะปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสภาพให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี
๒. หลักสูตรควรจะเป็นเครื่องมือที่จะช่วยใ้การศึกษาบรรลุตามความมุ่งหมายที่กำหนดไว้
๓. บุคลากรทุกฝ่าย เช่น ผู้ปกครอง ครู ประชาชน นักวิชาการ นักเรียน เป็นต้น ควรจะได้มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร และมีส่วนร่วมได้รับรู้หลักสูตรด้วย ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของนักวิชาการศึกษาเพียงอย่างเดียว
๔. การวางแผนหลักสูตรที่ดีจะต้องเป็นขบวนการที่ต่อเนื่องกัน
๕. การดำเนินการวางแผนหลักสูตรควรตั้งอยู่บนรากฐานที่เชื่อถือได้
๖. ในการพัฒนาหลักสูตรนั้นควรคำนึงถึงสิ่งสำคัญต่าง ๆ เช่น รากฐานทางปรัชญาการศึกษา รากฐานทางจิตวิทยา เป็นต้นไป
๗. หลักสูตรควรจะเป็นแนวทางกว้าง ๆ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สำรวจ ความสนใจ ความถนัด และความสามารถในรายบุคคล
๘. หลักสูตรในระดับต่าง ๆ ควรจะมีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกันโดยไม่ขาดตอน
๙. การประเมินผลหลักสูตรเป็นสิ่งที่จำเป็นและต้องทำเป็นระยะ ๆ เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงหรือพัฒนาหลักสูตร^{๒๒}

^{๒๐} สันติ อุทรานันท์, พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒, หน้า ๒๒๔.

^{๒๑} กรีติ ยศยิ่งยง. ชีตความสามารถ : Competency Based Approach. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ : มิสเตอร์ กอปป, ๒๕๕๐. หน้า ๒๐.

^{๒๒} สันติ ธรรมบำรุง, หลักสูตรและการบริหารหลักสูตร. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๗, หน้า ๑๐.

วิชัย ดิสสระ ไตรสรูปหลักสูตรที่ดีต้องมีรายละเอียดเกี่ยวกับการบริหารหลักสูตร การจัดทำแผนการเรียนการสอน วิธีสอน และคุณสมบัติผู้สอน สถานที่ สื่อการเรียน การสอน หนังสือ หรือตำราเรียน ดังนั้น โดยสรุปแล้ว หลักสูตรที่ดีควรมีลักษณะยืดหยุ่นได้และสามารถที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้สอดคล้องเหมาะสมกับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ เช่นเดียวกับหลักสูตรในการฝึกอบรมจะต้องมีลักษณะเดียวกันกับที่ไดกล่าวมาแล้วข้างต้น ในการที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการฝึกอบรม^{๒๓}

๑.๓ การพัฒนาหลักสูตร

ส่วนคำว่า “การพัฒนาหลักสูตร” มีนักศึกษาหลายได้ให้ความหมายไว้ยกตัวอย่าง เช่น

การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง กระบวนการที่มีระบบเป็นเหตุเป็นผลในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงหลักสูตรให้ดีขึ้น หรือกระบวนการในการจัดทำหลักสูตรเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคคล และสภาพสังคม รวมทั้งมีการนำหลักสูตรไปใช้และการประเมินหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรควรดำเนินการแบบมีส่วนร่วมรับผิดชอบของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ต้องคำนึงถึงกระบวนการพัฒนาหลักสูตรในขั้นตอนต่าง ๆ ที่มีขั้นตอนต่อเนื่องกันตามลำดับ โดยผลที่ได้ในแต่ละขั้นตอนด้วยกระบวนการวิจัยจะนำไปสู่การดำเนินงานในขั้นตอนต่อไป เริ่มตั้งแต่การศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นต่อการพัฒนาหลักสูตร การยกย่องสร้างหลักสูตร การทดลองใช้หลักสูตร และการประเมินหลักสูตร รวมไปถึงการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตรเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและคุณภาพที่ดีที่สุด

ในการนำหลักสูตรไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้กับผู้เรียน การที่จะพัฒนาหลักสูตรได้ควรมีความรู้เกี่ยวกับปรัชญาแนวคิดทฤษฎีการศึกษา จิตวิทยาการเรียนรู้ ประวัติความเป็นมา และระบบ การจัดการศึกษาไทย วิสัยทัศน์และแผนพัฒนาการศึกษาไทย ทฤษฎีหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตร มาตรฐานและมาตรฐานช่วงชั้นของหลักสูตร การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา ปัญหาและแนวโน้มในการพัฒนาหลักสูตร รวมทั้งควรเป็นผู้มีสมรรถนะเกี่ยวกับความสามารถวิเคราะห์หลักสูตร สามารถปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรได้อย่างหลากหลาย สามารถประเมินหลักสูตรได้ทั้งก่อนและหลังการใช้หลักสูตร และสามารถจัดทำหลักสูตรได้

Carter V. Good ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การพัฒนาหลักสูตรเกิดขึ้นได้ ๒ ลักษณะ คือ การปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตร การปรับปรุงหลักสูตรเป็นวิธีการพัฒนาหลักสูตรอย่างหนึ่ง เพื่อให้เหมาะกับโรงเรียนและระบบโรงเรียน จุดมุ่งหมายของการสอนวัสดุอุปกรณ์ วิธีสอนรวมทั้งการประเมินผล ส่วนคำว่า การเปลี่ยนแปลงหลักสูตร หมายถึงการแก้ไขหลักสูตรให้แตกต่างไปจากเดิมเป็นการสร้างโอกาสทางการเรียนใหม่^{๒๔}

เซเลอร์ และอเล็กซานเดอร์ (Saylor and Alexander) ให้ความหมายว่า “การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การจัดทำหลักสูตรเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือเป็นการจัดทำหลักสูตรใหม่โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อน การพัฒนาหลักสูตร อาจหมายรวมถึงการสร้างเอกสารอื่นๆ สำหรับนักเรียนด้วย”^{๒๕}

^{๒๓}วิชัย ดิสสระ, การพัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ๒๕๓๕, หน้า ๓๘.

^{๒๔}อ้างแล้ว

^{๒๕}อ้างแล้ว.

๑.๓.๑ กระบวนการในการพัฒนาหลักสูตร

แบบการจำลองการพัฒนาหลักสูตรของเซเลอร์ อเล็กซานเดอร์และเลวีส์ (Saylor J.G, Alexander. W.M. and Lewis Arthur J) นำเสนอแบบจำลองในการพัฒนาหลักสูตรประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน ภายใต้แนวคิดของการวางแผนให้โอกาสในการเรียนรู้ เพื่อบรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาและวัตถุประสงค์ที่เกี่ยวข้องสำหรับประชากร ดังนี้

๑. จุดหมาย วัตถุประสงค์ และขอบข่ายที่ต้องการพัฒนา จุดหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตรถูกเลือกหลังจากการพิจารณาตัวแปรภายนอก เช่น ผลการศึกษาจากการวิจัยทางการศึกษา การรับรองมาตรฐาน ความเห็นของกลุ่มสังคม และอื่น ๆ

๒. การออกแบบหลักสูตร นักวางแผนหลักสูตรต้องดำเนินการออกแบบหลักสูตร ด้วยการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับขอบข่ายที่ต้องการพัฒนา ระบุวันเวลาและวิธีการในโอกาสการเรียนรู้ดังกล่าว การออกแบบหลักสูตรคำนึงถึงธรรมชาติของวิชา รูปแบบของสถาบันทางสังคมที่สัมพันธ์กับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน

๓. การนำหลักสูตรไปใช้ ผู้สอนนำหลักสูตรไปใช้ในชั้นเรียนโดยจัดการเรียนการสอนตามวัตถุประสงค์ และเลือกกลยุทธ์วิธีการสอนที่เกี่ยวข้องเพื่อบรรลุผลการเรียนรู้

๔. การประเมินหลักสูตร นักวางแผนหลักสูตรและผู้สอนร่วมกันประเมินด้วยการเลือกเทคนิคการประเมินที่หลากหลาย การประเมินมีจุดเน้น ๒ ประเภท คือ ๑) การประเมินผลรวมของการใช้หลักสูตรทั้งโรงเรียน ประกอบด้วย เป้าหมาย วัตถุประสงค์ จุดประสงค์การเรียนรู้ ประสิทธิภาพของการเรียนการสอน และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ๒) การประเมินกระบวนการหลักสูตรทั้งระบบ ตั้งแต่การออกแบบหลักสูตร การนำหลักสูตรไปใช้ เพื่อตัดสินใจว่าหลักสูตรมีประสิทธิภาพเพียงใด^{๒๖}

ทาบา (Taba) ได้กล่าวถึง กระบวนการพัฒนาหลักสูตรที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนตามความเชื่อที่ว่าผู้เรียนมีพื้นฐานแตกต่างกัน โดยกำหนดกระบวนการพัฒนาหลักสูตรไว้ ๗ ขั้นตอน ดังนี้

๑. วินิจฉัยความต้องการ: สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการ และความจำเป็นต่าง ๆ ของสังคม และผู้เรียน

๒. กำหนดจุดมุ่งหมาย: หลังจากได้วินิจฉัยความต้องการของสังคมและผู้เรียนแล้วจะกำหนดจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้ชัดเจน

๓. คัดเลือกเนื้อหาสาระ: จุดมุ่งหมายที่กำหนดแล้วจะช่วยในการเลือกเนื้อหาสาระให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย วย ความสามารถของผู้เรียน โดยเนื้อหาต้องมีความเชื่อถือได้ และสำคัญต่อการเรียนรู้

๔. จัดเนื้อหาสาระ: เนื้อหาสาระที่เลือกได้ยังต้องจัดโดยคำนึงถึงความต่อเนื่อง และความยากง่ายของเนื้อหา วุฒิภาวะ ความสามารถ และความสนใจของผู้เรียน

๕. คัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้: ครูผู้สอนหรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับเนื้อหาวิชา และจุดมุ่งหมายของหลักสูตร

๖. จัดประสบการณ์การเรียนรู้: ประสบการณ์การเรียนรู้ควรจัดโดยคำนึงถึงเนื้อหาสาระและความต่อเนื่อง

^{๒๖}<http://nantanee08.blogspot.com/p/saylor-j.html> สืบค้น ๐๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖

๗. กำหนดสิ่งที่จะประเมินและวิธีการประเมินผล: ตัดสินใจว่าจะต้องประเมินอะไรเพื่อตรวจสอบผลว่าบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ และกำหนดด้วยว่าจะใช้วิธีประเมินผลอย่างไร ใช้เครื่องมืออะไร

วิชัย วงษ์ใหญ่ กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร คือ การพยายามวางโครงการที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ตรงตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ หรือการพัฒนาหลักสูตรและการสอน คือ ระบบโครงสร้างของการจัดโปรแกรมการสอน กำหนดจุดมุ่งหมาย เนื้อหาสาระ การปรับปรุงตำรา แบบเรียน คู่มือครู และสื่อการเรียนต่าง ๆ การวัดและประเมินผลการใช้หลักสูตรการปรับปรุงแก้ไข และการให้ การอบรมครู ผู้ใช้หลักสูตรให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการพัฒนาหลักสูตร และ การสอน รวมทั้งการบริหารและ บริการหลักสูตร^{๒๗}

สงัด อุทรานันท์ กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง การดำเนินการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่หรือจัดทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น^{๒๘}

การพัฒนาหลักสูตรและการสอนเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เพราะรูปแบบของการพัฒนาหลักสูตรนั้นเปรียบเสมือนพิมพ์เขียวที่มุ่งชี้ต่อการพัฒนาหลักสูตรได้ สะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น การนำรูปแบบพัฒนาหลักสูตรมาใช้จะต้องปรับให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงของชีวิต และสังคมของผู้ใช้ แนวคิดและการพัฒนาหลักสูตรมีหลายแนวทาง เช่น รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์ (Tyler, 1949) ได้ให้แนวคิดในการวางแบบโครงสร้างโดยใช้วิธี Mean-Ends Approach เป็นหลักการและเหตุผลในการสร้างหลักสูตรที่เรียกว่า “เหตุผลของไทเลอร์” หลักเกณฑ์ในการจัดหลักสูตรและการสอน ควรจะตอบคำถามที่เป็นพื้นฐาน ๔ ประการ ดังนี้

๑. มีจุดมุ่งหมายทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรจะแสวงหา
๒. มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรจัดตั้งขึ้น เพื่อช่วยให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้
๓. จะจัดประสบการณ์ทางการศึกษาอย่างไร จึงจะทำให้การสอนมีประสิทธิภาพ
๔. จะประเมินผลประสิทธิภาพของประสบการณ์ในการเรียนอย่างไรจึงจะตัดสินได้ว่าบรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้^{๒๙}

รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของทาบ (Taba) ทาบามีความคิดว่าการพัฒนาหลักสูตรเป็นงานที่ต้องการการจัดลำดับความคิดให้เป็นระเบียบในการตัดสินใจ จะต้องพิจารณาทั้งลำดับในการวางแผน และวิธีการที่ทำงานให้สำเร็จลุล่วงลงไป ทาบได้กำหนดกระบวนการในการพัฒนาหลักสูตรไว้ดังนี้

ขั้นที่ ๑ วิเคราะห์สภาพปัญหาความต้องการ และความจำเป็นต่าง ๆ ของสังคมรวมทั้งศึกษาพัฒนาการของผู้เรียน กระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนธรรมชาติของความรู้ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมาย

^{๒๗} อ่างแล้ว.

^{๒๘} อ่างแล้ว.

^{๒๙} Tyler, R. W. Basic Principle of Curriculum and Instruction. Chicago : University Of Chicago Press, 1949, p.110-125.

ขั้นที่ ๒ กำหนดจุดมุ่งหมายของการศึกษาโดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากขั้นที่ ๑ เป็นหลักในการพิจารณา จุดมุ่งหมายที่กำหนดขึ้นนี้ ควรจะเป็นสิ่งที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และสามารถนำไปใช้ในแนวทางในการคัดเลือกเนื้อหาประสบการณ์การเรียนรู้

ขั้นที่ ๓ การคัดเลือกเนื้อหาวิชาที่นำไปใช้ในการเรียนการสอน โดยคำนึงถึงความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้เป็นที่สำคัญ

ขั้นที่ ๔ การจัดลำดับเนื้อหาวิชาที่คัดเลือกมา โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมในการที่จะให้ผู้เรียนได้รับความรู้อีกก่อนหรือหลัง ซึ่งอาจจัดเรียงลำดับตามความยาก ง่าย ความกว้าง แคบ หรือ การเป็นพื้นฐานต่อกัน เป็นต้น

ขั้นที่ ๕ การคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ กระบวนการที่สำคัญของหลักสูตรอีก กระบวนการหนึ่งก็คือ กระบวนการในชั้นเรียน การคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้จำเป็นต้องศึกษาถึง กระบวนการ เรียนรู้ และวิธีการสอนแบบต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการคัดเลือกประสบการณ์การเรียนรู้ ที่มุ่งคุณค่าแก่ผู้เรียน และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย ตลอดจนเนื้อหาวิชาที่กำหนดไว้ด้วย

ขั้นที่ ๖ การจัดลำดับประสบการณ์การเรียนรู้ตามลำดับก่อนหลัง เพื่อให้การจัดกระบวนการเรียนการสอนบรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้

ขั้นที่ ๗ การประเมินผล เป็นขั้นตอนที่เป็นเครื่องชี้ว่าการดำเนินการพัฒนาหลักสูตรประสบผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด มีปัญหาหรือข้อบกพร่องในขั้นตอนใด ๆ มากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้ทำการปรับปรุงแก้ไขต่อไป การประเมินผลนี้ตามปกติจะพิจารณาผลจากการใช้หลักสูตร คือ ผู้เรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ เนื้อหาวิชาและกระบวนการเรียนการสอน มีความเหมาะสมเพียงใด^{๓๐}

จากแนวคิดและหลักการเกี่ยวกับกระบวนการและรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์ และทาบ ที่ได้นำเสนอไปแล้วนั้น จะเห็นว่ากระบวนการและรูปแบบของการพัฒนาหลักสูตรต่าง ๆ นั้นมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องขององค์ประกอบหลักที่สำคัญ ๆ ของหลักสูตร ส่วนที่แตกต่างกันก็คือ ขั้นตอนที่จะเอียงขึ้น ซึ่งจะเป็แนวทางในการปฏิบัติที่ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งพอจะสรุปได้วา

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ ดังต่อไปนี้คือ

๑. การรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาหลักสูตร จะทำให้ทราบสภาพปัญหาและความต้องการได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการ

๒. การกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร เป็นขั้นตอนที่กระทำต่อจากการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ซึ่งเป็นการตั้งเป้าหมายว่าหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นนั้น จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวผู้เรียนอย่างไรอย่างหนึ่ง อันจะช่วยในสภาพปัญหาหรือความต้องการได้รับการแก้ไข หรือได้รับการตอบสนอง

๓. การจัดเนื้อหาสาระและมวลประสบการณ์การเรียนรู้เป็นขั้นตอนของการคัดเลือกบรรจุเนื้อหาสาระและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จะเป็สื่อหรือหนทางที่จะช่วยนำผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการได้

^{๓๐}Taba, Hilda. Curriculum Development : Theory and Practice. New York : Hartcourt Brance And World, 1962. : p.422-425.

๔. การวัด และ ประเมินผล รวมทั้งการตรวจสอบคุณภาพหลักสูตร และปรับปรุงหลักสูตรเบื้องต้นก่อนนำไปใช้ เป็นขั้นตอนที่กำหนดว่าจะวัดและประเมินอะไรบ้าง เพื่อจะได้ทราบว่าผู้เรียนสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้มากน้อยเพียงใด และหลังจากยกรางหลักสูตรได้แล้วจะเป็นขั้นตอนตรวจสอบ หรือดูคุณภาพของหลักสูตรที่ร่างขึ้นว่ายังมีจุดอ่อน หรือมีข้อบกพร่องที่ควรแก้ไขปรับปรุงในเบื้องต้นอย่างไรก่อนที่จะนำหลักสูตรไปใช้

๕. การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นขั้นตอนที่นำหลักสูตรไปสู่ภาคปฏิบัติ หรือไปสู่การเรียนการสอน ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยกิจกรรม และกระบวนการต่าง ๆ หลายประเภท

๖. การประเมินผลหลักสูตร เป็นขั้นตอนของการตรวจสอบว่าหลักสูตรที่ได้พัฒนาขึ้นนั้นสามารถใช้ได้ดีเพียงใด ผลผลิตที่ได้จากหลักสูตรเป็นไปตามเจตนารมณ์หรือจุดมุ่งหวังเพียงใด ซึ่งอาจจะประเมินจากการนำไปใช้จริง หรือใหญ่เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ประเมินก่อนก็ได้ และผลจากการประเมินที่ได้นำมาปรับปรุงแก้ไขให้หลักสูตรมีคุณภาพสูงขึ้น

๗. การแก้ไขปรับปรุงหลักสูตร เป็นขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงหลักสูตรให้มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการต่อไป

๑.๓.๒ ปัญหาของการพัฒนาหลักสูตร

ปัญหาของการพัฒนาหลักสูตร คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นในกระบวนการยกระดับของหลักสูตรจากระดับที่เป็นขั้นสู่อีกระดับหนึ่ง ปัญหาอันเกิดจากการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมกันสร้างหลักสูตร และร่วมกันนำหลักสูตรไปใช้ มีดังนี้

๑. ปัญหาขาดครูที่มีคุณสมบัติเหมาะสม
๒. ปัญหาการไม่ยอมรับและไม่เปลี่ยนแปลงบทบาทการสอนของครูตามแนวหลักสูตร
๓. ปัญหาการจัดอบรมครู
๔. ศูนย์การพัฒนาหลักสูตรไม่เข้าใจบทบาทหน้าที่ของตน
๕. ขาดการประสานงานที่ดีระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ
๖. ผู้บริหารต่าง ๆ ไม่สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงหลักสูตร

สรุป

การพัฒนาหลักสูตรที่ดีนั้นจะต้องรู้ถึงปัญหา สภาพของปัญหาก่อน แล้วจึงระดมความคิดในการแก้ไข ปัญหา จะต้องมีการร่วมมือกันหลายฝ่ายเพื่อให้หลักสูตรที่ผ่านการพัฒนานั้นมีคุณภาพยิ่งขึ้น

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการบริหาร

คำว่า **บริหาร** คำนี้มาจากคำภาษาบาลีและสันสกฤตว่า **ปริपाल** (อ่าน ปะ-ริ-ปา-ละ) แปลว่าการคุ้มครองโดยรอบ ผู้คุ้มครองโดยรอบ คำว่า **บริหาร** เมื่อใช้เป็นคำศัพท์ในวรรณคดี อาจหมายถึงคุ้มครอง ดูแล รักษา เช่น “เย็นศิระเพราะพระ **บริหาร**” แปลว่า พสกนิกรชาวไทยร่มเย็นเป็นสุขอยู่ได้ เพราะพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงคุ้มครองรักษา ภาษาไทยปัจจุบัน **บริหาร** มีความหมายแคบลง

หมายถึง ดูแลเด็กเล็ก คนชรา หรือพยาบาลผู้ป่วยเรื้อรังอย่างต่อเนื่อง และใกล้ชิด คำว่า บริบาล ยังพบในคำว่า บริบาลศาสตร์ และ บริบาลเภสัชกรรม^{๓๑}

การบริบาล คือ การดูแลช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันอันเนื่องมาจากความพิการทางร่างกายหรือจิตใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุให้ดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ผู้สูงอายุหรือผู้พิการที่มีปัญหาในการดำเนินชีวิตตามลำพัง จะได้รับความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การทานอาหาร การขับถ่าย การอาบน้ำ ตามระดับอาการและสภาพแวดล้อมของแต่ละคน สถานที่ทำงาน มักได้แก่ สถานบริบาล สถานบริบาลแบบไปกลับและบ้านของผู้ใช้บริการ

ลักษณะงานหลักของผู้บริบาล ได้แก่

- การดูแลบริบาลเรื่องการรับประทานอาหาร การอาบน้ำแช่น้ำ การขับถ่าย การเคลื่อนย้าย การย้ายที่นั่งหรือนอน
- การดูแลบริบาลเรื่องงานบ้าน เช่น การทำความสะอาด การทำอาหาร
- การจัดการอุปกรณ์ช่วยเหลือ
- การร่วมมือกับครอบครัวและสายอาชีพที่เกี่ยวข้อง เช่น แพทย์ พยาบาล
- การวางแผนและดำเนินการออกนอกสถานที่และนันทนาการ

กองการพยาบาล สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข : จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาล การพยาบาลหรือผู้ที่ทำหน้าที่ในการพยาบาลนั้นคือใคร หรือมีบทบาทและหน้าที่อย่างไรในการทำงาน โดยทั่วไป ผู้คนมักจะนึกถึงพยาบาลว่าเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ในการดูแลผู้ป่วยหรือทำหน้าที่เป็นลูกมือของหมอ แต่ในทางวิชาการผู้ที่ทำหน้าที่การพยาบาลนั้นต้องมีศีลธรรมจรรยาที่จะต้องปฏิบัติให้เรียบร้อยดีงามจึงจะสมควรได้รับการยกย่องและสรรเสริญ ดังจะเห็นได้จากที่มีจรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อประชาชน จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อสังคมและประเทศชาติ จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อวิชาชีพ จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อผู้ร่วมวิชาชีพและผู้ประกอบการวิชาชีพอื่น จรรยาบรรณวิชาชีพ การพยาบาลต่อตนเอง^{๓๒}

จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

๑. จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อตนเอง
๑. ประพฤติตนและประกอบกิจแห่งวิชาชีพ โดยถูกต้องตามกฎหมาย
๒. ยึดมั่นในคุณธรรมและจริยธรรมแห่งวิชาชีพ
๓. ประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่างที่ดีทั้งในด้านการประกอบกิจแห่งวิชาชีพและส่วนตัว
๔. ใฝ่รู้พัฒนาแนวคิดให้กว้างและยอมรับการเปลี่ยนแปลง
๕. ประกอบกิจแห่งวิชาชีพด้วยความเต็มใจ และเต็มกำลังความสามารถ
๖. ปฏิบัติหน้าที่ด้วยความมีสติ รอบรู้ เชื่อมั่นและมีวิจารณญาณอันรอบคอบ

^{๓๑}<http://legacy.orst.go.th/>, สืบค้น ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖.

^{๓๒}จรรยาบรรณวิชาชีพ, http://www.nursing.go.th/?page_id=๑๐๕๘, สืบค้น ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๖.

๒. จรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อประชาชน

๑. ประกอบวิชาชีพด้วยความประกอบด้วยความมีสติ ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์
๒. ปฏิบัติต่อประชาชนด้วยความเสมอภาคตามสิทธิมนุษยชน โดยไม่คำนึงถึงเชื้อชาติ ศาสนา และสถานภาพของบุคคล
๓. ละเว้นการปฏิบัติที่มีอคติ และการใช้อำนาจหน้าที่เพื่อผลประโยชน์ส่วนตน
๔. พึงเก็บรักษาเรื่องส่วนตัวของผู้รับบริการไว้เป็นความลับ เว้นแต่ด้วยความยินยอมของผู้นั้น หรือเมื่อต้องปฏิบัติตามกฎหมาย
๕. พึงปฏิบัติหน้าที่โดยใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ในการวินิจฉัยและการแก้ไขปัญหาสุขภาพ อนามัยอย่างเหมาะสมแก่สภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน
๖. พึงป้องกันภัยอันตรายอันจะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของประชาชน

สรุป จรรยาบรรณวิชาชีพพยาบาลที่จะต้องประพฤติปฏิบัติตาม กล่าวคือ ตนเองจะต้องปฏิบัติตามจรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อตนเองและจรรยาบรรณวิชาชีพการพยาบาลต่อประชาชนที่แสดงไว้เป็นตัวอย่างด้วยความเคร่งครัดและพยาบาลต้องดำรงตนในศีลธรรมจรรยา มีวินัยในตนเอง พร้อมทั้งมุ่งประโยชน์ด้านสุขภาพของผู้อื่นเป็นที่ตั้ง เรียกว่าคนพยาบาลก็เกิดสุขที่ได้ตัดทุกข์ออกไปจากชีวิตของคนอื่น และคนอื่นก็ไร้ทุกข์เพราะโรคพาธจางหายไปจากชีวิตของตนเอง

การเรียนรู้บริบาล เป็นการเรียนรู้ที่มีหน้าที่เป็นผู้ช่วยดูแลคนป่วยตามโรงพยาบาล หรือตามบ้านพักคนชรา หรือแม้กระทั่งเลี้ยงเด็กเป็นการช่วยเหลือและคอยดูแลคนไข้ ทั้งการทำความสะดวก การทำแผลเบื้องต้น ซึ่งมีหลากหลาย

หลักสูตรดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุจะมีการดูแลยากเพราะบางคนอาจมีโรคประจำตัว ที่ต้องคอยดูแลเป็นพิเศษ ด้านการขับถ่ายการให้อาหารในแต่ละมื้อ^{๓๓}

ข้อดีของการเรียนรู้บริบาล

๑. **ใช้ระยะเวลาเรียนสั้น** หลักสูตรของการเรียนรู้บริบาลมีตั้งแต่ประมาณ ๘๐ ชั่วโมง ไปจนถึง ๘๔๐ ชั่วโมง เป็นหลักสูตรการเรียนระยะสั้น เรียนจบแล้วจะได้รับการรับรองจากกระทรวงศึกษาธิการ และสามารถทำงานบริบาลได้เลย

๒. **ข้อจำกัดในการเรียนน้อย** การเรียนรู้บริบาลสามารถสมัครได้ไม่จำกัดเพศหญิงหรือชาย ซึ่งส่วนใหญ่กำหนดอายุ ๑๘ - ๓๕ ปี ส่วนวุฒิการศึกษานั้นสามารถใช้ได้ตั้งแต่ ม.๓ หรือเทียบเท่า

๓. **มีงานรองรับแน่นอน** เนื่องจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นจำนวนผู้สูงอายุที่ต้องการการดูแลมีเพิ่มมากขึ้น และรวมถึงศูนย์บริการดูแลผู้สูงอายุ สถานดูแลผู้ป่วย ผู้ป่วยระยะพักฟื้นเริ่มมีจำนวนมากขึ้น โดยศูนย์บริการดูแลผู้สูงอายุที่เปิดกันมากขึ้นนี้ จำเป็นต้องมีผู้ผ่านการเรียนรู้บริบาลแล้วทั้งสิ้น การเรียนรู้บริบาลเป็นความต้องการของตลาดสังคมผู้สูงอายุแบบ ๑๐๐% ยังไม่รวมเด็กเล็กและผู้ป่วยซึ่งก็ต้องการการดูแลเช่นกัน

^{๓๓}<https://kor-kai.com/archives/๖๓๔๒>, สืบค้น ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖.

๔. มีทางเลือกในการทำงานหลากหลาย เรียนบริหารจบแล้วสามารถบรรจุเข้าได้ทั้งโรงพยาบาลรัฐ และเอกชนทั่วประเทศ รวมทั้งคลินิกทันตกรรม ศูนย์ความงาม หรือว่าจะรับงานดูแลผู้ป่วยตามบ้านก็ได้

๕. เป็นที่ต้องการในต่างประเทศ นอกจากประเทศไทยแล้วทุกประเทศทั่วโลกนั้นต้องการคนทำงานดูแลเหมือนกัน โดยเฉพาะประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุไวกว่าประเทศอื่นอย่าง ญี่ปุ่น สหราชอาณาจักร อเมริกา เยอรมันนี ฝรั่งเศส อิตาลี ออสเตรเลีย และสเปน เป็นที่ต้องการ และ มีโอกาสได้ไปทำงานที่ประเทศ^{๓๔}

หลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก ๕ อ. ได้แก่

๑. อ.อาหาร รับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ ๕ หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

๒. อ.ออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์ละ ๓-๕ ครั้ง จังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง

๓. อ.อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเริงยินดี ชีวิตสดใสด้วยรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง

๔. อ.อดิเรก สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำฟังเพลง ปลูกต้นไม้ และ

๕. อ.อนามัย สร้างอนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมีเมา และสารเสพติด”^{๓๕}

หลักการสุขภาพ ๕ อ. เป็นหลักการที่มีประโยชน์ สำหรับทุกเพศทุกวัยไม่จำเป็นต้องรอให้แก่สำหรับผู้สูงอายุ ก็ควรได้รับการดูแล ส่งเสริม ช่วยเหลือจากลูกหลาน และคนในครอบครัว เกื้อหนุนให้เกิดสังคมสุขภาพดี ๆ โดยเริ่มจากตนเองและครอบครัว

การปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมตามหลักการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก ๕ อ. ได้แก่

๑. อ.อาหาร ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการทานอาหารของผู้สูงอายุมาก การจัดเตรียมอาหารจะต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วย ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรได้รับอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ รวมทั้งใยอาหารและน้ำ ซึ่งหลักการจัดเตรียมอาหารให้แก่ผู้สูงอายุ คือ ลดจำนวนปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ขนมหวาน ของเชื่อม

^{๓๔}<https://www.schoolcmb.com/>, สืบค้น ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖.

^{๓๕}<https://www.thaihealth.or.th/?p=278621> สืบค้น ๒๕ มีนาคม ๒๕๖๖.

และอาหารมันจัด เช่น ขาหมู ของทอดต่างๆ และแกงกะทิ นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำ กาแฟ เพราะจะทำให้หลับยาก และกาแฟยังทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นอีกด้วย

๒. อ.ออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทุกสัดส่วน กระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน การออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง

๓. อ.อารมณ์ คือ อารมณ์รื่นเริงยินดี ซีวีเอสดี ด้วยรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลานและคนรอบข้าง

๔. อ.อดิเรก สร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้

๕. อ.อนามัย สร้างอนามัยดี ซีวีเอสดี นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ โดยควรตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปีหรืออย่างน้อยทุก ๓ ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย^{๓๖}

บทบาทการทำงานของคู่มือและผู้สูงอายุมีอาชีพ

งานสายอาชีพคู่มือและผู้สูงอายุมีความต้องการในตลาดแรงงานสูง และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการเติบโตของธุรกิจดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเนอร์สซิ่งโฮม ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ โรงพยาบาลผู้สูงอายุ Hospitel หรือ Wellness นอกจากนี้เส้นทางอาชีพคู่มือและผู้สูงอายุยังสามารถเติบโตได้ในสายสุขภาพได้ เช่น ผู้ช่วยพยาบาล (PN) หรือสายงานการบริการลูกค้า (Customer Service) ในสถานบริการต่าง ๆ ซึ่งเป็นการเรียนรู้บทบาทหน้าที่ของการเป็นคู่มือและผู้สูงอายุมีอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่ติดสังคม ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน และผู้สูงอายุที่ติดเตียง รวมถึงการช่วยงานด้านการพยาบาลต่าง ๆ ในการดูแลให้การพยาบาลเบื้องต้นตามขอบเขตที่คู่มือและผู้สูงอายุสามารถรับผิดชอบได้ เช่น

- อาบน้ำ เช็ดตัว เปลี่ยนเสื้อผ้า เตรียมยาตามที่แพทย์สั่ง จัดอาหารตามความเหมาะสม (ป้อนอาหาร ให้อาหารทางสายยางตามอาการ)
- ดูแลเบื้องต้นเมื่อผู้สูงอายุมีอาการเจ็บป่วย เช่น การวัดไข้ การวัดความดัน การเช็ดตัวลดไข้ การทำแผลเบื้องต้น การพลิกตะแคงตัวผู้สูงอายุ การทำกายภาพบำบัดเบื้องต้น
- สังเกตอาการของผู้สูงอายุ บันทึกการดูแลในแต่ละวัน และแจ้งกับญาติถึงอาการเปลี่ยนแปลง
- อยู่เป็นเพื่อนคุยกับผู้สูงอายุ ทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ เช่น อ่านหนังสือพาไปเดินเล่น ผ่อนคลายจิตใจ ฯลฯ

^{๓๖}<https://www.yanheennursinghome.com/cognition/> สืบค้น ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๖.

สิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุมืออาชีพ มีดังต่อไปนี้

Technical Skills: ความรู้ทั่วไปในการดูแลผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพ การดูแลส่วนบุคคล การฟื้นฟูสมรรถภาพและกายภาพ การประเมินภาวะวิกฤต การช่วยชีวิต การปฐมพยาบาลและการส่งต่อแนวคิดเกี่ยวกับผู้ดูแลและความเป็นมืออาชีพ และการฝึกทักษะอาชีพด้านภาษาและคอมพิวเตอร์

Behavior Skills and Mindsets: พฤติกรรมและทัศนคติที่สำคัญต่อการทำงานที่จะช่วยให้คุณประสบความสำเร็จในสายอาชีพการดูแลผู้สูงอายุ เช่น กรอบความคิดแบบเติบโต ความกระตือรือร้น ความอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ความรับผิดชอบส่วนบุคคล ความมุ่งมั่นในการทำงาน การทำงานแบบละเอียดรอบคอบ การวางแผนสำหรับอนาคต การสื่อสาร และความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น

Employment Essentials: วิธีการหางานอย่างมีประสิทธิภาพ และการสมัครงาน การเตรียมตัวสัมภาษณ์งานการเติบโตในสายงาน

โครงการดูแลผู้สูงอายุ

มุ่งเน้นการเรียนรู้ภาคปฏิบัติเก็บและรวบรวมข้อมูลจากผู้ประกอบการที่ร่วมเป็นพันธมิตรในสายงานด้านการดูแลมีทักษะที่จำเป็นในการทำงาน ดังต่อไปนี้

- มีความเชี่ยวชาญและความมั่นใจในการเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุมืออาชีพ ซึ่งได้ผ่านการอบรมโดยมหาวิทยาลัยชั้นนำที่ผ่านการรับรองหลักสูตรโดยกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (สบส.) กระทรวงสาธารณสุข และหลักสูตรมาตรฐานระดับสากลจากองค์กรเจเนเรชั่น

- สื่อสารและทำงานร่วมกับผู้ร่วมงานและผู้เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- เรียนรู้ทักษะและเก็บเกี่ยวประสบการณ์ที่สำคัญต่อการทำงานหน้าที่ และความรับผิดชอบ

ในฐานะผู้ดูแลผู้สูงอายุมืออาชีพ

- มีโอกาสเข้าร่วมงานกับบริษัทชั้นนำในสายสุขภาพด้านการดูแลผู้สูงอายุ

- สามารถขึ้นทะเบียนเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุได้ถูกต้องตามกฎหมาย^{๓๓๗}

๒.๔ แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธี

แนวคิดนี้เกิดจากผลดีของการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในการปฏิบัติด้วยพุทธวิธีในกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ จากงานวิจัยและบทความวิชาการที่ได้ศึกษามา จึงได้รวบรวมองค์ความรู้นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีขึ้น ให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองตามหลักพุทธธรรมดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขนั้น จำเป็นที่ผู้สูงอายุจะต้องดูแลตนเอง พัฒนาชีวิตตนเอง พระพุทธเจ้าวางหลักการพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ เมื่อได้นำไปปฏิบัติแล้วจะเกิดผลดี ๔ ประการโดยสรุป ดังนี้

หลักภาวนาที่ ๑ กายภาวนา เมื่อพัฒนาแล้ว เกิดผลด้านกายภาพเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง

หลักภาวนาที่ ๒ ศีลภาวนา พัฒนาดูแลจิตใจไม่เบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง เกิดผลด้าน

พฤติกรรม คือ พฤติกรรมทางสังคมดี

หลักภาวนาที่ ๓ จิตภาวนา พัฒนาจิตใจตนเอง เกิดผลด้านจิตภาพ คือ มีคุณภาพจิตที่ดี

หลักภาวนาที่ ๔ ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา เกิดผลมีสุขภาพจิตดีรู้จักคิดด้วยเหตุด้วย

ผล^{๓๓๘}

^{๓๓๗} <https://thailand.generation.org/programs/scpro/>, สืบค้น : ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๖.

ภาวนา ๔ (การเจริญ, การทำให้เป็นใหม่ขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development)

๑. กายภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ : physical development)

๒. สីลภาวนา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development)

๓. จิตภาวนา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development)

๔. ปัญญาภาวนา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพันจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development)^{๓๙}

ภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทยของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธี ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขในชีวิตปัจจุบันปลายมีคุณภาพชีวิตที่ดีการใช้หลักพระพุทธศาสนากับกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ได้เห็นผลดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณสากลใช้ทั่วไป เพื่อให้เกิดความเข้าใจโดยง่าย แบ่งแนวทางปฏิบัติเป็น ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ๒) ด้านการดูแลสุขภาพจิต ๓) ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ ๔) ด้านการดูแลสุขภาพสังคม และ ๕) ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ^{๔๐}

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีเสริมสร้างพลังในตนเอง

๑. ด้านการดูแลสุขภาพร่างกายผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างพลังในตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งใช้หลักการพุทธวิธีในการปฏิบัติคือ กายภาวนา หรือสมถภาวนา มี ๓ วิธีการ ดังนี้

วิธีที่ ๑ การเจริญกายภาวนา ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย สรรพกาย ดูแลร่างกายให้มีความแข็งแรงของอวัยวะ มีกำลังคล่องแคล่ว มี ๒ แนวทาง ได้แก่ ๑) เคลื่อนไหวกายเดินจงกรมฝึกลมหายใจ

^{๓๘} อุตยวรรณ สุภิมานิล,แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีและกฎหมายวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๘ ฉบับเพิ่มเติม,๒๕๖๔,หน้า ๓๘๗.

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ พ.ศ. ๒๕๔๖

^{๔๐} อุตยวรรณ สุภิมานิล,แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีและกฎหมายวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๘ ฉบับเพิ่มเติม,๒๕๖๔,หน้า ๓๙๐.

เข้าออกสำรวมระวังกาย ๒) การดูแลส่งเสริมสุขภาพในวิถีชีวิต การบริหารกาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับร่างกายตน

วิธีที่ ๒ การเจริญกายเมื่อเจ็บป่วย มี ๒ แนวทางได้แก่ ๑) ดูแลสุขภาพด้วยการรักษา ควบคุมสมดุลของร่างกาย เช่น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด รักษาระดับความดันโลหิตให้ปกติ การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ ๒) ดูแลปฏิบัติตามข้อแนะนำของบุคลากร ด้านสุขภาพในการดูแลรักษาการเจ็บป่วยของตนเอง ปฏิบัติตามข้อแนะนำเรื่องอาหาร น้ำ การพักผ่อนนอนหลับ การขยับร่างกาย การรักษาความสะอาด การใช้ยา

วิธีที่ ๓ การดูแลร่างกายด้วยการควบคุมการบริโภคอาหาร มี ๒ แนวทางได้แก่ ๑) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ และการเจ็บป่วย ๒) รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ผัก ผลไม้ ที่กล่าวมานี้เป็นพุทธวิธีในการดูแลสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

สรุปได้ ๓ วิธีการ และแนวทางย่อยเป็นพื้นฐานในการเจริญกาย กระทำกายภาวนา ส่งเสริมสุขภาพ ดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย และควบคุมโภชนาการให้สมดุลกับระบบต่าง ๆ ของร่างกายในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษแก่ตนเองเป็นผลให้เกิดการเสริมสร้างพลังทางร่างกาย สุขภาพดี เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน

๒. ด้านการดูแลสุขภาพจิตใจผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างพลังแห่งจิตใจ ด้านความสามารถในการ จัดการปัญหาชีวิตเชิงบวก ด้วยการเจริญจิตภาวนา จิตภาวนาคือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้ เข้มแข็ง มั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย ได้แก่ การมีเมตตา กรุณา ขันติ อดทน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน มี ๒ แนวทางหลักคือ

วิธีที่ ๑ การควบคุมจิต จัดการปัญหาอย่างมีเหตุผล ต้องฝึกปฏิบัติดังนี้ คือ ๑) การฝึกการเดิน นั่ง ยืน รับประทานอาหารโดยมีสติช่วยป้องกันปัญหาการล้มการเกิดอุบัติเหตุทางกาย และยังช่วยให้มีสติ รู้ตัว ทำให้จิตเยือกเย็น ๒) การฝึกคิดหาเหตุผล เมื่อมีปัญหาต้องมาจากเหตุและปัจจัย เมื่อเผชิญปัญหาต้องทำให้ได้ว่ามีเหตุปัจจัยอะไร และแก้ไขตามเหตุปัจจัยนั้น โดยผู้สูงอายุต้องประเมินว่าปัญหาที่เผชิญนั้นตนเองสามารถแก้ไขได้หรือไม่ หรือจำเป็นต้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

วิธีที่ ๒ การฝึกคิดเชิงบวก เป็นการเจริญจิต พัฒนาจิต อบรมจิตของตนเอง ผู้สูงอายุสามารถฝึกได้เนื่องจากผู้สูงอายุมีพื้นฐาน คุณธรรมสูง มี ๒ แนวทางคือ ๑) ผู้สูงอายุต้องหมั่นเจริญจิต ด้วยการให้กำลังใจตนเองเสมอในทุกโอกาสที่เผชิญปัญหาอุปสรรค เมตตากรุณาต่อตนเองด้วยการคิดเชิงบวก เช่น เราต้องผ่านพ้นไปได้เหมือนที่เผชิญปัญหาอื่น ๆ ที่ผ่านมา ชีวิตย่อมมีขึ้นมีลง การปล่อยวางของจิตชีวิตมีอยู่แค่ชั่วคราว ของทุกสิ่งในโลกมีอยู่เพียงชั่วคราว คิดถึงโอกาสข้างหน้าเมื่อเราผ่านจุดวิกฤตไปได้ เป็นต้น ๒) พิจารณาจิตมองหาด้านดีงาม มุมมองทางบวก ความขบขัน เสียงหัวเราะในเหตุการณ์วิกฤต ผู้สูงอายุที่สามารถจัดการเรื่องสุขภาพได้จะมีความสามารถจัดการปัญหาชีวิตทางบวก แก้ปัญหาทางสร้างสรรค์ แบบชนะ ชนะ กับคู่กรณี มีความเครียดต่ำ

สรุปได้ ๒ วิธีการ ๔ แนวทางปฏิบัติ ทำให้การเจริญจิตภาวนาได้ผล ส่งผลให้มีภูมิคุ้มกันต่อโรคซึมเศร้า โรคเครียด หรือ ปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างดี เพราะเมื่อพัฒนาจิต คิดบวกได้ กล้าเผชิญความจริง มองเห็นเหตุปัจจัยปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตนี้ได้ ย่อมมีสุขภาพกาย อารมณ์ สังคม ที่ดีไปด้วย เนื่องจากสุขภาพจิตดีจึงนอนหลับได้ง่ายพักผ่อนได้เพียงพอระบบสร้างภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี

๓. ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างอารมณ์ที่มั่นคงและมองเห็นคุณค่าตนเอง หลักพุทธวิธีที่ใช้ปฏิบัติคือ ศีลภาวนา พรหมวิหาร ๔ และจิตภาวนา เป็นการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมจิตเรื่องศีลให้ตั้งอยู่ในศีลธรรม เกื้อกูลกัน ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยพุทธวิธีปฏิบัติ ๓ วิธีการคือ

วิธีการที่ ๑ การแสดงออกทางอารมณ์ข้างต้น ในฐานะผู้รักษาศีลอย่างเหมาะสม ทั้งกาย วาจาใจ มี ๒ แนวทาง ได้แก่ ๑) ผู้สูงอายุต้องสร้างอารมณ์ขันแม้ยามมีทุกข์ภัยอารมณ์ดีทำจิตผ่องใส ๒) ผู้สูงอายุปรับกระบวนการคิดด้วยการรักษาศีลทั้ง ๕ ข้อ ให้ดีมีให้บกพร่อง จะทำให้เกิดความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจาใจ ทำให้มีความสุข สบายใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์

วิธีการที่ ๒ ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่นด้วยศีลข้อ ๔ ไม่กล่าววาจาเท็จ ละเมิดทางวาจา มี ๒ แนวทางในการปฏิบัติคือ ๑) อุดหนุน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ๒) ผู้สูงอายุต้องใช้หลักการพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตามสภาพการณ์ที่เผชิญ เมตตาเป็นความรักปรารถนาดีให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณาความสงสารคิดจะช่วยบรรเทาทุกข์ มุทิตาคความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขาคความวางเฉยไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติช่วยลดความชุนชองหมองใจ

วิธีการที่ ๓ รับรู้คุณค่าของตนเอง ด้วยจิตภาวนา มีวิธีปฏิบัติ ๒ แนวทาง คือ ๑) การฝึกจิตภาวนา ด้วยการพิจารณาการกระทำของตนเองมีคุณค่าอย่างไร ๒) การพิจารณาประโยชน์ที่ผู้สูงอายุมีโอกาส ที่ได้สร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น เห็นความสำคัญของชีวิตตนเอง

สรุปการดูแลสุขภาพอารมณ์ผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธี สำคัญ ๓ ประการ คือ ๑) ควรรักษาศีล ๕ มีหลัก ๕ ประการ ได้แก่ศีลข้อที่ ๑ การไม่เบียดเบียน ศีลข้อที่ ๒ การไม่ลักขโมยเอาเปรียบ ศีลข้อที่ ๓ สันโดษไม่ล่วง ละเมิด เป็นอยู่ง่าย ๆ ศีลข้อที่ ๔ ไม่กล่าววาจาเท็จ ละเมิดทางวาจา ศีลข้อที่ ๕ ไม่เสพสิ่งเสพติด มีสัมมาทิฐิ ๒) มีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ๓) ฝึกจิตภาวนา คือ การเจริญจิตด้วยคุณธรรมการดูแลสุขภาพอารมณ์ผู้สูงอายุ มี ๓ วิธีการ ๖ แนวทางปฏิบัติ เจริญด้วยการรักษาศีลธรรม ๕ ข้อ หลักพรหมวิหาร ๔ และจิตภาวนา เมื่อผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติส่งผลให้มีคุณภาพอารมณ์ดี จะเกิดความรัก ปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากช่วยเหลือเกื้อกูล มีจิตใจอารมณ์ที่เป็นสุข จิตจึงมีกุศล อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน

๔. ด้านการดูแลสุขภาพสังคมผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างความสามารถทางสังคมอย่างมีคุณภาพด้วยพุทธวิธีที่ควรปฏิบัติคือ กายภาวนา จิตภาวนา ศีลภาวนา ด้วยการเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย และจิตตนเอง การรักษาศีลของผู้สูงอายุในการมีปฏิสัมพันธ์ภายนอก ทางอินทรีย์ทั้ง ๕ ด้วยดีปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทางกายในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ พัฒนาตนเองในความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ มี ๒ วิธีการคือ

วิธีการที่ ๑ การเจริญกายภาวนาด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในสังคม มี ๓ แนวทาง ได้แก่ ๑) ผู้สูงอายุควรมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพิ่มพูนความรู้ ๒) ฝึกสมถภาวนา ในกิจกรรมนันทนาการกิจกรรมสร้างสรรค์ประโยชน์ เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ งานอดิเรก ๓) การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิด้วยการร่วมกิจกรรมทางศาสนาทำทาน สวดมนต์ที่วัดเจริญภาวนา หรือการฝึกสมาธิ เจริญสติร่วมกับเพื่อนสูงอายุครอบครัว คนในชุมชน

วิธีการที่ ๒ การเจริญจิตภาวนา ศีลภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นของผู้สูงอายุที่ต่างก็มีประสบการณ์มาก อาจมีความขัดเคืองใจได้ง่าย มี ๒ แนวทาง ได้แก่ ๑) เจริญจิตภาวนา ด้วยการแสดงออกถึงความรักความเอื้ออาทรของผู้สูงอายุต่อผู้อื่นในกลุ่ม ฝึกการให้สิ่งของแก่กัน เป็น

ทางช่วยเหลือกัน แบ่งปันอาหาร ๒) แสดงตนเป็นแบบอย่างในการรักษาศีลภาวนาความเสียสละอดทน ในกิจกรรมจิตอาสาการรักษาสังคมผู้มีศีลธรรมเป็นตัวอย่างแก่ลูกหลาน

๕. ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างพลังความมั่นคงในการรักษา ความผาสุกของจิตวิญญาณและมีจุดหมายในชีวิต ใช้หลักพุทธวิธีในการปฏิบัติ คือ ศีลภาวนาและ ปัญญาภาวนา ศีลภาวนาเป็นการเจริญศีลพัฒนาความประพฤติ ให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนก่อความ เตือดร้อนอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยความเป็นกัลยาณมิตร ปัญญาภาวนา เป็นการเจริญปัญญา พัฒนาฝึกอบรม ทางปัญญาให้รู้เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามสภาพการณ์จริงของชีวิต บริสุทธิ์จากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง รู้วิธี ดับทุกข์ด้วยปัญญาการรักษาความผาสุกของจิตวิญญาณมี ๓ วิธีการ คือ

วิธีการที่ ๑ รักษาศีลภาวนา เชื่อในสิ่งดีงามด้วยพุทธวิธี ได้แก่ เชื่อในสิ่งที่ตรวจสอบแล้วว่า ถูกต้องดีงาม เชื่อว่าทำความดีย่อมส่งผลให้สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับชีวิตตน

วิธีการที่ ๒ หาความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม ได้แก่ มีความพอเพียงพออยู่ พอกิน มีหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นแนวปฏิบัติเช่น ศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินชีวิตไม่ประมาท

วิธีการที่ ๓ ผู้สูงอายุเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมศาสนาสานอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้าน หรือวัด ได้แก่ การ อ่านหนังสือธรรมะ การสวดมนต์ การฝึกภาวนาสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน แลกเปลี่ยนสนทนาธรรมกับ เพื่อนสูงอายุ ไม่ยึดติดกับทุกข์ การมีจุดหมายในชีวิตด้วยการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณผู้สูงอายุสามารถใช้พุทธวิธี คือ ปัญญาภาวนามาฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญา ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองมี ๒ วิธีการ คือ วิธีการที่ ๑ ผู้สูงอายุควรวางแผนเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตที่จะดำเนินต่อไปข้างหน้าของตนเอง ได้แก่ การมีแผนกิจกรรม กิจกรรมที่ผู้สูงอายุจะต้องทำแต่ละวัน มีเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องเป็นจริงในชีวิตได้ รอบคอบมีสติ มองผลดีผลเสียของการกระทำของตน วิธีการที่ ๒ ผู้สูงอายุควรวิเคราะห์ตนเองในจุดดีจุด ด้อยของตน ได้แก่ การพิจารณาข้อจำกัดทางกายภาพของตน เศรษฐกิจและการดำรงชีพในภาวะชรา ภาพ การขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิตบั้นปลายให้มีความสุขสงบ จากการ วิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้ของผู้เขียนมาเป็นแนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีนี้ จะเห็นได้ว่า สามารถประยุกต์หลักธรรมของพระพุทธเจ้า มาใช้ในการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุทั้งในด้านการ ดูแลร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อเสริมสร้างพลังชีวิตในตนเองของผู้สูงอายุให้อยู่ ด้วยความปกติสุขตามสภาพแวดล้อมของเศรษฐกิจ สังคมที่เปลี่ยนไปด้วยพุทธวิธี ผสมผสานภาวนา ๔ คือ ๑) กายภาวนา ได้แก่ การเจริญกาย พัฒนาฝึกอบรมกายในทางเป็นคุณ พัฒนากุศลธรรม พัฒนา ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ๒) ศีลภาวนา ได้แก่ การเจริญศีล พัฒนาฝึกอบรมให้ตนตั้งอยู่ในศีล ไม่ เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่น ๓) จิตภาวนา ได้แก่ การเจริญจิต พัฒนาจิต ฝึกอบรมจิตด้วยคุณธรรม มี เมตตา กรุณาอดทน มีสมาธิ สดชื่น เบิกบาน ๔) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา ฝึกอบรมปัญญา ตามความจริงรู้ทันโลก สามารถทำจิตให้เป็นอิสระได้ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส นอกจากนี้ยังอาศัยหลักธรรมสำคัญในพุทธวิธีคือ หลักพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมพื้นฐาน ง่าย ต่อการปฏิบัติ เหมาะกับผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยที่สังสมประสบการณ์ในการดำรงชีวิตมายาวนาน เป็น คุณธรรมที่ใช้ในการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุเกื้อหนุนความดี ความงามทั้งหลายให้บริบูรณ์ หลักธรรมพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นพุทธวิธีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในการปฏิบัติกิจกรรมดูแล เพราะเป็นธรรม เครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ หลักพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย ๑) เมตตาเป็นความรักปรารถนาดีให้ผู้อื่นเป็นสุข

๒) กรุณาความสงสารคิดจะช่วยบรรเทาทุกข์ ๓) มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ๔) อุเบกขาความวางเฉยไม่ตีใจ ไม่เสียใจ เมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ^{๔๑}

สรุปการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุมีความสามารถทางสังคมอย่างมีคุณภาพด้วยพุทธรวิธีมี ๒ วิธีการ ๕ แนวทางปฏิบัติ ทำให้มีการเจริญกาย จิตภavana และศีลภavnาร่วมกัน พัฒนากาย จิตของผู้สูงอายุให้เป็นผู้มีสมถภavana เจริญสมถกรรมฐาน แสดงความรักเอื้ออาทรให้แบ่งปันอาหาร สิ่งของแก่เพื่อนเป็นทาน แสดงแบบอย่างผู้เสียสละอดทน มีจิตอาสา รักษาสิ่งจะวาจา รักษาสันติในการอยู่ร่วมกันอย่างไม่ เบียดเบียนผู้อื่น มีสังคมดีมีสุข

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นงลักษณ์ พรหมติงการ และคณะ ทำการวิจัยเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุในระบบบริการสุขภาพตามมุมมองของผู้สูงอายุและครอบครัว ผลการวิจัยพบว่า มุมมองของผู้สูงอายุและครอบครัวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระบบบริการสุขภาพอยู่ในระดับมาก อาจเนื่องจากนโยบายของประเทศหรือรัฐในการพัฒนาคุณภาพบริการ และ มาตรฐานวิชาชีพในการดูแลแบบหัวใจความเป็นมนุษย์ ประกอบกับมียุทธศาสตร์ขับเคลื่อนระบบบริการสุขภาพและสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุเข้าถึงบริการส่งเสริมสุขภาพในการเฝ้าระวังโรค ก่อนเจ็บป่วย และป้องกันไม่ให้เกิดโรครื้อรัง การชะลอการเกิดภาวะพึ่งพิงออกไปได้นานที่สุดตลอดจนการฝึกอบรมบุคลากรสุขภาพ โดยมีนโยบายที่มุ่งเน้นการเพิ่มขีดความสามารถของประเทศ ในการฝึกอบรมบุคลากรสุขภาพทุกสาขาวิชาชีพ และการกระจายบุคลากรเหล่านั้นไปยังพื้นที่ชนบท และ พื้นที่ขาดแคลนเพื่อพัฒนาระบบสุขภาพ อีกทั้งอาจเนื่องจากการมองต่อกระบวนการดูแลสุขภาพหรือการดำเนินงาน เพื่อการจัดการสุขภาพไม่ใช่เพียงการให้บริการ การหยิบยื่นบริการที่เจ้าหน้าที่คิดว่าเหมาะสม หรือการบริการแบบกลไกที่มีได้คำนึงถึงลักษณะความแตกต่างของบุคคลที่รับบริการอยู่ตรงหน้า แต่เน้นการมีส่วนร่วมของบุคคลแต่ละคนในการดูแลตนเอง การมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นเข้าร่วมด้วยและผสมผสานไปได้กับการดูแลรักษาพยาบาลด้วย ไม่ได้แยกโดดเดี่ยว อีกทั้งการส่งเสริมสุขภาพต้องคิดออกแบบดำเนินการให้เนียนไปกับวิถีชีวิตของประชาชน และมุมมองใหม่ทางด้านสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไม่น้อยไปกว่าด้านอื่น^{๔๒}

สุนีย์ เครานวลและคณะ ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการดูแลผู้สูงอายุโดยบูรณาการการมีส่วนร่วมในชุมชนภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรม เทศบาลตำบลยุโป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา ผลการวิจัยพบว่า การได้รับการดูแลในระดับมากด้านร่างกาย คือ การอยู่ในที่พักอาศัยที่ปลอดภัยและเหมาะสม ด้านจิตใจคือได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ด้านสังคม เศรษฐกิจคือ มีเครือข่ายการดูแลการเยี่ยมบ้านของผู้สูงอายุ ในชุมชน ในระดับปานกลาง ด้านจิตวิญญาณ คือ ได้รับการยอมรับ เคารพและเห็นคุณค่าจากครอบครัว ส่วนระดับความต้องการการดูแลของผู้สูงอายุ ในด้านร่างกายต้องการได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ด้านจิตใจต้องการได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ด้านสังคม เศรษฐกิจ ต้องการได้รับการสนับสนุนสวัสดิการด้านรายได้ต่อเดือน ด้านจิตวิญญาณ คือ ต้องการใช้ชีวิตบั้นปลาย อย่างมีความสุข

^{๔๑} อุทัยวรรณ สุกนิมานิ, แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธรวิธีและกฎหมาย,วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๘,๒๐๒๐, หน้า ๓๘๖-๓๘๗.

^{๔๒} นงลักษณ์ พรหมติงการและคณะ, การดูแลผู้สูงอายุในระบบบริการสุขภาพตามมุมมองของผู้สูงอายุและครอบครัว,คณะพยาบาลศาสตร์,วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง,๒๕๖๒,บทคัดย่อ.

และมีความหวัง หน่วยงานผู้รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุ ควรส่งเสริมการมีเครือข่ายการดูแล การเยี่ยมบ้านของผู้สูงอายุในชุมชน การตรวจสุขภาพประจำปี การดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน ส่งเสริมสนับสนุนสวัสดิการด้านรายได้ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขและมีความหวังต่อไป^{๔๓}

ทิพยาภา ดาหารและคณะ ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วม ตำบลหนองเหล็ก อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า ๑) รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วมตำบลหนองเหล็ก อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย ๑) สร้างเครือข่ายการดำเนินงาน ๒) พัฒนาศักยภาพเครือข่ายการดำเนินงาน ๓) จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ๔) อบรมให้ความรู้ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ๕) ผู้ดูแลสูงอายุเป็นแกนร่วมในการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและติดเตียง ๖) ทีมพี่เลี้ยงออกนิเทศติดตามประเมินผลการดำเนินงาน ๗) จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนและคืนข้อมูล ๒) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุภายหลังการพัฒนาดีกว่าก่อน การพัฒนาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ ๑) มีคณะกรรมการระดับตำบลที่มีความเข้มแข็ง ๒) มีการประสานความร่วมมือระหว่างทีมสหสาขาวิชาชีพและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างดีและ ๓) ผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการดูแลผู้สูงอายุ^{๔๔}

สุพรรณษา สภาชัย ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการได้แก่ ๑) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุ ๒) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุก่อนและหลังการใช้หลักสูตร และ ๓) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ๑) ผู้ปฏิบัติงานด้านการบริบาลผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาและมีความต้องการพัฒนาทักษะการฟัง-พูดภาษาญี่ปุ่นเกี่ยวกับภาษาญี่ปุ่นในชีวิตประจำวัน การทำความสะอาดร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ การสื่อสารกับผู้สูงอายุ หน้าที่ของผู้บริบาล และภาษาสุขภาพในที่ทำงาน ๒) หลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ๓) คะแนนความสามารถในการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ๔) ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด^{๔๕}

จริยา ทองหอม, ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะสร้างสรรค์นวัตกรรม ผลการวิจัยทำให้ได้หลักสูตรออนไลน์กระบวนการจัดการเรียนรู้จินตวิศกรรมและแนวทางการพัฒนาทักษะสร้างสรรค์นวัตกรรมของผู้เรียน ตรวจสอบประสิทธิผลของหลักสูตรออนไลน์โดยใช้แบบแผนการทดลอง แบบ One Group Pretest-Post test Design ทำการทดลองกับนักเรียนกลุ่ม

^{๔๓} สุนีย์ เคารนวนลและคณะ, รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุโดยบูรณาการการมีส่วนร่วมในชุมชนภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรม เทศบาลตำบลยุโรป อำเภอเมือง จังหวัดยะลา, มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, ๒๕๖๓, บทคัดย่อ.

^{๔๔} ทิพยาภา ดาหารและคณะ, การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วมตำบลหนองเหล็ก อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม, วารสารวิชาการสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ : ตุลาคม ๒๕๖๐ - มีนาคม ๒๕๖๑, บทคัดย่อ.

^{๔๕} สุพรรณษา สภาชัย, การพัฒนาหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริบาลผู้สูงอายุ, วารสารการวิจัยกาสละองค์, ปีที่ ๑๕, ฉบับที่ ๑, มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔, หน้า ๑๑.

ตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๔๐ คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะสร้างสรรค์นวัตกรรมหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ นักเรียนมีความคิดเห็นต่อหลักสูตรออนไลน์อยู่ในระดับมากที่สุด ผลการประเมินหลักสูตรออนไลน์พบว่า มีประสิทธิผลตามเกณฑ์ที่กำหนด หลังจากการทดลองผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรและแผนการจัดการเรียนรู้ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นและจัดทำเป็นหลักสูตรออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างทักษะสร้างสรรค์นวัตกรรมฉบับสมบูรณ์^{๔๖}

ผกามาศ ราชมนตรี และคณะ ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพในรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียน การสอน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและจัดทำรายละเอียดของหลักสูตร (Program Specification) หรือ มคอ.๒ ของหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ ในรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ อาจารย์ บุคลากร ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ใช้บัณฑิต ศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาหลักสูตร รวม ๒๑ คน วิจัยดำเนินการวิจัย แบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาข้อมูลและการสังเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน โดยใช้รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของไทเลอร์ และขั้นตอนที่ ๒ การออกแบบและพัฒนาหลักสูตร (ฉบับร่าง) ตามแนวทางการปฏิบัติตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาแห่งชาติ งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR: Participatory Action Research) ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอนของหลักสูตรเทคโนโลยีชีวภาพ อยู่ในรูปแบบที่เน้นให้ผู้เรียนทำงานหรือฝึกงานเฉพาะตำแหน่งในสภาพจริงหลังจากที่เรียนในสถานศึกษาไปแล้วระยะหนึ่ง (Practicum) โดยผลการวิจัยทำให้หลักสูตรได้รับองค์ความรู้ในการออกแบบ Work Integrated Learning (WIL) Study Plan ในรูป Modular system ประกอบไป ๗ โมดูล คือ ๑) ปฏิบัติการควบคุมคุณภาพวัตถุดิบ ๒) ปฏิบัติการกระบวนการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร ๓) ปฏิบัติการควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร ๔) ปฏิบัติการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร ๕) ปฏิบัติการวิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์ระดับห้องปฏิบัติการ ๖) ปฏิบัติการบรรจุและเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร และ ๗) ปฏิบัติการจัดการคลังสินค้าผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร^{๔๗}

นวนินดา นิลวรรณ และคณะ ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ๑) สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุปัจจุบันประเทศไทย และ ต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมาก

^{๔๖} จริยา ทองหอม, การพัฒนาหลักสูตรออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะสร้างสรรค์นวัตกรรม,สาขามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,สังคมศาสตร์ และศิลปะ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๐,หน้า ๑๓๘-๑๓๙.

^{๔๗} ผกามาศ ราชมนตรีและคณะ, การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพในรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอน,มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,๒๕๖๒,บทคัดย่อ.

ขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อม และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย ๒) หลักภavana ๔ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภavana ๔ หมายถึง การเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ ๑) กายภavana หมายถึง การเจริญกาย ๒) สีสภavana หมายถึง การเจริญศีล ๓) จิตภavana หมายถึง การเจริญจิต ๔) ปัญญาภavana หมายถึง การเจริญปัญญา ๓) ประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนาตามหลักภavana ๔ ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านความต้องการทางร่างกายโดยใช้หลักกายภavana ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยใช้หลักศีลภavana ด้านจิตใจโดยใช้หลักจิตตภavana และด้านการพัฒนาปัญญาโดยใช้หลักปัญญาภavana^{๔๔}

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า หลักภavana ๔ เป็นหลักการพัฒนาศักยภาพบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประเพณีที่ดีงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญาทำให้เป็นผู้มีเหตุผล หลักภavana ๔ นี้เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้แก่ ๑) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ ๒) การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่ ๓) ด้านโรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดจากความชราภาพของร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก เพราะเรี่ยวแรงกำลังทางร่างกายมีผลต่อการประกอบกิจวัตรประจำวัน สำหรับแนวทางแก้ไขนั้นผู้สูงอายุได้ฝึกพัฒนาสติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ฝึกการอยู่ง่าย กินง่าย การมีสติการไม่เบียดเบียนกัน การไม่ลักขโมย การสำรวม อินทรีย์การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยากได้ของการคนอื่น การไม่คิดพยาบาท ในบุคคลอื่น การมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระสวดมนต์ภาวนาและการนั่งสมาธิ มีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทำจิตใจให้มีความสุข ใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความรู้ลึกทั่วขณะพูด ขณะทำ ขณะคิด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นำหลักการเจริญปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข^{๔๕}

สมบูรณ์ วัฒนะ การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างไทยพุทธร้อยละ ๙๘.๔ เห็นด้วยในเรื่องการดูแลบิดามารดาสูงอายุตามที่ได้รับสืบทอดกันมาตามแนวคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น เห็นว่าการดูแลบิดามารดาสูงอายุเป็นหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งตามหลักคำสอนเรื่อง

^{๔๔} นินดา นิลวรรณและคณะ, การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช, ๒๕๖๒, บทคัดย่อ.

^{๔๕} พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ, วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๖๒, บทคัดย่อ.

กตัญญูในพระพุทธศาสนา และการดูแลบิดามารดาที่สูงอายุเป็นมงคล คือ สิ่งที่ตั้งงามอย่างหนึ่งตามคำสอนของพระพุทธศาสนา การปฏิบัติตนในการดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนเรื่องภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา เช่น การเอาใจใส่ ในเรื่องสุขอนามัย ดูแลเมื่อเจ็บป่วยส่งเสริมและยินดีให้ท่านได้ปฏิบัติสมาธิ สวดมนต์ ฟังธรรมเทศนา เป็นต้น^{๕๐}

พระมงคลธรรมวิธานและคณะ เรื่อง ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่นตามธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการใช้ชีวิตของตนเองมีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มี กำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความรัก พื่อใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือการฝึกพัฒนาจิตตามสมณะกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐานจะ บังเกิดความสุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของ ความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มี ความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ตื่นและ เบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้ง ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและ คุณค่าภายในตนเองเติบโตองงามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตยบนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพ ซึ่งกันและกันมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม คือสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนา กัมมัฏฐาน^{๕๑}

นางสาวสุดารัตน์ อมรชาติ การประเมินหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ของ โรงเรียนบ้านหินदान อำเภอกีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้รูปแบบชิปเปียสท์ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ของโรงเรียนบ้านหินदान อำเภอกีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้รูปแบบชิปเปียสท์ ผลการประเมินพบว่า ด้านบริบท มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=๔.๔๗) โดยมี วิสัยทัศน์ พันธกิจ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร และเนื้อหาของหลักสูตรสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ด้านปัจจัยนำเข้า มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=๔.๐๒) โดยมีความพร้อมของบุคลากร สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอน และงบประมาณ ด้านกระบวนการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=๓.๙๒) โดยมีการบริหาร หลักสูตรที่ดี มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน วัดและประเมินผลตามหลักสูตร ด้านผลผลิต มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย=๔.๘๒)^{๕๒}

^{๕๐} สมบูรณ์ วัฒนะ, การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาของครอบครัวไทย พุทธ, วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน,ปีที่ ๑๐, ฉบับที่ ๒ เดือน เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐, หน้า ๖๗-๖๘.

^{๕๑} พระมงคลธรรมวิธานและคณะ, ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม,ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ,ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน ธันวาคม ๒๕๖๐,หน้า ๑๘๔๙.

^{๕๒} สุดารัตน์ อมรชาติ, การประเมินหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยของ โรงเรียนบ้านหินदान อำเภอกีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี,ครุศาสตรมหาบัณฑิต,มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี,๒๕๖๔,บทคัดย่อ.

นายจรศักดิ์ สุขเปรม ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินหลักสูตรนักบริหารอนามัยสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมสุขภาพ กรณีศึกษาหลักสูตร นักบริหารอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ (นบอส.) รุ่นที่ 4 เป็นการประเมินผลความสอดคล้องของ รายละเอียดของหลักสูตรกับบริบทของกรมอนามัย และประเมินผลความพึงพอใจในการจัดกระบวนการ ฝึกอบรมของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการศึกษา พบว่า หลักสูตรนักบริหารอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ (นบอส.) รุ่นที่ ๔ มีวัตถุประสงค์ของหลักสูตรความสอดคล้องกับบริบทของกรมอนามัยอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๒๖ และเมื่อพิจารณาความพึงพอใจในการจัดกระบวนการจัด ฝึกอบรมของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ตามกรอบแนวคิด CIPP Model พบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีความพึงพอใจ 1) ด้านบริบท อยู่ในระดับมากที่สุด ค่ามีเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๖ ๒) ด้าน ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วยหลักสูตร เนื้อหารายวิชาของ หลักสูตร อาจารย์ผู้สอน การสนับสนุนด้านต่าง ๆ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๐ ๓) ด้านกระบวนการ ประกอบด้วย การเตรียมการสอน เนื้อหาวิชา การจัดการเรียนการสอน การวัดและ ประเมินผล มีความพึงพอใจอยู่ใน ระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๔ ๔) ด้านผลผลิต ประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ และการน าไปใช้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๖^{๕๓}

^{๕๓} นายจรศักดิ์ สุขเปรม, กลุ่มพัฒนาทรัพยากรบุคคล, กองการเจ้าหน้าที่, กรมอนามัย, ๒๕๖๓. บทคัดย่อ.

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทสำหรับผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้การบริหารผู้สูงอายุ ๒) เพื่อสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทสำหรับผู้สูงอายุ ๓) เพื่อประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นเพื่อให้การวิจัยเป็นไปตามความมุ่งหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ พื้นที่การวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary study) เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของหลักสูตรการบริหารในด้านต่าง ๆ การสร้างหลักสูตร รวมถึงการบูรณาการหลักสูตรและข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย รวมถึงการประเมินหลักสูตรที่ได้ เพื่อให้ได้หลักสูตรที่นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

๓.๒ พื้นที่การวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๒.๑ พื้นที่การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่การศึกษาวิจัย ได้แก่ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

๓.๒.๒ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ (Key Informant) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของประเด็นเกี่ยวกับหลักสูตรพุทธบริษัท ดังนี้

๑) การสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน ๑๔ รูป/คน ดังนี้

ลำดับที่	รายการ	จำนวน/ท่าน
๑	ผู้ประกอบการสถานบริการ	๑ ท่าน
๒	นักศึกษากาชาด	๖ ท่าน
๓	คนดูแลผู้สูงอายุ	๓ ท่าน
๔	ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร	๑ ท่าน
๕	ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล	๑ ท่าน
๖	พระภิกษุสงฆ์	๒ รูป
	รวมทั้งสิ้น	๑๔ รูป/คน

๒) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ร่วมกับกับผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องในการวิจัย จำนวน ๕ รูป/คน

๓) การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยนักเรียนการบริบาล จำนวน ๖ รูป/คน

๓.๓ เครื่องมือการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ” ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์ (Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) และแบบประเมินหลักสูตร ดังนี้

๓.๓.๑ ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๑. กำหนดเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการศึกษาข้อมูลจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดตัวแปรการวิจัยและเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์

๒. ร่างเครื่องมือการวิจัยแบบสัมภาษณ์ตามประเด็นที่กำหนดให้ครบถ้วนทุกตอน

๓. นำเครื่องมือการวิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

๔. แก้ไขเครื่องมือการวิจัยตามคำแนะนำ

๕. ปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยและจัดทำเครื่องมือการวิจัยฉบับสมบูรณ์

๓.๓.๒ ลักษณะของเครื่องมือการวิจัย

๑. แบบสัมภาษณ์ (Interview) สำหรับสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured in-depth interview) ในลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิดให้ตอบ (Open ended Question) มีประเด็นที่สำคัญดังนี้

ส่วนที่ ๑ ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ชื่อ นามสกุล เพศ อายุ ที่อยู่ ระดับการศึกษา อาชีพ ตำแหน่ง รายได้ ระยะเวลาที่อยู่ในพื้นที่

ส่วนที่ ๒ คำถามเกี่ยวกับองค์ความรู้การบริหารสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

ส่วนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดจันทบุรี

ส่วนที่ ๔ คำถามเกี่ยวกับรายวิชาเรียนสำหรับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

ส่วนที่ ๕ ข้อเสนอแนะ

๒. การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในการดำเนินงาน ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริบาล นักศึกษาการบริบาล คนดูแลผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล พระภิกษุสงฆ์

๓. แบบสัมภาษณ์ (Interview) สำหรับการประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ในลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิดให้ตอบ (Open ended Question) คำถามเกี่ยวกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

๓.๓.๓ กระบวนการในการพัฒนาหลักสูตร

กระบวนการพัฒนาหลักสูตรประกอบด้วย ๔ ขั้นตอน

๑. หาจุดหมายวัตถุประสงค์และขอบข่ายที่ต้องการพัฒนา จุดหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตรถูกเลือกหลังจากการพิจารณาตัวแปรภายนอก เช่น ผลการศึกษาจากการวิจัยทางการศึกษารับรองมาตรฐาน ความเห็นของกลุ่มสังคม และอื่น ๆ

๒. การออกแบบหลักสูตร นักวางแผนหลักสูตรต้องดำเนินการออกแบบหลักสูตร ด้วยการสร้างโอกาสในการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับขอบข่ายที่ต้องการพัฒนา ระบุวันเวลาและวิธีการในโอกาสการเรียนรู้ดังกล่าว การออกแบบหลักสูตรคำนึงถึงธรรมชาติของวิชา รูปแบบของสถาบันทางสังคมที่สัมพันธ์กับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน

๓. การนำหลักสูตรไปใช้ ผู้สอนนำหลักสูตรไปใช้ในชั้นเรียน โดยจัดการเรียนการสอนตามวัตถุประสงค์ และเลือกกลยุทธ์วิธีการสอนที่เกี่ยวข้องเพื่อบรรลุผลการเรียนรู้

๔. การประเมินหลักสูตร นักวางแผนหลักสูตรและผู้สอนร่วมกันประเมิน ด้วยการเลือกเทคนิคการประเมินที่หลากหลาย การประเมินมีจุดเน้น ๒ ประเภท คือ ๑) การประเมินผลรวมของการใช้หลักสูตรทั้งโรงเรียน ประกอบด้วย เป้าหมาย วัตถุประสงค์ จุดประสงค์การเรียนรู้ ประสิทธิภาพของการเรียนการสอน และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน ๒) การประเมินกระบวนการหลักสูตรทั้งระบบ ตั้งแต่การออกแบบหลักสูตร การนำหลักสูตรไปใช้ เพื่อตัดสินใจว่าหลักสูตรมีประสิทธิภาพเพียงใด^๑

๓.๓.๔ ขั้นตอนการสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

๑. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือการวิจัย

๑. กำหนดเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการศึกษาข้อมูลจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดตัวแปรการวิจัยและเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์

๒. ร่างเครื่องมือการวิจัย แบบสัมภาษณ์ตามประเด็นที่กำหนดให้ครบถ้วนทุกตอน

๓. นำเครื่องมือการวิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ

๔. แก้ไขเครื่องมือการวิจัยตามคำแนะนำ

๕. ปรับปรุงเครื่องมือการวิจัยและจัดทำเครื่องมือการวิจัยฉบับสมบูรณ์

๒. การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นไปเรียนปรึกษากับที่ปรึกษาโครงการและผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษา จำนวน ๕ รูป/คน ได้แก่

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ๑. พระครูสุจิตกิตติวัฒน์, ดร. | ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์จันทร์บุรี |
| ๒. พระมหาวิโรจน์ คุตตวิโร, ผศ.ดร. | อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย |
| ๓. รศ.ดร. ทรงคุณ จันทจร | อดีตคณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| ๔. ผศ.ดร. ธาดา เจริญกุล | ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ |

^๑ <http://nantanee08.blogspot.com/p/saylor-j.html> สืบค้น ๐๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖

๕. ผศ.ดร. ปัญญา คล้ายเดช อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ

นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความเห็นชอบให้เป็นแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์สำหรับการนำไปใช้จริงต่อไป

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๓.๔.๑ นำหนังสือขออนุญาตเข้าทำการศึกษาวิจัยจากวิทยาลัยสงฆ์ ไปยังบุคคลที่เกี่ยวข้องเพื่อนัดหมายในการสัมภาษณ์และการเข้าศึกษาในพื้นที่

๓.๔.๒ การเข้าศึกษาในพื้นที่เพื่อสัมภาษณ์ มีกิจกรรมดังนี้

๓.๔.๒.๑ การสัมภาษณ์ ดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัย โดยผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) รวม ๑๔ รูป/คน โดยการจดบันทึก และการบันทึกเสียงการโต้ตอบระหว่างเป้าหมายและผู้สัมภาษณ์

๓.๔.๒.๒ การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) ดำเนินสนทนาผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัย โดยผู้วิจัยตั้งประเด็นชักถามโต้ตอบและขอความคิดเห็นจากผู้มีส่วนได้เสียจำนวน ๕ รูป/คน ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริการ นักศึกษาการบริการ คนดูแลผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล พระภิกษุสงฆ์ โดยการจดบันทึก และการบันทึกเสียงการโต้ตอบระหว่างเป้าหมายและผู้สัมภาษณ์

๓.๔.๒.๓ การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ในลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิดให้ตอบ (Open ended Question) คำถามเกี่ยวกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุเพื่อแสดงความคิดเห็นจากนักเรียนการบริการจำนวน ๖ รูป/คน โดยการจดบันทึก และการบันทึกเสียงการโต้ตอบระหว่างเป้าหมายและผู้สัมภาษณ์

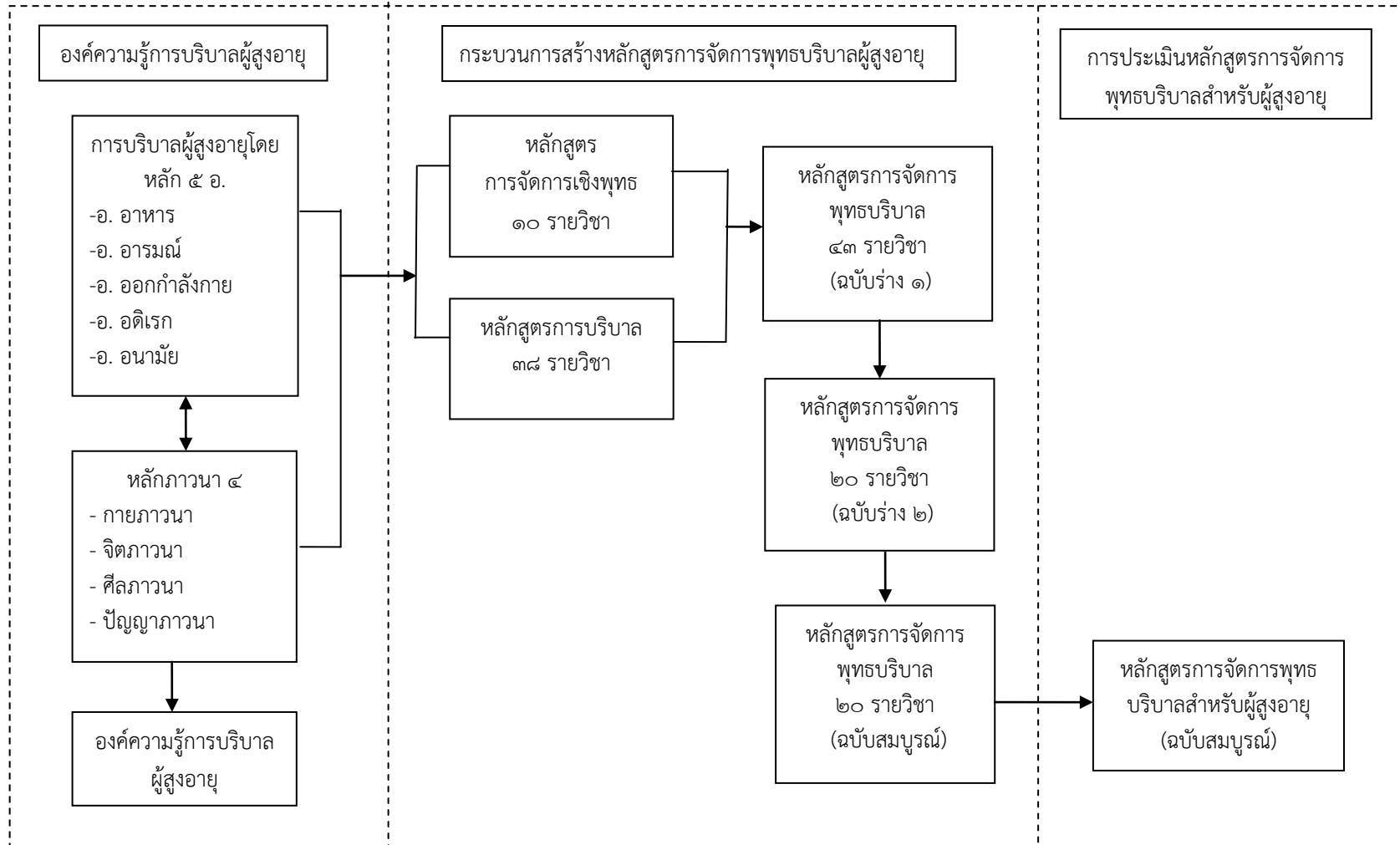
๓.๔.๓ การประมวลข้อมูล คณะผู้วิจัยดำเนินการประมวลข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) และการประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสรุปผลการวิจัยต่อไป

๓.๔.๔ การสรุปผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยร่วมดำเนินการสรุปผลและเขียนรายงานการวิจัย

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (การสัมภาษณ์) การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ทำการจัดกลุ่มข้อมูลตามสาระสำคัญ จำแนกเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context) และนำเสนอผลการวิจัยต่อไป

สรุปกระบวนการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ



รูปที่ ๓.๑ สรุปกระบวนการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ” มุ่งศึกษาเนื้อหาข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารและนำมาบูรณาการกับวิชาการจัดการเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ และข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary study) เพื่อค้นหาข้อมูล การสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริหาร นักศึกษาการบริหาร ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล พระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๑๔ รูป/คน และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับ ผู้ทรงคุณวุฒินักวิชาการ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน ๕ รูป/คน และนำหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุไปประเมินผลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นนักศึกษการบริหาร จำนวน ๑๕ คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives) ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ๒) เพื่อสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ๓) เพื่อประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context) นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์โดยมีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ การวิเคราะห์องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

๔.๑.๑ ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน พบว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่เป็น คฤหัสถ์หญิง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๔ อายุระหว่าง ๔๕-๕๔ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙ ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธและมีประสบการณ์ฝึกสติ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ สำเร็จ การศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ สถานภาพนักศึกษาหลักสูตรการบริหาร จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙ สามารถแสดงผลข้อมูลส่วนบุคคลในรูปแบบตารางมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

N=๑๔		
ข้อมูลส่วนบุคคล	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
บรรพชิต	๒	๑๔.๓
คฤหัสถ์ชาย	๒	๑๔.๓
คฤหัสถ์หญิง	๑๐	๗๑.๔
รวม	๑๔	๑๐๐.๐๐
อายุ		
๒๕-๓๔ ปี	๒	๑๔.๓
๓๕-๔๔ ปี	๕	๓๕.๗
๔๕-๕๔ ปี	๖	๔๒.๙
๕๕ ปีขึ้นไป	๑	๗.๑
รวม	๑๔	๑๐๐.๐๐
ศาสนาพุทธ	๑๔	๑๐๐.๐๐
ประสบการณ์ฝึกสติมี	๑๔	๑๐๐.๐๐
การศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๕	๓๕.๗
ปริญญาตรี	๗	๕๐.๐
ปริญญาโท	๒	๑๔.๓
รวม	๑๔	๑๐๐.๐๐
สถานภาพ		
ผู้ประกอบการการบริหาร	๑	๗.๑
พยาบาลวิชาชีพ	๑	๗.๑
ผู้พัฒนาหลักสูตร	๑	๗.๑
พระภิกษุสงฆ์	๒	๑๔.๓
ผู้ดูแลผู้สูงอายุ	๓	๒๑.๔
นักศึกษากิจการบริหาร	๖	๔๒.๙
รวม	๑๔	๑๐๐.๐๐

๔.๑.๒ ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน ด้วยข้อคำถามที่เป็นการประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการดูแลตนเองโดยใช้ความรู้จากหลักการบริหารผู้สูงอายุตามหลัก ๕ อ ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ งานอดิเรก อนามัย เพื่อสำรวจแนวโน้มว่าผู้ให้ข้อมูลปฏิบัติตามหลัก ๕ อ โดยให้น้ำหนักความสำคัญกับการใช้ความรู้หรือความรู้สึก เพราะจะเป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาวะของแต่ละบุคคลได้ชัดเจนในระดับหนึ่ง โดยให้เรียงลำดับการปฏิบัติตนที่ให้เป็นปกตินิสัย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) อ.อาหาร การจัดการด้านอาหาร

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับ การจัดการด้านอาหาร โดยเรียงลำดับการปฏิบัติตน ดังนี้ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ความหลากหลายของอาหาร “อาหารเลือกตามความต้องการไม่ได้เลือกเพื่อสุขภาพ” ๒) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๓) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๔) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๕) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม “แต่ใช้อาหารเสริม วิตามิน สำหรับคนนอนน้อยเพิ่ม” ๖) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๗) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกินตามลำดับ มีข้อคิดเห็นเพิ่มเติม คือ เนื่องจากในวัยสูงอายุระบบเผาผลาญและระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้อยศักยภาพลง ทำให้ต้องจัดเตรียมอาหารให้เหมาะสม ความหลากหลาย จัดอาหารเช้า ๕ หมู่ ต้องถูกสุขลักษณะเหมาะสม อาหารต้องไม่ต่อต้านโรคประจำตัวหรือทำให้โรคต่าง ๆ ลุกกลาม เป็นต้น^๑

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๒) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๓) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและ โรคประจำตัว ๔) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๕) ความหลากหลายของอาหาร ๖) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ตามลำดับ ๗) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ตามลำดับ^๒

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๒) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๓) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและ โรคประจำตัว ๔) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๕) ความหลากหลายของอาหาร ๖) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ตามลำดับ ๗) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ตามลำดับ^๓

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๒) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๓) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๔) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ตามลำดับ

^๑ สัมภาษณ์, นางสาวนัสชนก พรายแดง , ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๒ สัมภาษณ์, นางสาวปวีณา โภชนาผล, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๓ สัมภาษณ์, นางสาวฐิติพรรณ สมใจ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๕) ความหลากหลายของอาหาร ๖) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๗) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสมตามลำดับ^๔

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๒) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๓) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๔) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๕) ความหลากหลายของอาหาร ๖) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ๗) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ “รับประทานสัตว์เล็กและผัก” ตามลำดับ^๕

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๒) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ตามลำดับ ๓) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๔) ความหลากหลายของอาหาร ๕) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๖) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๗) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน “ไม่สามารถควบคุมความอยากรับประทานอาหารได้” ตามลำดับ^๖

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๒) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๓) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๔) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ๕) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๖) ความหลากหลายของอาหาร ๗) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ตามลำดับ “อาหารขึ้นอยู่กับการตักบาตร” ตามลำดับ^๗

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๒) ความหลากหลายของอาหาร ๓) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๔) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๕) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๖) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๗) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ตามลำดับ^๘

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๒) ความหลากหลายของอาหาร ๓) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๔) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๕) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน

^๔ สัมภาษณ์, นางสาวอัญชลี โพธิเนนชัย, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๕ สัมภาษณ์, นางสาวญาญาริษ เณรจาทิ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๖ สัมภาษณ์, นางสาวอัญญาอรินทร์ พันธุ์ไชยศรี, นักศึกษาหลักสูตรการบริบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๗ สัมภาษณ์, พระเกียรติศักดิ์ กิตติสกโก, พระภิกษุสงฆ์ที่ผ่านหลักสูตรพระคิลา, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^๘ สัมภาษณ์, พระสมุห์บัณฑิต, พระภิกษุดูแลพระป่วย, วันที่ ๐๑ กันยายน ๒๕๖๖.

๖) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๗) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เองตามลำดับ^๙

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๒) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๓) ความหลากหลายของอาหาร ๔) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๕) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ๖) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๗) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัวตามลำดับ^{๑๐}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๒) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๓) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๔) ความหลากหลายของอาหาร ๕) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๖) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๗) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกินตามลำดับ^{๑๑}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๒) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๓) ความหลากหลายของอาหาร ๔) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๕) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๖) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๗) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกินตามลำดับ^{๑๒}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๒) จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ๓) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๔) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๕) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน ๖) ความหลากหลายของอาหาร ๗) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เองตามลำดับ^{๑๓}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ ๒) การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ ๓) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว ๔) ความหลากหลายของอาหาร ๕) จำกัดปริมาณอาหารอย่าง

^๙ สัมภาษณ์, นายภนทล เขียวผ่อง, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๑๐} สัมภาษณ์, นางสาวกัญญาภา เฟื่องสุข, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๑๑} สัมภาษณ์, นายโสฬส ถนอมวัตร, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๑๒} สัมภาษณ์, นาง ผ่องศรี เกลื้อนรัตน์, พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ, วันที่ ๐๓ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๑๓} สัมภาษณ์, นางสาวฉันทนิชา วิโรจน์รุจน์, ผู้จัดทำหลักสูตร, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

เหมาะสม ๖) สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง ๗) นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกินตามลำดับ^{๑๔}

สรุป อ.อาหาร การจัดการด้านอาหาร ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและ โรคประจำตัว จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ยังมีบางส่วนที่ให้ความสำคัญ ด้านความหลากหลายของอาหาร การตัดสินใจเลือกกินอาหารเองตามความชอบ และเลือกรับประทานตามความอยากกิน ซึ่งเหตุผลเหล่านี้เป็นการสะท้อนว่าผู้ให้ข้อมูลใช้ความรู้ในการรับประทานอาหาร ๆ มีผลต่อการเพิ่มหรือลดปัญหาโรค เนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นแหล่งสร้างพลังงานของร่างกาย เมื่อใช้ความรู้จัดการอาหารก่อนนำเข้าสู่อวัยวะก็ย่อมได้ผลที่ดี ถ้าผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุได้ฝึกการควบคุมจิตใจและร่างกายโดยการฝึกสติเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดการพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จะเป็นเหตุและผลในการตัดสินใจรับประทาน อันจะนำไปสู่การบริหารแบบยั่งยืนต่อไป

๒) อ ออกกำลังกาย การจัดการด้านออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดการด้านการออกกำลังกาย โดยเรียงลำดับการปฏิบัติตน ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๒) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๓) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) “ส่วนใหญ่ลงเวรต้องรับนอน เพื่อมาขึ้นเวรดัดไป”^{๑๔} ๔) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) “เข้าเวรบ่ายดึก มีเวลาน้อย” ๕) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๖) ควรใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๗) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ตามลำดับ และให้ข้อเสนอแนะว่า ในวัยสูงอายุการออกกำลังกายทำได้ยากเพราะส่วนใหญ่คิดว่าสภาพร่างกายไม่เหมาะสม เพราะฉะนั้นการดูแลผู้สูงวัยจึงควรใช้บ้านเป็นที่ออกกำลังกาย และกำหนดตารางการออกกำลังกายอย่างชัดเจน และร่วมกิจกรรมกับท่าน^{๑๕}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น ๒) ควรใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม (ความยืดหยุ่น) ๓) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๔) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๕) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๖) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๗) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ตามลำดับ^{๑๖}

^{๑๔} สัมภาษณ์, นางอร, ผู้ช่วยผู้ประกอบการโรงเรียนการบริบาล,วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๑๕} สัมภาษณ์, นางสาวมนัสชนก พรายแดง , ผู้ช่วยพยาบาล,วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๖} สัมภาษณ์, นางสาวปวีณา โภชนาผล, ผู้ช่วยพยาบาล,วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ควรใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม (ความยืดหยุ่น) ๒) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๓) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น ๔) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๕) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๖) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๗) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ตามลำดับ^{๑๗}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๒) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๓) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น ๔) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๕) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๖) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๗) ควรใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ตามลำดับ^{๑๘}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๒) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๓) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๔) ควรใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๕) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๖) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๗) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก “ไม่ชอบคนเยอะ” ตามลำดับ^{๑๙}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๒) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๓) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๔) ควรใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๕) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๖) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๗) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก “ไม่ชอบคนเยอะ” ตามลำดับ^{๒๐}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๒) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๓) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๔) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๕) ควรใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๖) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๗) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก “เป็นการป้องกันโรคติดต่อวิธีหนึ่ง” ตามลำดับ^{๒๑}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๒) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๓) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น

^{๑๗} สัมภาษณ์, นางสาวฐิติพรรณ สมใจ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๘} สัมภาษณ์, นางสาวอัญชลี โภธิเนินชัย, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๙} สัมภาษณ์, นางสาวญาญาริปี เณรจาที, ผู้ช่วยพยาบาล, สัมภาษณ์วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๐} สัมภาษณ์, นางสาวอัญญารินทร์ พันธุ์ไชยศรี, นักศึกษาหลักสูตรการบริบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๑} สัมภาษณ์, พระเกียรติศักดิ์ กิตติสกโก, พระภิกษุสงฆ์ที่ผ่านหลักสูตรพระคิลา, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

(ความยืดหยุ่น) ๔) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๕) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๖) ใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๗) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน “มีเวลาว่างไม่แน่นอน” ตามลำดับ^{๒๒}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๒) ใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๓) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๔) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๕) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๖) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๗) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ตามลำดับ^{๒๓}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๒) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๓) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๔) ใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๕) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๖) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๗) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ตามลำดับ^{๒๔}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๒) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๓) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๔) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๕) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ๖) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๗) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ตามลำดับ^{๒๕}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๒) ใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๓) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๔) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๕) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๖) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก ๗) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ตามลำดับ^{๒๖}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๒) การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๓) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๔) ใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๕) การไม่ชอบออกกำลังกายกับ

^{๒๒} สัมภาษณ์, พระสมุห์บันเทิง, พระภิกษุดูแลพระป่วย, วันที่ ๐๑ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๓} สัมภาษณ์, นายนภดล เขียวม่วง, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๔} สัมภาษณ์, นางสาวกัญญาภา เฟื่องสุข, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๕} สัมภาษณ์, นายโสฬส กนอมวัตร, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๖} สัมภาษณ์, นางม่วงศรี เกลื้อนรัตน์, พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ, วันที่ ๐๓ กันยายน ๒๕๖๖.

คนหนุ่มมาก ๖) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๗) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ตามลำดับ^{๒๗}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน ๒) การออกกำลังกายแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ๓) การออกกำลังกายแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) ๔) ใช้พื้นที่ในบ้านหรือสถานที่ที่เหมาะสม ๕) การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ ๖) การไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหนุ่มมาก ๗) ไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นของการออกกำลังกาย ตามลำดับ^{๒๘}

สรุป อ. ออกกำลังกาย การจัดการด้านออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ คือ ควรออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ การออกกำลังกายแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) การใช้พื้นที่ในบ้าน หรือ สถานที่ที่เหมาะสม การออกกำลังกายแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ยังมีบางส่วนที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหนุ่มมาก และการไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นออกกำลังกาย สะท้อนให้เห็นว่าการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในที่สุด เช่น คนที่มีระเบียบวินัยจะออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขณะที่คนอีกส่วนหนึ่งใช้อารมณ์และความรู้สึก ก็จะขาดความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย จึงเป็นผลต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว

๓) อ อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดการด้านอารมณ์ โดยเรียงลำดับการปฏิบัติตน ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๒) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๓) รับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๔) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๕) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๖) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่าย เมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบตามลำดับ และให้ข้อเสนอแนะว่า ผู้สูงอายุมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่ายผู้ดูแลผู้สูงอายุต้องพูดคุยกับท่านบ่อยๆ ให้ท่านได้แสดงความคิดเห็นหรือขอคำแนะนำบางเรื่องจากท่าน เพื่อสร้างความมีคุณค่าในตนเองในการดูแลลูกหลาน^{๒๙}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ระวังความหงุดหงิดได้ง่าย เมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ๒) รับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้าง ได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๓) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๔) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๕) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อ

^{๒๗} สัมภาษณ์, นางสาวธันยนิชา วิโรจน์รุ่งน , ผู้จัดทำหลักสูตร, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๘} สัมภาษณ์, นางอร, ผู้ช่วยผู้ประกอบการโรงเรียนการบริบาล, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๒๙} สัมภาษณ์, นางสาวมนัสชนก พรายแดง , ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ทำผิดพลาด ๖) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๗) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ตามลำดับ^{๓๐}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๒) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๓) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๔) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๕) รับฟังคำแนะนำหรือ ตักเตือนจากคนรอบข้าง ได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๖) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่าย เมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ตามลำดับ^{๓๑}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) รับ ฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๒) ระวังความหงุดหงิดได้ง่าย เมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ๓) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๔) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๕) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริง ของชีวิต ๖) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๗) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ตามลำดับ^{๓๒}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๒) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๓) รับฟัง คำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๔) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๕) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๖) มองเรื่องรอบตัวแบบ เข้าใจความจริงของชีวิต ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ “ถ้า เหตุการณ์นั้นฉันถูกต้องและไม่โดนเอาเปรียบ” ตามลำดับ^{๓๓}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) รับ ฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๒) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคน ในบ้านและเพื่อนบ้าน ๓) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๔) รู้จัก คิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๕) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๖) หัวเราะหรือขำตัวเอง ได้เมื่อทำผิดพลาด ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ “ไม่สามารถ ระวังอารมณ์ได้ถ้าเห็นความไม่ถูกต้องไม่ถูกใจ” ตามลำดับ^{๓๔}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๒) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๓) รับฟังคำแนะนำ

^{๓๐} สัมภาษณ์, นางสาวปวีณา โภชนาผล, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๑} สัมภาษณ์, นางสาวจิตติพรรณ สมใจ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๒} สัมภาษณ์, นางสาวอัญชลี โพธิเนนชัย, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๓} สัมภาษณ์, นางสาวญาญญาธิป เณรจาทิ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๔} สัมภาษณ์, นางสาวอัญญารินทร์ พันธุ์ไชยศรี, นักศึกษาหลักสูตรการบริบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

หรือตกเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๔) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๕) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๖) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ “ *ไม่ชอบเครียด มองผ่าน ไม่เอามาใส่ใจทุกเหตุการณ์*” ตามลำดับ^{๓๕}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๒) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๓) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๔) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๕) ระวังคำแนะนำหรือตกเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๖) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ๗) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ตามลำดับ^{๓๖}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๒) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๓) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๔) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๕) ระวังคำแนะนำหรือตกเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๖) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ตามลำดับ^{๓๗}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๒) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๓) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๔) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๕) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ๖) ระวังคำแนะนำหรือตกเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๗) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ตามลำดับ^{๓๘}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๒) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๓) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๔) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๕) ระวังคำแนะนำหรือตกเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๖) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคล

^{๓๕} สัมภาษณ์, พระเกียรติศักดิ์ กิตติสกโก, พระภิกษุสงฆ์ที่ผ่านหลักสูตรพระคิลา, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๓๖} สัมภาษณ์, พระสมุห์บันเทิง, พระภิกษุดูแลพระป่วย, วันที่ ๐๑ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๓๗} สัมภาษณ์, นายนภดล เขียวผ่อง, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๓๘} สัมภาษณ์, นางสาวกัญญาภา เฟื่องสุข, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

หรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ๗) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ตามลำดับ^{๓๙}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๒) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๓) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๔) รับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๕) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๖) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบตามลำดับ^{๔๐}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๒) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๓) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๔) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๕) รับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๖) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ๗) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบตามลำดับ^{๔๑}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต ๒) รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ๓) หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด ๔) รับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี ๕) ระวังความหงุดหงิดได้ง่ายเมื่อเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ ๖) มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ๗) ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น ตามลำดับ^{๔๒}

สรุป อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การมองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต การหัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด การรับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ระวังความหงุดหงิดได้ง่าย การเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ และการยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่สามารถจัดการอารมณ์ได้จะสามารถสร้างหรือมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างยินดีและยอมรับ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง หากแต่ละบุคคลมีโอกาสได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการฝึกสติ จะส่งผลดีต่อส่วนรวมเริ่มต้นตั้งแต่ระดับครอบครัว

^{๓๙} สัมภาษณ์, นายโสฬส กนอมวัตร, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๔๐} สัมภาษณ์, นาง ผ่องศรี เกลื้อนรัตน์, พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ, วันที่ ๐๓ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๔๑} สัมภาษณ์, นางสาวธันย์นิชา วิโรจน์รุจน์, ผู้จัดการหลักสูตร, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๔๒} สัมภาษณ์, นางอร, ผู้ช่วยผู้ประกอบการโรงเรียนการบริบาล, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

๔) ออดิเรก การจัดการด้านงานอดิเรก

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดการด้านงานอดิเรก โดยเรียงลำดับการปฏิบัติตน ดังนี้
ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้

๑) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๒) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ “มีเวลาส่วนตัวน้อย”
๓) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๔) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ที่ชอบทุกวัน ๕) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๖) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๗) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ตามลำดับ และให้ข้อเสนอแนะว่า ควรมีการสร้างกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว ลูกหลาน ปลูกต้นไม้ ฟัง ดูภาพยนตร์ มีการจัดงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์กันบ้างตามเวลาอันสมควร เพื่อให้ผู้สูงอายุในครอบครัวไม่เหงาและมีกิจกรรมร่วมกัน^{๔๓}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้

๑) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๒) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๓) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๔) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๕) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๖) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๗) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ที่ชอบทุกวัน ตามลำดับ^{๔๔}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้

๑) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๒) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๓) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๔) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๕) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้าน เท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๖) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๗) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ที่ชอบทุกวัน ตามลำดับ^{๔๕}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้

๑) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๒) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๓) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้าน เท่าที่ มีเวลาเอื้ออำนวย ๔) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๕) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ที่ชอบทุกวัน ๖) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๗) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ตามลำดับ^{๔๖}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้

๑) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆหรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๒) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๓) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๔) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ที่ชอบทุกวัน ๕) กำหนด

^{๔๓} สัมภาษณ์, นางสาวนันทชนก พรายแดง, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๔} สัมภาษณ์, นางสาวปวีณา โภชนาผล, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๕} สัมภาษณ์, นางสาวฐิติพรรณ สมใจ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๖} สัมภาษณ์, นางสาวอัญชลี โพธิเนนชัย, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

วันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๖) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๗) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ “ต้องทำงานเช้าเวร” ตามลำดับ^{๕๗}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน ๒) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๓) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๔) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๕) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ทักษะที่สนใจ ๖) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๗) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ “ไม่ชอบสถานที่อัดอัดคนพลุกพล่าน” ตามลำดับ^{๕๘}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๒) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน ๓) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๔) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๕) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๖) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๗) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนหรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย “มีส่วนร่วมสังสรรค์บ้างตามเวลาอันควร” ตามลำดับ^{๕๙}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๒) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๓) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๔) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๕) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๖) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน ๗) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ตามลำดับ^{๕๐}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๒) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๓) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๔) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๕) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน ๖) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๗) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ตามลำดับ^{๕๑}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน ๒) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๓) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๔) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๕) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ

^{๕๗} สัมภาษณ์, นางสาวญาญาธิป เณรจาที, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๘} ผู้สัมภาษณ์, นางสาวอัญญารินทร์ พันธุ์ไชยศรี, นักศึกษาหลักสูตรการบริบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๙} สัมภาษณ์, พระเกียรติศักดิ์ กิตติสกโก, พระภิกษุสงฆ์ที่ผ่านหลักสูตรพระคิลา, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๕๐} สัมภาษณ์, พระสมุห์บันเท็ง, พระภิกษุดูแลพระป่วย, วันที่ ๐๑ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๕๑} สัมภาษณ์, นางนภดล เขียวผ่อง, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

๖) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนๆหรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๗) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ตามลำดับ^{๕๒}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๒) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๓) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๔) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๕) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ที่ชอบทุกวัน ๖) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๗) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ตามลำดับ^{๕๓}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๒) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๓) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๔) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๕) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ที่ชอบทุกวัน ๖) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๗) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ตามลำดับ^{๕๔}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนๆหรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๒) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๓) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๔) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๕) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๖) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน ๗) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ตามลำดับ^{๕๕}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ๒) ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ ๓) ร่วมสังสรรค์กับเพื่อนๆหรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ๔) ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ๕) กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ๖) หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน ๗) มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน ตามลำดับ^{๕๖}

สรุป อ. อดิเรก การจัดการด้านงานอดิเรก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การหาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน การหากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ จากข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าการที่แต่ละบุคคลมี

^{๕๒} สัมภาษณ์, นางสาวกัญญาภา เฟื่องสุข, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๕๓} สัมภาษณ์, นายโสฬส ธนอมวัตร, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, สัมภาษณ์วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๕๔} สัมภาษณ์, นาง ผ่องศรี เกลื้อนรัตน์, พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ, สัมภาษณ์วันที่ ๐๓ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๕๕} สัมภาษณ์, นางสาวธันย์นิชา วิโรจน์รุจน์ , ผู้จัดการหลักสูตร, สัมภาษณ์วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๕๖} สัมภาษณ์, นางอร, ผู้ช่วยผู้ประกอบการโรงเรียนการบริบาล, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

ความสามารถจัดการกับเวลาส่วนตัว ด้วยวิธีการทางานอดิเรกทำหรือการมีกิจกรรมผ่อนคลายอื่น ๆ ส่งผลที่ดีต่อการมีสุขภาพทางกายและใจ อย่างไรก็ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวทั้งในบ้านและที่ทำงานต่างก็มีความสำคัญที่สามารถส่งผลต่อการปฏิบัติตน ดังนั้นหากบุคคลมีการจัดการงานอดิเรกให้กับตัวเอง และสามารถทำได้อย่างเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ก็จะสามารถรับมือและบรรเทาความกดดัน ความตึงเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้และส่งผลดีต่อการมีสุขภาพทั้งทางกายและใจ

๕) อ อนามัย การจัดการด้านอนามัย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้สัมภาษณ์ เกี่ยวกับการจัดการด้านอนามัย โดยเรียงลำดับการปฏิบัติตน ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
๑) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๒) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๓) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๔) พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ๕) ดื่ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๖) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๗) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ตามลำดับ และให้ข้อเสนอแนะว่า อนามัยเป็นเรื่องสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญเพราะผู้ป่วยบางท่านช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ดังนั้นผู้ดูแลจะต้องดูแลความสะอาดส่วนบุคคลหรือแม้กระทั่งการจัดตารางด้านอนามัยให้ท่านการเตรียมพบทันตแพทย์ การตรวจสุขภาพประจำปี หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง^{๕๗}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
๑) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๒) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๓) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๔) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๕) พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ๖) ดื่ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๗) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ตามลำดับ^{๕๘}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
๑) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๒) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๓) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๔) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๕) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี การไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดของมีนเมา และ ดื่ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ตามลำดับ^{๕๙}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
๑) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๒) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๓) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๔) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๕) ลด

^{๕๗} สัมภาษณ์, นางสาวมนัสชนก พรายแดง, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๘} สัมภาษณ์, นางสาวปวีณา โภชนาผล, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๙} สัมภาษณ์, นางสาวฐิติพรรณ สมใจ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ๖) ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๗) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ตามลำดับ^{๖๐}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๕ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๒) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ๓) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๔) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๕) พบ ทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๖) ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๗) ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา “ไม่เคยใช้ยาเสพติด” ตามลำดับ^{๖๑}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๖ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๒) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๓) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ๔) ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๕) ควบคุม การใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๖) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๗) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี “คิดว่าร่างกายยังไม่เป็นโรครามากและยังรับไม่ได้ถ้าจะเกิดมีโรค ประจำตัว” ตามลำดับ^{๖๒}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๗ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๒) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๓) ควบคุม การใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๔) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๕) พบ ทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๖) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ๗) ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส “ไม่ต้มหรือเสพของมีนเมา” ตามลำดับ^{๖๓}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๘ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๒) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๓) ควบคุม การใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๔) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๕) ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๖) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ๗) พบทันต แพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ตามลำดับ^{๖๔}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๙ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ ๑) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ๒) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๓) ดูแล สุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๔) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและ จิตใจ ๕) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือนเพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๖) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๗) ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ตามลำดับ^{๖๕}

^{๖๐} สัมภาษณ์, นางสาวอัญชลี โปธิเนนชัย, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๑} สัมภาษณ์, นางสาวกาญจนาธิป เณรจาทิ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๒} สัมภาษณ์, นางสาวอัญญารินทร์ พันธุ์ไชยศรี, นักศึกษาหลักสูตรการบริบาล, วันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๓} สัมภาษณ์, พระเกียรติศักดิ์ กิตติสุโก, พระภิกษุสงฆ์ที่ผ่านหลักสูตรพระคิลา, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๖๔} สัมภาษณ์, พระสมุห์บัณฑิต, พระภิกษุดูแลพระป่วย, วันที่ ๐๑ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๖๕} สัมภาษณ์, นายณภดล เขียวผ่อง, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๐ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
 ๑) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๒) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ๓) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือนเพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๔) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๕) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๖) ต้ม หรือ เสพ ของมีนมบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๗) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนม ตามลำดับ^{๖๖}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๑ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
 ๑) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือนเพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๒) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๓) ควบคุมการใช้ ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๔) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๕) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๖) ต้ม หรือ เสพ ของมีนมบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๗) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนม ตามลำดับ^{๖๗}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๒ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
 ๑) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือนเพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๒) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๓) ควบคุมน้ำหนัก เพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๔) ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ๕) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้ เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๖) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนม ๗) ต้ม หรือ เสพ ของมีนมบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ตามลำดับ^{๖๘}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๓ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
 ๑) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๒) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๓) ดูแลสุขภาพลักษณะ ประจำตัว เช่น ความสะอาด ๔) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๕) ต้ม หรือ เสพ ของมีนมบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๖) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือนเพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๗) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนม ตามลำดับ^{๖๙}

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญคนที่ ๑๔ ปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้
 ๑) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี ๒) พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือนเพื่อสุขภาพฟันที่ดี ๓) ดูแลสุขภาพลักษณะ ประจำตัว เช่น ความสะอาด ๔) ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ๕) ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี ๖) ต้ม หรือ เสพ ของมีนมบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส ๗) พยายาม ลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนม ตามลำดับ^{๗๐}

สรุป อ อนามัย การจัดการด้านอนามัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตาม ความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ คือ ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ตรวจสอบสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ควบคุมการใช้ชีวิตที่

^{๖๖} สัมภาษณ์, นางสาวกัญญาภา เฟื่องสุข, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๖๗} สัมภาษณ์, นายโสฬส ธนอมวิตร, ผู้ดูแลผู้สูงอายุ, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๖๘} สัมภาษณ์, นางผ่องศรี เกลื้อนรัตน์, พยาบาลผู้เชี่ยวชาญ, วันที่ ๐๓ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๖๙} สัมภาษณ์, นางสาวฉันทนิชา วิโรจน์รุจน์, ผู้จัดการหลักสูตร, วันที่ ๐๒ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๗๐} สัมภาษณ์, นางอร, ผู้ช่วยผู้ประกอบการโรงเรียนการบริบาล, วันที่ ๐๕ กันยายน ๒๕๖๖.

ให้เกิดความเสี่ยง ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส จะเห็นได้ว่าทุกคนเล็งเห็นว่าการดูแลสุขภาพมีความสำคัญ ดังนั้นพฤติกรรมที่แต่ละบุคคลปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ เช่น การตรวจเช็คสุขภาพ การดูแลสุขภาพลักษณะประจำวัน จะสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพได้ในระยะยาว

สรุปได้ว่า ความรู้ด้านการบริหารด้วยหลักการ ๕ อ เป็นพื้นฐานสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย และใจตามแนวทางการรู้ของศาสตร์ตะวันตก สำหรับผู้ที่มีความสามารถในการจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้และเข้าใจถึงเหตุและผลของการปฏิบัติ ก็จะมีปฏิบัติตนตามหลักการอย่างมีระเบียบวินัย หากเริ่มตั้งแต่อายุน้อยเยาว์วัยก็จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี เป็นต้นทุนที่ดีของชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” แต่จากการสัมภาษณ์สังเกตเห็นได้ว่าแต่ละบุคคลมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความรู้พื้นฐานด้านการบริหารและการใช้ความรู้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติตนแตกต่างกัน สะท้อนถึงความสามารถในการจัดการตนเองทั้งด้านกายและใจ ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้ทั้งโรคจากการได้รับเชื้อหรือโรคจากพฤติกรรม เช่น การจัดการด้านอาหาร มีนิสัยเลือกรับประทานหรือรับประทานเมื่ออยากกิน อ.ออกกำลังกาย การไม่เห็นความสำคัญ หรือความจำเป็นออกกำลังกาย อ. อนามัย ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้างขึ้นอยู่กับโอกาส อ.อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์ การระงับความหงุดหงิดเมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ อ. อติเรก การทำกิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ฯลฯ ข้อมูลการปฏิบัติตนเหล่านี้สะท้อนถึงการให้ความสำคัญมากหรือน้อยกับเรื่องใดของแต่ละบุคคลที่ตัดสินใจโดยใช้เหตุผลหรือความรู้สึกในการพิจารณาเลือกปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขต่อตนเองทั้งทางกายและใจ จึงทำให้การปฏิบัติตนของแต่ละคนอาจจะไม่สม่ำเสมอ หรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้จนกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพ หากบุคคลสามารถบริหารจัดการตนเองตามหลักการ ๕ อ ได้อย่างมีวินัย จะกลายเป็นบุคคลที่มีภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพน้อย และในอนาคตจะเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพกายแข็งแรง และไม่เป็นที่ระแวงต่อคนในครอบครัว ดังนั้น การบริหารจัดการตนเองให้มีสุขภาพะทั้งกายและใจด้วยหลัก ๕ อ และเสริมความรู้ทางหลักธรรมและแนวทางการฝึกสติ มาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันควบคู่ด้วย จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลปฏิบัติได้สม่ำเสมอ จนกลายเป็นคุณลักษณะนิสัยได้สำเร็จ ผลที่ได้รับจะส่งผลดีต่อสุขภาพะทั้งทางกายและใจ ที่จะทำให้แต่ละบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และยังสามารถช่วยเหลือคนรอบข้าง คนในครอบครัว และบุคคลอื่นได้อย่างมีความรู้และเข้าใจ ส่งเสริมให้เกิดการเกื้อกูลที่ดีต่อกัน

จากผลการสัมภาษณ์ดังกล่าวสามารถเรียงลำดับการปฏิบัติที่สะท้อนความสามารถการจัดการตนเองตามหลักการบริหาร ๕ อ ที่เป็นเหตุผลสำคัญต่อการมีสุขภาพะทางกายในการดูแลตนเองไปสู่ความเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพะที่ดี และสามารถนำไปบริหารบุคคลที่อยู่รอบข้างได้ต่อไป ด้วยหลัก ๕ อ ในรูปแบบตารางมีรายละเอียดได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ แสดงเหตุผลสำคัญต่อการบริหารผู้สูงอายุ ด้วยหลัก ๕ อ.

N=๑๔

รายการ	ลำดับความสำคัญ : ร้อยละ						
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗
ด้านการจัดการด้านอาหาร							
การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่	๗ (๕๐.๐)	๓ (๒๑.๔)	-	๒ (๑๔.๓)	--	---	๒ (๑๔.๓)-
การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูก สุขลักษณะ	๔ (๒๘.๖)	๖ (๔๒.๙)	๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	-	-	-
จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม	-	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	๒ (๑๔.๓)	๗ (๕๐.๐)	๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)
การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม กับวัยและ โรคประจำตัว		๒ (๑๔.๓)	๗ (๕๐.๐)		๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)
ความหลากหลายของอาหาร	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)	๔ (๒๘.๖)	๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)	
สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้ เอง	๒ (๑๔.๓)		๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)		๕ (๓๕.๗)	๔ (๒๘.๖)
นิสัยการรับประทาน เช่น เลือก หรือ อยากกิน				๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)	๓ (๒๑.๔)	๖ (๔๒.๙)
การออกกำลังกาย							
ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน	๔ (๒๘.๖)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)
การออกกำลังกายแบบยืดคลายเส้น (ความ ยืดหยุ่น)	๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	๗ (๕๐.๐)	๒ (๑๔.๓)			
การออกกำลังกายได้เหงื่อ (กระตุ้น หัวใจ)	๑ (๗.๑)	๔ (๒๘.๖)	๕ (๓๕.๗)		๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)	
ใช้พื้นที่ในบ้าน หรือ สถานที่ที่ เหมาะสม	๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)		๕ (๓๕.๗)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)
ไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก		๒ (๑๔.๓)		๒ (๑๔.๓)	๔ (๒๘.๖)	๒ (๑๔.๓)	๔ (๒๘.๖)
การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์	๔ (๒๘.๖)	๒ (๑๔.๓)			๓ (๒๑.๔)	๕ (๓๕.๗)	

ไม่เห็นความสำคัญ หรือความจำเป็น ออกกำลังกาย				๑ (๗.๑)	๔ (๒๘.๖)	๓ (๒๑.๔)	๖ (๔๒.๙)
การจัดการด้านอารมณ์							
มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริง ของชีวิต	๔ (๒๘.๖)	๕ (๓๕.๗)			๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	
รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)	๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)
มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้าน และเพื่อนบ้าน	๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)	๖ (๔๒.๙)		๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)
หัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำ ผิดพลาด	๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)	๔ (๒๘.๖)	๒ (๑๔.๓)	๒ (๑๔.๓)	
รับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคน รอบข้าง ได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้า เป็นผลดี	๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	๕ (๓๕.๗)	๑ (๗.๑)	
ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น			๓ (๒๑.๔)	๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)	๔ (๒๘.๖)	๓ (๒๑.๔)
ระงับความหงุดหงิดได้ง่าย เมื่อเผชิญ กับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ	๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)			๒ (๑๔.๓)	๒ (๑๔.๓)	๘ (๕๗.๑)
การจัดการด้านงานอดิเรก							
ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ	๔ (๒๘.๖)	๒ (๑๔.๓)	๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	
หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่ สนใจ	๔ (๒๘.๖)	๔ (๒๘.๖)	๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)		๓ (๒๑.๔)
หากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือ เพื่อน	๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)	๔ (๒๘.๖)			๕ (๓๕.๗)	๑ (๗.๑)
กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่อง ส่วนตัวที่ชอบ		๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	๔ (๒๘.๖)	๕ (๓๕.๗)		๑ (๗.๑)
มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ ชอบทุกวัน	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)		๓ (๒๑.๔)	๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)
ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนใน บ้าน เท่าที่ มีเวลาเอื้ออำนวย	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)		๑ (๗.๑)	๕ (๓๕.๗)	๓ (๒๑.๔)

ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ	๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)		๖ (๔๒.๙)
การจัดการด้านอนามัย							
ดูแลสุขลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด	๔ (๒๘.๖)	๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	๕ (๓๕.๗)		๑ (๗.๑)	
ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี	๑ (๗.๑)	๕ (๓๕.๗)	๓ (๒๑.๔)		๔ (๒๘.๖)		๑ (๗.๑)
ตรวจสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี	๓ (๒๑.๔)	๔ (๒๘.๖)	๑ (๗.๑)	๔ (๒๘.๖)		๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)
ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความ เสี่ยง	๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)	๔ (๒๘.๖)	๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)		
พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อ สุขภาพฟันที่ดี	๓ (๒๑.๔)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)		๓ (๒๑.๔)	๒ (๑๔.๓)	๓ (๒๑.๔)
ดื่ม หรือ เสพ ของมีเม้าบั้ง ขึ้นอยู่ กับโอกาส				๑ (๗.๑)	๓ (๒๑.๔)	๗ (๕๐.๐)	๓ (๒๑.๔)
พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของ มีเม้า	๑ (๗.๑)		๑ (๗.๑)	๑ (๗.๑)	๒ (๑๔.๓)	๔ (๒๘.๖)	๕ (๓๕.๗)

๔.๑.๓ สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

จากการตอบคำถามของผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน การปฏิบัติที่เป็นเหตุผลสำคัญต่อการจัดการบริหารตนเองด้วยหลัก ๕ อ เป็นภาพสะท้อนแนวโน้มของการมีสุขภาพองค์รวมเมื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเป็นแนวทางที่จะปรับใช้เพื่อการบริหารสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ตัวและคนอื่น ๆ ได้ การนำความรู้จากศาสตร์ตะวันตก เช่น หลัก ๕ อ บูรณาการกับศาสตร์ตะวันออก เช่น หลักธรรมทางพุทธศาสนา และการฝึกสติเจริญกัมมัฏฐานเพื่อเกื้อกูลกันในการดำเนินชีวิต จะทำให้แต่ละบุคคลปฏิบัติตนได้อย่างตื่นรู้ และเบิกบาน ที่จะส่งผลดีต่อทั้งตนเองและคนรอบข้าง สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้

๕ อ มีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องเป็นกิจกรรมส่งเสริมซึ่งกันและกัน เพื่อจะนำไปสู่การเกิดสุขภาพองค์รวมที่สมบูรณ์ อ.อาหาร (Food) เป็นปัจจัยสำคัญมีผลต่อร่างกาย การรับประทานอาหารเข้าไปจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ หากกินดี กินอย่างระมัดระวัง หรือควบคุมปริมาณให้เหมาะสมก็จะช่วยให้ห่างโรค เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การเผาผลาญพลังงาน ระบบการย่อย และการดูดซึมอาจทำงานได้ไม่ดี จึงควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนในปริมาณที่พอเหมาะ กำหนดให้เพียงพอและให้ครบ ๕ หมู่

อ.ออกกำลังกาย (Exercise) การจัดการด้านออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ควรทำประจำหากต้องการให้ร่างกายแข็งแรง รู้จักเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น การยืดคลายเส้น (ความ

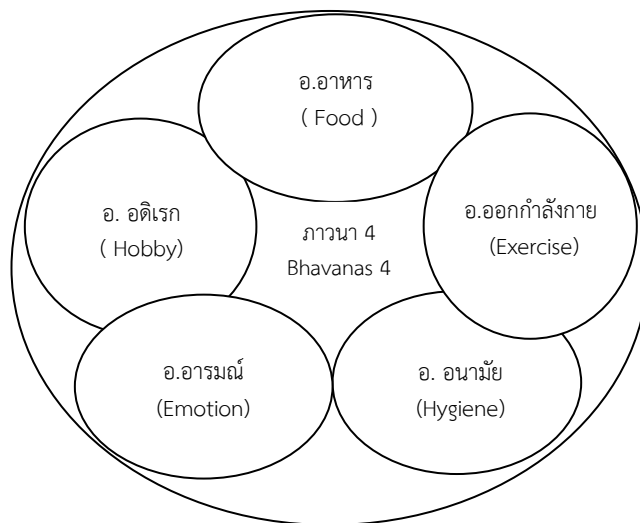
ยืดหยุ่น) การออกกำลังกายแบบได้เหงื่อเพื่อกระตุ้นการเต้นของหัวใจ การจัดหาสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสม และควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที

อ.อนามัย (Hygiene) การจัดการด้านอนามัย การดูแลสุขลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด มีการตรวจสุขภาพประจำปี รวมถึงการพบทันตแพทย์ และการลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา (ในกรณีที่ท่านยังดื่ม) การเอาใจใส่ดูแลตนเองอย่างมีอนามัยเป็นการป้องกันเบื้องต้นของการมีสุขภาพทางกายที่ดี

อ.อารมณ์ (Emotion) การจัดการด้านอารมณ์ เรื่องจิตใจนับว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคนทุกช่วงวัย เนื่องจากคนทุกวัยต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย สังคม และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว จึงควรที่จะสร้างบรรยากาศให้มีความรื่นเริง ผีกลมองโลกในแง่บวก ไม่เครียด และทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รอบตัว

อ. อติเรก (Hobby) การจัดการด้านงานอดิเรก การจัดการเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการสร้างงานอดิเรก มีกิจกรรม สนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เหงา และยังช่วยทำให้เกิดความภูมิใจในตนเอง หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น การอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อนฝูง หรือลูกหลาน ฟังเพลง หรือปลูกต้นไม้ เป็นต้น

ธ ธรรมะ (Dhamma) การจัดการภายในตน ด้วยธรรมะทั้งการดูแลตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้างต้องใช้ธรรมะฝึกปฏิบัติตนตามหลักภาวนา ๔ เพื่อขัดเกลาจิตใจและประพฤติกายและใจให้อยู่ในศีลธรรมเพื่อพร้อมที่จะปฏิบัติทุกกิจกรรมด้วยความยอมรับ ไม่ถือว่าเป็นการบังคับ ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดการขัดแย้ง ต้อรัง และการทำร้ายร่างกายจิตใจซึ่งกันและกัน การน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติและการฝึกสติ จะทำให้เกิดความเข้าใจ และส่งเสริมให้เกิดการวิเคราะห์และยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่การมีทัศนคติการคิดแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของความเมตตาเอื้ออาทรพร้อมจะดูแลซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่าย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความรู้และการปฏิบัติตนด้วยหลัก ๕ อ นำไปสู่สุขภาวะทางกาย ความรู้ทางธรรม เช่น หลักภาวนา ๔ และการฝึกสติด้วยแนวทางกัมมัฏฐาน นำไปสู่สุขภาวะทางใจ เมื่อบูรณาการศาสตร์ ๒ ส่วนเข้าด้วยกัน ผู้ปฏิบัติจะสามารถเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ด้วยตนเองอย่างแท้จริง และจะนำไปสู่การยอมรับ เข้าใจ และเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง กลายเป็นส่วนส่งเสริมสุขภาวะให้กับสังคมโดยรวมต่อไป



รูปที่ ๔.๑ องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุด้วย ๕ อ ภavana ๔ Model

๔.๒ การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

คณะผู้วิจัยได้นำหลักสูตรการบริหารของโรงเรียนศรีจันทร์การบริหารและรายวิชาทางด้านการจัดการเชิงพุทธ มาบูรณาการร่วมกันและสร้างเป็นหลักสูตร โดยผ่านการค้นคว้าข้อมูล สัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม เพื่อให้ได้รายวิชาที่เหมาะสมกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ หลักสูตรการบริหาร

ตารางที่ ๔.๓ แสดงหลักสูตรการบริหาร (ฉบับก่อนการปรับปรุง)

รายวิชาที่ศึกษาคือ การดูแลเด็กเล็ก และการดูแลผู้สูงอายุ
ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๔๕,๐๐๐ บาท
หลักสูตรบริหาร
รายวิชาด้านการบริหาร
๑. หลักการดูแลเด็กเล็ก
๑.๑ หลักการดูแลทารกแรกเกิด
๑.๒ หลักการดูแลสุขภาพเด็กเล็ก
๑.๓ พัฒนาการและจิตวิทยาการดูแลเด็กเล็ก
๑.๔ โภชนาการในเด็กเล็ก
๑.๕ กิจกรรมและนันทนาการสำหรับเด็ก

๑.๖ การป้องกันอุบัติเหตุในเด็กเล็ก
๑.๗ โรคและการดูแลในเด็กเล็ก
๒. หลักการดูแลผู้สูงอายุ
๒.๑ หลักการดูแลผู้สูงอายุ
๒.๒ พัฒนากายและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ
๒.๓ โภชนาการในผู้สูงอายุ
๔.๔ กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๒.๕ การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
๒.๖ โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ
๓. การจัดเก็บและรักษาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้
๔. สุขศึกษา ๑ (ในการควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ)
๔.๑ กายวิภาคและสรีระวิทยา
๔.๒ การทำเตียงว่าง เตียงที่มีผู้ป่วย และการทำความสะอาดร่างกาย
๔.๓ การวัดสัญญาณชีพ
๔.๔ การดูแลผู้ป่วยให้สารละลายทางเส้นเลือด
๔.๕ การจัดท่าต่าง ๆ และการป้องกันแผลกดทับ
๔.๖ การเก็บสิ่งส่งตรวจ
๔.๗ การดูแลผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด
๔.๘ การดูแลผู้ป่วยให้ออกซิเจน การดูดเสมหะ
๔.๙ ความรู้ในการใช้ยา
๕. สุขศึกษา ๒ (สำหรับศึกษาดูงานในโรงพยาบาล)
๕.๑ ประเภทต่าง ๆ ของโรงพยาบาล
๕.๒ บทบาทหน้าที่เวร เข้า-ป่วย-ตึก
มาตรฐานของโรงพยาบาล
๕.๓ การเตรียมหัตถการ อุปกรณ์ทำทางการแพทย์
๕.๔ เทคนิคการปลอดเชื้อ
๕.๕ การปฐมพยาบาล
๕.๖ การรับใหม่-จำหน่ายผู้ป่วย
๕.๗ การดูแลผู้ป่วย บันทึกน้ำเข้า-ออก
๕.๘ การดูแลขับถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ
๕.๙ การดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายท่อระบายต่าง ๆ
๕.๑๐ การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู
๕.๑๑ การชีวิตขั้นพื้นฐาน

๕.๑๒ การดูแลผู้ป่วยใกล้ถึงแก่กรรม
๖. จรรยาบรรณสำหรับอาชีพ (ผู้บริหาร)
๗. มนุษย์สัมพันธ์บุคลิกภาพจริยธรรมการบริการ
๘. ทักษะด้านภาษา (การฟัง พูด อ่าน และ เขียน)
๘.๑ ภาษาไทย
๘.๒ ภาษาอังกฤษ
๙. มาตรฐานแรงงาน : สัญญาจ้างกฎหมายคุ้มครองแรงงาน
๑๐. คำศัพท์
๑๑. การสอบวัดสัญญาณชีพ (N/S)
๑๒. วิชาเสริม หรือ กิจกรรมอื่นๆ ที่สอนพิเศษเพิ่มเติม (ต้องเข้าเรียน)

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นได้ว่าหลักสูตรการบริการ (ก่อนการปรับปรุง) มีระยะเวลาเรียน ค่าใช้จ่ายในการเรียนและรายวิชาที่ต้องเรียนอยู่จำนวนมาก คณะผู้จัดทำวิจัยจึงนำหลักสูตรการบริการ(ก่อนการปรับปรุง) มาปรับปรุง โดยเลือกตัดรายวิชาที่ไม่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุออกจากหลักสูตรการบริการ แล้วนำมาบูรณาการร่วมกับรายวิชาการจัดการเชิงพุทธที่เหมาะสมภายใต้หลักภavana ๔ ที่เลือกไว้และนำไปสร้างเป็นหลักสูตรการจัดการพุทธบริการสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๑) และนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในประเด็นต่างๆต่อไป

๔.๒.๒ รายวิชาการจัดการพุทธบริการสำหรับผู้สูงอายุ

จากการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาบูรณาการกับวิชาการจัดการของศาสตร์ตะวันตก ตามโครงสร้างหลักสูตรการจัดการเชิงพุทธ ทำให้เห็นแนวทางที่จะนำความรู้ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรมาขยายต่อยอดให้นำไปปรับประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันของบุคคลทั่วไป เพื่อส่งเสริมให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการดูแลกายและใจของตนเอง ที่จะนำไปสู่การมีสุขภาวะองค์รวม หากคนในสังคมมีสุขภาวะทั้งทางกายและใจที่แข็งแรง จะเป็นดัชนีวัดความสำเร็จของการปฏิบัติตามแนวพุทธในฐานะคนพุทธ และยังสามารถสะท้อนอัตลักษณ์ความเป็นคนไทยที่ได้รับการยกย่องว่า “เป็นคนใจดี มีเมตตา” จนกลายเป็น Soft Power ลักษณะประจำชาติ จึงได้นำความรู้ทางโลกผนวกทางธรรม คือ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักภavana ๔ แบ่งแนวทางปฏิบัติเป็น ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ๒) ด้านการดูแลสุขภาพจิต ๓) ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ ๔) ด้านการดูแลสุขภาพสังคม และ ๕) ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ ซึ่งนำมาสู่การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริการ คณะผู้วิจัยจึงเลือกรายวิชาการจัดการเชิงพุทธที่เหมาะสมกับการบริหารกายและใจของแต่ละบุคคล และสามารถสะสมหน่วยกิตได้ จำนวน ๑๐ ได้แก่วิชา ๑) พุทธวิธีการบริหาร ๒) จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน ๓) การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ ๔) วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ๕) ศาสนาทั่วไป ๖) กฎหมายทั่วไป ๗) กฎหมายแรงงาน ๘) ธรรมนูญ ๙) การบริหารธุรกิจและการเงิน ๑๐) ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร แล้วนำมาบูรณาการร่วมกับวิชาการบริการที่เลือกไว้และนำไปสร้างเป็นหลักสูตรการจัดการพุทธบริการสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๑) มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ ๔.๔ แสดงหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๑)

หลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๑)
รายวิชาที่จะศึกษา ๒ รายวิชาคือ การบริบาลและการจัดการเชิงพุทธ
ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๕,๕๐๐ บาท
รายวิชาด้านการบริบาล
๑. หลักการดูแลผู้สูงอายุ
๑.๑ หลักการดูแลผู้สูงอายุ
๑.๒ พัฒนากายและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ
๑.๓ โภชนาการในผู้สูงอายุ
๑.๔ กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๑.๕ การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
๑.๖ โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ
๒. การจัดเก็บและรักษาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้
๓. สุขศึกษา ๑ (ในการควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ)
๓.๑ กายวิภาคและสรีระวิทยา
๓.๒ การทำเตียงว่าง เตียงที่มีผู้ป่วย และการทำความสะอาดร่างกาย
๓.๓ การวัดสัญญาณชีพ
๓.๔ การดูแลผู้ป่วยให้สารละลายทางเส้นเลือด
๓.๕ การจัดท่าต่าง ๆ และการป้องกันแผลกดทับ
๓.๖ การเก็บสิ่งส่งตรวจ
๓.๗ การดูแลผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด
๓.๘ การดูแลผู้ป่วยให้ออกซิเจน การดูดเสมหะ
๓.๙ ความรู้ในการใช้ยา
๔. สุขศึกษา ๒ (สำหรับศึกษาดูงานในโรงพยาบาล)
๔.๑ ประเภทต่าง ๆ ของโรงพยาบาล
๔.๒ บทบาทหน้าที่เวร เข้า-ป่วย-ตึก มาตรฐานของโรงพยาบาล
๔.๓ การเตรียมหัตถการ อุปกรณ์ทำทางการแพทย์
๔.๔ เทคนิคการปลอดเชื้อ
๔.๕ การปฐมพยาบาล
๔.๖ การรับใหม่-จำหน่ายผู้ป่วย

๔.๗ การดูแลผู้ป่วย บันทึกน้ำเข้า-ออก
๔.๘ การดูแลขับถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ
๔.๙ การดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายท่อระบายต่าง ๆ
๔.๑๐ การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู
๔.๑๑ การชีวิตขั้นพื้นฐาน
๔.๑๒ การดูแลผู้ป่วยใกล้ถึงแก่กรรม
๕. ทักษะด้านภาษา (การฟัง พูด อ่าน และ เขียน)
๕.๑ ภาษาไทย
๕.๒ ภาษาอังกฤษ
๖. จรรยาบรรณสำหรับอาชีพ (ผู้บริหาร)
รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ
๗. การจัดการกับการพัฒนาสุขภาพขององค์กรวม (หลักภavana ๔)
๗.๑ พุทธวิธีการบริหาร
- ศึกษาความหมาย แนวคิด และทฤษฎีการบริหาร พุทธวิธีการบริหารงาน แนวคิดการบริหารงาน หลักการและวิธีการบริหารงาน หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงาน วิธีการบริหารงานแนวพุทธ
๗.๒ จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน
- ศึกษาและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพและทำงานเป็นทีม
๗.๓ การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ
- ศึกษาความหมายสังคมสงเคราะห์ ขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ จุดมุ่งหมายวิธีการ กระบวนการงานสังคมสงเคราะห์ จรรยาบรรณนักสังคมสงเคราะห์ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสังคมสงเคราะห์
๗.๔ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่
- ศึกษาหลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ประวัติและผลงานของนักวิทยาศาสตร์ในยุคต่าง ๆ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์ประยุกต์ พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ หลักพื้นฐานทางเทคโนโลยี กระบวนการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์
๗.๕ ศาสนาทั่วไป
- ศึกษาความหมาย ลักษณะ คุณค่าของศาสนา ประวัติพัฒนาการ หลักในการศึกษา หลักคำสอน พิธีกรรมและจุดมุ่งหมายของศาสนาต่าง ๆ วิเคราะห์ลักษณะที่เป็นสากลร่วมและต่างกันของศาสนา ปัจจุบัน อิทธิพลของศาสนาต่อสังคมโลก การเผยแผ่ ความร่วมมือ และทำดีของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศ
๗.๖ กฎหมายทั่วไป
- ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ที่มาของระบบกฎหมาย ลักษณะทั่วไปและประเภท

กฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น
๗.๗ กฎหมายแรงงาน - ศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายแรงงานที่เกี่ยวกับสิทธิหน้าที่ของนายจ้างกับลูกจ้าง มาตรการที่กำหนดให้นายจ้าง ลูกจ้าง และองค์การต้องปฏิบัติต่อกัน และต่อภาครัฐ เพื่อให้การจ้างงานเป็นไปอย่างเหมาะสม ยุติธรรม สร้างสัมพันธ์ที่ดี
๗.๘ ธรรมเนียม - ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติธรรมเนียม หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ควรรู้
๗.๙ การบริหารธุรกิจและการเงิน - ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานทางธุรกิจ ระบบธุรกิจ สิ่งแวดล้อมของธุรกิจ รูปแบบการประกอบธุรกิจ การเป็นผู้ประกอบการ หน้าที่ต่าง ๆ ทางธุรกิจ เช่น การตลาด การผลิต การเงิน บัญชี บริหารทรัพยากรบุคคล จริยธรรมทางธุรกิจ และความรับผิดชอบต่อสังคม แนวคิดการสร้างพัฒนาธุรกิจใหม่
๗.๑๐ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร - ศึกษาและพัฒนาด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาอังกฤษเพื่อการติดต่อสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศผ่านระบบสารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา

หลังจากนั้นนำรายวิชาฉบับร่างที่ ๑ ไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อเลือกรายวิชาที่เหมาะสมกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุอีกครั้งหนึ่ง

๔.๓ การวิเคราะห์การจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า การจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการนำกระบวนการจัดการ ด้วยการวางแผน การลงมือปฏิบัติ การควบคุมหรือตรวจสอบ และการปรับแก้ไขเกี่ยวกับการบริหาร มาประยุกต์ร่วมกับแนวทฤษฎาคือหลักทฤษฎี ๔ ซึ่งแบ่งแนวทางปฏิบัติเป็น ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ๒) ด้านการดูแลสุขภาพจิต ๓) ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ ๔) ด้านการดูแลสุขภาพสังคม และ ๕) ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงสุขภาพองค์รวม และเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขภาพและจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

๑. ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ประกอบด้วย ๓ วิธีการหลัก คือ

วิธีที่ ๑ การเจริญกายภาวนาด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย สำรวมกาย ดูแลร่างกายให้มีความแข็งแรงของอวัยวะ มีกำลังคล่องแคล่ว มี ๒ แนวทาง

๑) เคลื่อนไหวกาย เดินจงกรม ฝึกลมหายใจเข้าออกสำรวมระว่างกาย

๒) การดูแลส่งเสริมสุขภาพในวิถีชีวิต การบริหารกาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับร่างกายตน

วิธีที่ ๒ การเจริญกายเมื่อเจ็บป่วย มี ๒ แนวทางได้แก่

๑) ดูแลสุขภาพด้วยการรักษา ควบคุมสมดุลของร่างกาย เช่น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด รักษาระดับความดันโลหิตให้ปกติ การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ

๒) ดูแลปฏิบัติตามข้อแนะนำของบุคลากรด้านสุขภาพ ในการดูแลรักษาการเจ็บป่วยของตนเอง ปฏิบัติตามข้อแนะนำเรื่องอาหาร น้ำ การพักผ่อนนอนหลับ การขยับถ่าย การรักษาความสะอาด การใช้ยา

วิธีที่ ๓ การดูแลร่างกายด้วยการควบคุมการบริโภคอาหาร มี ๒ แนวทางได้แก่

๑) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ และการเจ็บป่วย

๒) รับประทาน อาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ผัก ผลไม้

๒. ด้านการดูแลสุขภาพจิต ประกอบด้วย ๒ แนวทางหลัก คือ

วิธีที่ ๑ การควบคุมจิต จัดการปัญหาอย่างมีเหตุผล ด้วยการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ คือ

๑) การฝึกการเดิน นั่ง ยืน รับประทานอาหารอย่างมีสติ ช่วยป้องกันปัญหาการสำลักการเกิดอุบัติเหตุทางกาย และยังช่วยให้มีสติรู้ตัว ทำให้จิตเยือกเย็น

๒) การฝึกคิดหาเหตุผล เมื่อมีปัญหาต้องมาจากเหตุและปัจจัย เมื่อเผชิญปัญหา รู้จักหาให้ได้ว่ามีเหตุปัจจัยอะไรและแก้ไขตามเหตุปัจจัยนั้น

วิธีที่ ๒ การฝึกคิดเชิงบวกเป็นการเจริญจิต พัฒนาจิต อบรมจิตของตนเอง มี ๒ แนวทางคือ

๑) ผู้สูงอายุต้องหมั่นเจริญจิต ด้วยการให้กำลังใจตนเองเสมอในทุกโอกาสที่เผชิญปัญหาอุปสรรค เมตตากรุณาต่อตนเองด้วยการคิดเชิงบวก

๒) พิจารณาจิตมองหาด้านดีงาม มุมมองทางบวก ความขบขัน เสี่ยงหัวเราะในเหตุการณ์วิกฤต ผู้สูงอายุที่สามารถจัดการเรื่องสุขภาพได้จะมีความสามารถจัดการปัญหาชีวิตทางบวก แก้ปัญหาทางสร้างสรรค์ แบบชนะ ชนะกับคู่กรณี มีความเครียดต่ำ

๓. ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ ประกอบด้วย ๓ แนวทางหลักคือ

วิธีการที่ ๑ การแสดงออกทางอารมณ์ในฐานะผู้รักษาศีลอย่างเหมาะสม ทั้งกาย วาจา ใจ มี ๒ แนวทาง

๑) สร้างอารมณ์ขันแม้ยามมีทุกข์ภัยอารมณ์ดีทำจิตผ่องใส

๒) ปรับกระบวนการคิด ด้วยการรักษาศีลทั้ง ๕ ข้อ ให้ดีมีให้บกพร่อง จะทำให้เกิดความบริสุทธิ์กาย วาจาใจ ทำให้มี ความสุข สบายใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์

วิธีการที่ ๒ ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่นด้วยศีลข้อ ๔ ไม่กล่าววาจาเท็จ ละเมิดทาง วาจา มี ๒ แนวทางในการปฏิบัติ คือ

๑) อุดทน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

๒) ใช้หลักการพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตามสภาพการณ์ที่เผชิญ

วิธีการที่ ๓ รับรู้คุณค่าของตนเองด้วยจิตภาวนา มีวิธีปฏิบัติ ๒ แนวทางคือ

๑) การฝึกจิตภาวนา ด้วยการพิจารณาการกระทำของตนเอง มีคุณค่าอย่างไร

๒) การพิจารณาประโยชน์ที่มีโอกาสที่จะได้สร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น เห็นความสำคัญของชีวิตตนเอง

๔. ด้านการดูแลสุขภาพสังคม ประกอบด้วย ๒ วิธีการหลักเพื่อเป็นการเสริมสร้างความสามารถทางสังคมอย่างมีคุณภาพ คือ

วิธีการที่ ๑ การเจริญกายภาวนาด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกายภาพในสังคม มี ๓ แนวทาง ได้แก่

๑) มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพิ่มพูนความรู้

๒) ฝึกสมถภาวนาในกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างสรรค์ประโยชน์ เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ งานอดิเรก

๓) การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิด้วยการร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำทาน สวดมนต์ที่วัด เจริญภาวนา หรือ การฝึกสมาธิเจริญสติร่วมกับเพื่อน ครอบครัว คนในชุมชน

วิธีการที่ ๒ การเจริญจิตภาวนา ศิลภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มี ๒ แนวทาง ได้แก่

๑) เจริญจิตภาวนาด้วยการแสดงออกถึงความรักความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นในกลุ่ม ฝึกการให้สิ่งของแก่กัน เป็นทางช่วยเหลือกัน แบ่งปันอาหาร

๒) แสดงตนเป็นแบบอย่างในการรักษาศีลภาวนา ความเสียสละอดทนในกิจกรรมจิตอาสา การรักษาสัจจะ ผู้มีศีลธรรมเป็นตัวอย่างแก่ลูกหลาน

๕. ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ ประกอบด้วย ๓ วิธีการหลักเพื่อให้เกิดความผาสุกของจิตวิญญาณมีคือ

วิธีการที่ ๑) รักษาศีลภาวนา เชื่อในสิ่งดีงาม ได้แก่ เชื่อในสิ่งที่ตรวจสอบแล้วว่าถูกต้องดีงาม เชื่อว่าทำความดีย่อมส่งผลให้สิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับชีวิตตน

วิธีการที่ ๒) หาความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม ได้แก่ มีความพอเพียง พออยู่พอกิน มีหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นแนวปฏิบัติ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินชีวิตไม่ประมาท

วิธีการที่ ๓) เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมศาสนาอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้าน หรือวัด ได้แก่ การอ่านหนังสือธรรมะ การสวดมนต์ การฝึกภาวนาสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน แลกเปลี่ยนสนทนาธรรมกับเพื่อน ไม่ยึดติดกับทุกข์ การดูแลสุขภาพจิตวิญญาณสามารถใช้พุทธวิธี คือ ปัญญาภาวนามาฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญาด้วยการพิจารณาใคร่ครวญมี ๒ วิธีการ คือ วิธีการที่ ๑) ผู้สูงอายุควรวางแผนเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตที่จะดำเนินต่อไปข้างหน้าของตนเอง ได้แก่ การมีแผนกิจกรรม กิจกรรมที่ผู้สูงอายุจะต้องทำแต่ละวัน มีเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องเป็นจริงในชีวิตได้ รอบคอบมีสติ มองผลดีผลเสียของการกระทำของตน วิธีการที่ ๒) ผู้สูงอายุควรวิเคราะห์ตนเองในจุดดีจุดด้อยของตน ได้แก่ การพิจารณาข้อจำกัดทางกายภาพของตน เศรษฐกิจและการดำรงชีพในภาวะชราภาพ การขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิต บั้นปลายให้มีความสุขสงบ

สรุปได้ว่า การจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการนำหลักธรรม คือ ภาวนา ๔ ซึ่งมีแนวทางปฏิบัติ ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย โดยการเจริญกายภาวนาด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย การควบคุมร่างกายเมื่อเจ็บป่วยรวมถึงการควบคุมการบริโภค ๒) ด้านการดูแลสุขภาพจิต การควบคุมจิต จัดการปัญหาอย่างมีเหตุผลด้วยการฝึกปฏิบัติ ๓) ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ในฐานะผู้อยู่ในศีลและการแสดงออกต่อผู้อื่นด้วยศีล ๔) ด้านการดูแลสุขภาพสังคม การเจริญกายภาวนาด้วยการมีปฏิสัมพันธ์และการพัฒนาจิตใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ๕) ด้านการดูแล

สุขภาพจิตวิญญาณ การรักษาศีลภาวนาเชื่อในสิ่งดีงาม หาความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมศาสนาอย่างต่อเนื่อง มาบูรณาการร่วมกับการบริหาร คือ การดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบด้วยกระบวนการจัดการ การวางแผน การลงมือปฏิบัติ การควบคุม หรือตรวจสอบ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นของความสุขทางกายและจิตใจของแต่ละบุคคล ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงอันจะนำไปสู่สุขภาวะองค์รวมแบบยั่งยืนต่อไป

๔.๓.๑ การวิเคราะห์รายวิชาการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๑) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. รายวิชาที่ศึกษา: ด้านการบริหาร ด้านการจัดการเชิงพุทธ จำนวน ๓๘ รายวิชา

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน มีความคิดเห็นว่า รายวิชาที่ศึกษาควรมี ๒ ด้านเหมือนเดิม คือ ด้านการบริหาร และการจัดการเชิงพุทธ มีข้อเสนอแนะว่า ควรจะลดจำนวนรายวิชาลง เพราะปัจจุบันจำนวนรายวิชามากเกินไป ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเรียนมาก ควรเน้นวิชาที่จำเป็นต่อการดูแลผู้สูงอายุ และเน้นภาคปฏิบัติมากกว่าทฤษฎีจะได้เกิดประโยชน์ต่อผู้เรียนมากกว่า ซึ่งการที่จำนวนรายวิชาอาจมีผลต่อระยะเวลาเรียนและค่าใช้จ่ายในการเรียนที่สูง

๒. ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน ซึ่งประกอบไปด้วย ภาคทฤษฎี ๓ เดือน ภาคปฏิบัติ ๓ เดือน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน มีความคิดเห็นว่า ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน มากเกินไปไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้ระยะเวลามากเท่านี้ ข้อเสนอแนะว่า ควรเน้นทฤษฎีในส่วนวิชาพื้นฐานและตัดบางรายวิชาเชิงลึกออกไป และเน้นในภาคปฏิบัติอย่างจริงจังเพื่อให้ประสบการณ์ในการปฏิบัติจริง

๓. ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๔๕,๐๐๐ บาท

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน มีความคิดเห็นว่า ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป ข้อเสนอแนะ ควรปรับลดลง ผู้เรียนบางท่านไม่มีค่าเล่าเรียน หรืออาจจะเป็นเพราะระยะเวลาที่เรียนมาก และรายวิชาที่เรียนมากเกินไปจึงส่งผลถึงค่าใช้จ่ายที่สูง

๔. รายวิชาด้านการบริหาร

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) หลักการดูแลผู้สูงอายุ ๒) การจัดเก็บและรักษาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ ๓) สุขศึกษา ๑ ๔) สุขศึกษา ๒ ๕) ทักษะด้านภาษา ๖) จรรยาบรรณสำหรับอาชีพ (ผู้บริหาร) แต่ควรเลือกตัดรายวิชาย่อยที่ไม่สำคัญสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ

๕. รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน มีความคิดเห็นว่า ๑) วิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๑๑ คน ๒) วิชาการสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๑๐ คน ๓) วิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๑๐ คน ๔) วิชากฎหมายทั่วไป เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๑๐ คน ๕) วิชาพุทธวิธีการบริหาร เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๙ คน ๖) วิชาศาสนาทั่วไป เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๙ คน ๗) วิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้

ในหลักสูตรจำนวน ๗ คน ๘) วิชากรรมฐาน เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๗ คน ๙) วิชาการบริหารธุรกิจและการเงิน เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๕ คน ๑๐) วิชากฎหมายแรงงาน เห็นว่าเหมาะสมที่จะคงไว้ในหลักสูตรจำนวน ๔ คน ตามลำดับ

๖. ข้อเสนอแนะ

๑. รายวิชาที่ศึกษา ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า ควรจะมี ๒ ด้าน คือ ด้านการบริหาร และการจัดการเชิงพุทธ แต่ควรลดจำนวนรายวิชาลง เพราะปัจจุบันจำนวนรายวิชามากเกินไป ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องเรียนมาก ควรเน้นการภาคปฏิบัติมากกว่าทฤษฎีจะได้รับประโยชน์มากกว่า ซึ่งการมีจำนวนรายวิชา มาก อาจมีผลกระทบต่อระยะเวลาเรียนรวมถึงค่าใช้จ่ายในการเรียนที่สูง

๒. ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน ภาคทฤษฎี ๓ เดือน ภาคปฏิบัติ ๓ เดือน ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน มากเกินไปควรเน้นภาคปฏิบัติอย่างจริงจัง และตัดบางรายวิชาเชิงลึกออกไป คงไว้แต่วิชาพื้นฐาน

๓. ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๔๕,๐๐๐ บาท ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่า ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป ควรปรับลดลง ผู้เรียนบางท่านไม่มีค่าเล่าเรียน หรืออาจจะเป็นเพราะระยะเวลาที่เรียนมาก จึงส่งผลถึงค่าใช้จ่ายที่แพงขึ้น

๔. รายวิชาด้านการบริหาร การทำหลักสูตรที่น่าสนใจ หลักสูตรต้องมีเนื้อหาวิชาที่กระชับและรายวิชาด้านการบริหารไม่จำเป็นต้องเจาะลึก ควรเรียนเฉพาะวิชาการบริหารเบื้องต้น ในรายวิชาที่เจาะลึก มีผลต่อระยะเวลาและค่าใช้จ่ายซึ่งต้องมากขึ้น ดังนั้นควรตัดรายวิชาที่แบบเจาะลึกออกคงไว้แต่วิชาพื้นฐาน

๕. รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธก็เช่นกัน ควรตัดรายวิชาที่ซ้ำซ้อนและไม่จำเป็นออกเพื่อเป็นการลดระยะเวลาเรียน

ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลการคัดเลือกรายวิชาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

ลำดับ	ข้อมูล	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
	รายวิชาที่จะศึกษา ๒ รายวิชาคือ การบริหารและการจัดการเชิงพุทธ	๑๔	-
	ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน	-	๑๔
	ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๔๕,๐๐๐ บาท	-	๑๔
หลักสูตรการจัดการพุทธบริหาร			
ลำดับ	รายวิชาด้านการบริหาร	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
๑. หลักการดูแลผู้สูงอายุ			
	๑.๑ หลักการดูแลผู้สูงอายุ	๑๔	-
	๑.๒ พัฒนาการและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ	๑๔	-
	๑.๓ โภชนาการในผู้สูงอายุ	๑๔	-
	๑.๔ กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	๑๔	-
	๑.๕ การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ	๑๔	-

	๑.๖ โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ	๑๔	-
๒. การจัดเก็บและรักษาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้			
๓. สุขศึกษา ๑ (ในการควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ)			
	๓.๑ กายวิภาคและสรีระวิทยา	๑๔	-
	๓.๒ การทำเตียงว่าง เตียงที่มีผู้ป่วย และการทำความสะอาดร่างกาย	๑๔	-
	๓.๓ การวัดสัญญาณชีพ	๑๔	-
	๓.๔ การดูแลผู้ป่วยให้สารละลายทางเส้นเลือด	๑๔	-
	๓.๕ การจัดท่าต่าง ๆ และการป้องกันแผลกดทับ	๑๔	-
	๓.๖ การเก็บสิ่งส่งตรวจ	๑๔	-
	๓.๗ การดูแลผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด	๑๔	-
	๓.๘ การดูแลผู้ป่วยให้ออกซิเจน การดูดเสมหะ	๑๔	-
	๓.๙ ความรู้ในการใช้ยา	๑๔	-
๔. สุขศึกษา ๒ (สำหรับศึกษาดูงานในโรงพยาบาล)			
	๔.๑ ประเภทต่าง ๆ ของโรงพยาบาล	๑๔	
	๔.๒ บทบาทหน้าที่เวร เข้า-ป่วย-ตึก มาตรฐานของโรงพยาบาล	๑๔	-
	๔.๓ การเตรียมหัตถการ อุปกรณ์ทำทางการแพทย์	๑๔	-
	๔.๔ เทคนิคการปลอดเชื้อ	๑๔	-
	๔.๕ การปฐมพยาบาล	๑๔	-
	๔.๖ การรับใหม่-จำหน่ายผู้ป่วย	๑๔	-
	๔.๗ การดูแลผู้ป่วย บันทึกน้ำเข้า-ออก	๑๔	-
	๔.๘ การดูแลขับถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ	๑๔	-
	๔.๙ การดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายท่อระบายต่าง ๆ	๑๔	-
	๔.๑๐ การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู	๑๔	-
	๔.๑๑ การชีวิตขั้นพื้นฐาน	๑๔	-
	๔.๑๒ การดูแลผู้ป่วยใกล้ถึงแก่กรรม	๑๔	-
๕. ทักษะด้านภาษา (การฟัง พูด อ่าน และ เขียน)			
	๕.๑ ภาษาไทย	๑๔	-
	๕.๒ ภาษาอังกฤษ	๑๔	-
๖. จรรยาบรรณสำหรับอาชีพ (ผู้บริหาร)		๑๔	-
ลำดับ	รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
๗. การจัดการกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม (หลักภavana ๔)			
	๗.๑ พุทธวิธีการบริหาร	๙	๑

	- ศึกษาความหมาย แนวคิด และทฤษฎีการบริหาร พุทธวิธีการบริหารงาน แนวคิดการบริหารงาน หลักการและวิธีการบริหารงาน หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงาน วิธีการบริหารงานแนวพุทธ		
	๗.๒ จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน - ศึกษาและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพและทำงานเป็นทีม	๑๑	-
	๗.๓ การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ - ศึกษาความหมายสังคมสงเคราะห์ ขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ จุดมุ่งหมายวิธีการ กระบวนการงานสังคมสงเคราะห์ จรรยาบรรณนักสังคมสงเคราะห์ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสังคมสงเคราะห์	๑๐	๑
	๗.๔ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ - ศึกษาหลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ประวัติและผลงานของนักวิทยาศาสตร์ในยุคต่าง ๆ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์ประยุกต์ พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ หลักพื้นฐานทางเทคโนโลยี กระบวนการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์	๑๐	๑
	๗.๕ ศาสนาทั่วไป - ศึกษาความหมาย ลักษณะ คุณค่าของศาสนา ประวัติ พัฒนาการ หลักในการศึกษา หลักคำสอน พิธีกรรมและจุดมุ่งหมายของศาสนาต่าง ๆ วิเคราะห์ลักษณะที่เป็นสากลร่วมและต่างกันของศาสนาปัจจุบัน อิทธิพลของศาสนาต่อสังคมโลก การเผยแผ่ ความร่วมมือ และท่าทีของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศ	๙	๒
	๗.๖ กฎหมายทั่วไป - ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ที่มาของระบบกฎหมาย ลักษณะทั่วไปและประเภทกฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น	๑๐	๒
	๗.๗ กฎหมายแรงงาน - ศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายแรงงานที่เกี่ยวกับสิทธิหน้าที่ของนายจ้างกับลูกจ้าง มาตรการที่กำหนดให้นายจ้าง ลูกจ้าง และองค์การต้องปฏิบัติต่อกัน และต่อภาครัฐ เพื่อให้การจ้างงาน	๔	๗

	เป็นไปอย่างเหมาะสม ยุติธรรม สร้างสัมพันธ์ที่ดี		
	๗.๘ ธรรมเนียม - ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติธรรมเนียม หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ควรรู้	๗	๕
	๗.๙ การบริหารธุรกิจและการเงิน - ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานทางธุรกิจ ระบบธุรกิจ สิ่งแวดล้อมของธุรกิจ รูปแบบการประกอบธุรกิจ การเป็นผู้ประกอบการ หน้าที่ต่าง ๆ ทางธุรกิจ เช่น การตลาด การผลิต การเงิน บัญชี บริหารทรัพยากรบุคคล จริยธรรมทางธุรกิจ และ ความรับผิดชอบต่อสังคม แนวคิดการสร้างพัฒนาธุรกิจใหม่	๕	๔
	๗.๑๐ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร - ศึกษาและพัฒนาด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาอังกฤษเพื่อการติดต่อสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศผ่านระบบสารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชา	๗	๑

สรุปจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังกล่าว คณะผู้วิจัยนำข้อมูลมาปรับปรุงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุเป็น (ฉบับร่างที่ ๒) ในรายวิชาด้านการบริหารตติวิชาที่ไม่จำเป็นและคงไว้ในวิชาพื้นฐานมีรายละเอียดดังนี้ เพื่อนำไปสู่การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ต่อไป

๔.๓.๒ การปรับปรุงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๒)
ตารางที่ ๔.๖ แสดงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๒)

รายวิชาที่จะศึกษา ๒ รายวิชาคือ การบริหารและการจัดการเชิงพุทธ
ระยะเวลาเรียน ๓-๔ เดือน
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๔๕,๐๐๐ บาท
หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๒)
รายวิชาด้านการบริหาร
๑. หลักการดูแลผู้สูงอายุ
๑.๑ หลักการดูแลผู้สูงอายุ
๑.๒ พัฒนากายและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ
๑.๓ โภชนาการในผู้สูงอายุ
๑.๔ กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๑.๕ การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ

๑.๖ โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ
๒. การจัดเก็บและรักษาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้
๓. สุขศึกษา
๓.๓ การวัดสัญญาณชีพ
๓.๙ ความรู้ในการใช้ยา
๔.๕ การปฐมพยาบาล
๔.๑๐ การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู
๖. จรรยาบรรณสำหรับอาชีพ (ผู้บริหาร)
รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ
๗. การจัดการกับการพัฒนาสุขภาวะองค์กรรวม (หลักภavana ๔)
๗.๑ พุทธวิธีการบริหาร
- ศึกษาความหมาย แนวคิด และทฤษฎีการบริหาร พุทธวิธีการบริหารงาน แนวคิดการบริหารงาน หลักการและวิธีการบริหารงาน หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงาน วิธีการบริหารงานแนวพุทธ
๗.๒ จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน
- ศึกษาและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพและทำงานเป็นทีม
๗.๓ การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ
- ศึกษาความหมายสังคมสงเคราะห์ ขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ จุดมุ่งหมายวิธีการ กระบวนการงานสังคมสงเคราะห์ จรรยาบรรณนักสังคมสงเคราะห์ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสังคมสงเคราะห์
๗.๔ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่
- ศึกษาหลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ประวัติและผลงานของนักวิทยาศาสตร์ในยุคต่าง ๆ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์ประยุกต์ พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ หลักพื้นฐานทางเทคโนโลยี กระบวนการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์
๗.๕ ศาสนาทั่วไป
- ศึกษาความหมาย ลักษณะ คุณค่าของศาสนา ประวัติพัฒนาการ หลักในการศึกษา หลักคำสอน พิธีกรรม และจุดมุ่งหมายของศาสนาต่าง ๆ วิเคราะห์ลักษณะที่เป็นสากลร่วมและต่างกันของศาสนาปัจจุบัน อิทธิพลของศาสนาต่อสังคมโลก การเผยแผ่ ความร่วมมือ และท่าทีของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศ
๗.๖ กฎหมายทั่วไป
- ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ที่มาของระบบกฎหมาย ลักษณะทั่วไปและประเภทกฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น
๗.๗ ธรรมเนียม
- ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติธรรมเนียม หลักการและวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ควรรู้

๗.๘ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

- ศึกษาและพัฒนาด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาอังกฤษเพื่อการติดต่อสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศผ่านระบบสารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชา

๔.๓.๓ การวิเคราะห์ข้อมูลสารสนเทศในกลุ่มย่อย (Focus group) หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

ข้อมูลสารสนเทศในกลุ่มย่อย (Focus group) หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างที่ ๒) มีดังต่อไปนี้

ผู้ช่วยเจ้าของกิจการโรงเรียนบริหารและมีประสบการณ์ดูแลผู้สูงอายุ แสดงความคิดเห็นว่า หลักสูตรการบริหารที่เปิดสอนอยู่พัฒนาขึ้นภายใต้ภาวะเป็ยของกระทรวงศึกษาธิการ จึงมีการจำกัดอายุผู้เรียน และระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๕๔๐ ชม. ผู้เรียนจบได้รับประกาศนียบัตร ซึ่งสภาการพยาบาลให้การรับรองและสามารถมีงานรองรับให้เด็กกลุ่มนี้ จากข้อมูลของผู้เรียนที่จบจากโรงเรียนนี้ ๑ ท่าน ปัจจุบันได้ไปทำงานด้านการบริหารอยู่ที่ประเทศออสเตรเลีย แต่กว่าจะไปทำงานที่ต่างประเทศได้ต้องไปศึกษาเพิ่มเติมจนได้วุฒิปริญญาตรี มีทักษะด้านภาษาต่างประเทศดีขึ้น หากทางวิทยาลัยสงฆ์ ฯ มีหลักสูตรปริญญาตรีที่ค่าใช้จ่ายไม่แพงนัก และมีระยะเวลาเรียนระดับปริญญาตรีได้สั้นลง ก็จะเป็นทางเลือกที่ทางโรงเรียนจะแนะนำนักเรียนของที่นี่ไปเรียนต่อได้ และน่าสนใจเพราะจะได้เรียนวิชาที่เกี่ยวข้องกับทางพุทธศาสนา ซึ่งเหมาะกับผู้ที่ทำงานด้านการบริหารได้ดีเนื่องจากจะเข้าถึงจิตใจของผู้ป่วยได้ดีขึ้น นอกจากนั้นจะทำให้นักเรียนจากที่นี่มีโอกาสได้หน้าที่การงานในองค์กรที่เป็นที่เชื่อถือเช่น โรงพยาบาลเอกชนในจังหวัดจันทบุรี เป็นต้น การเรียนของโรงเรียนศรีจันทร์ นักเรียนสามารถเลือกวันเวลาสะดวกเข้ามาเรียนเพื่อเก็บหน่วยกิต อาจารย์ผู้สอนเป็นพยาบาลผู้มีประสบการณ์ ปัจจุบันมีนักเรียนไม่มากนัก และหาผู้เรียนค่อนข้างยาก ประเมินว่าปัญหาน่าจะเกิดจาก ๑) ผู้มาเรียนมีอาชีพอื่น เช่น ทำงานกลางคืน และต้องการเรียนเพื่อเปลี่ยนงานให้มั่นคงในอนาคต แต่ติดขัดเรื่องค่าใช้จ่ายในการเรียน ๒) ทศนคติการทำงานของคนยุคนี้เปลี่ยนไป ๓) งานบริหารแม้จะมีความต้องการคนทำงานจำนวนมาก แต่มีคนสนใจน้อย อาจเนื่องจากยุคที่เทคโนโลยีทันสมัยคนมีโอกาสเลือกงานมากขึ้น จากปัญหาที่พบนี้ทางเจ้าของโรงเรียนกำลังจะพัฒนาหลักสูตรใหม่ ระยะเวลาเรียนสั้นลง เพื่อให้ตอบโจทย์และแก้ไขปัญหาการขาดแคลนคนทำงานด้านการบริหารของประเทศตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ เท่าที่ทราบเบื้องต้น คือ มีการขยายอายุของผู้เรียนออกไป เพื่อตอบโจทย์สังคมผู้สูงวัยและเป็นการขยายคุณสมบัติของผู้ทำงานบริหาร เพื่อให้มีการสร้างกำลังคนทำงานทางด้านบริหารได้เพิ่มขึ้น ทางวิทยาลัยสงฆ์ ฯ จะพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ โดยไม่จำกัดอายุผู้เรียน และผู้เรียนได้เรียนเนื้อหาด้านการบริหาร และวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ ซึ่งเป็นการบูรณาการวิชาการจัดการแบบตะวันตกร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาเป็นหลักสูตรที่น่าสนใจ นอกจากผู้เรียนจะได้ความรู้ในการบริหารเบื้องต้นเพื่อใช้ดูแลคนในครอบครัว ดูแลตนเองได้แล้ว ยังมีโอกาสทำงานเสริมรายได้ด้วย และยังมีความหมายของพระสงฆ์ว่าจะต้องมีพระสงฆ์ผู้ดูแลพระป่วยภายในวัด ๆ ละหนึ่งรูป คิดว่าโอกาสที่จะเกิดความร่วมมือกันโดยให้โรงเรียนศรีจันทร์ เป็นผู้สอนเนื้อหาภาคทฤษฎีและ

ปฏิบัติด้านการบริหาร และด้านการจัดการที่เกี่ยวข้องกับชีวิตและจิตใจ ให้เรียนกับทางวิทยาลัยสงฆ์ ๆ น่าจะพอมีความเป็นไปได้ อย่างไรก็ตามจะนำข้อมูลที่ได้แลกเปลี่ยนกันวันนี้ ไปปรึกษากับ คุณนราตี เจ้าของโรงเรียนศรีจันทร์ แล้วจะนัดให้คุยกันในรายละเอียดต่อไป^{๗๑} **ผู้มีประสบการณ์บริหารคนในครอบครัวและมีประสบการณ์จัดทำหลักสูตร** แสดงความคิดเห็นว่า การนำวิชาทางพระพุทธศาสนามาร่วมกับการวิชาการบริหารเป็นเรื่องที่ดี ระยะเวลา ๖ เดือนไม่นานเกินไป และไม่ควรจะกำหนดอายุ แต่อย่างไรก็ตามคนอายุน้อยมักจะไม่สนใจในเรื่องการบริหาร การนำธรรมะมาสอดแทรกเป็นเรื่องที่ดี ระยะเวลาสั้นก็เป็นสิ่งที่ดีอีกสิ่งหนึ่งในการสร้างหลักสูตรประกาศนียบัตร เพื่อให้คนหลากหลายได้เรียนรู้และนำไปใช้ดูแลบุคคลในครอบครัว ผู้เรียนควรจะได้ไปดูการทำงานในสถานที่ที่ฝึกคนชรา การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเป็นคนที่มีจิตใจดี มองทุกสิ่งในมุมกว้างสามารถรองรับอารมณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งมันก็สอดคล้องกับคนที่เรียนบริหารก็ต้องมีใจรักและเล็งเห็นความสำคัญในการบริหาร และได้รับการเรียนหรือสั่งสอนอบรมมาเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างจริงจัง การนั่งสมาธิการสวดมนต์จะทำให้ผู้ปฏิบัติจิตใจดี ศักยภาพของผู้บริหารต้องมั่นคง จิตใจต้องเข้มแข็ง สำหรับรายวิชาที่เหมาะสมกับหลักสูตรเบื้องต้นระยะสั้นควรได้เรียนเพื่อให้ผู้บริหารควรมีความรู้ เช่น หลักการดูแลขั้นพื้นฐานผู้สูงอายุ การพัฒนากาย ความรู้ด้านโภชนาการ กิจกรรมนันทนาการ การป้องกันโรคและการดูแล กายวิภาค การชี่ยา การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การวัดสัญญาณชีพ วิธีการทำความสะอาด การหยอดตาและจรรยาบรรณสำหรับผู้บริหาร การดูงานควรเข้าไปดูในสถานพยาบาล ส่วนการบริหารในกรณีซับซ้อนมากขึ้น เช่น เรื่องแผลกดทับ การจัดเก็บสิ่งส่งตรวจ การใช้หรือใส่ท่อออกซิเจน ไม่จำเป็นต้องเรียน ส่วนการดูแลผู้ป่วยใกล้ถึงแก่กรรมนำไปไว้ในส่วนหลักสูตรการจัดการเชิงพุทธ ๆ ประกอบด้วยรายวิชาพุทธวิธีการบริหาร จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน การสังคมสงเคราะห์ ศาสนาทั่วไป กฎหมายทั่วไป การบริหารธุรกิจและการเงิน ภาษาอังกฤษและการสื่อสาร ระยะเวลาที่เหมาะสมควรจะเป็น ๖ เดือน หมายถึง ๓ เดือน คือ ภาคที่ ๑ เป็นทฤษฎี และภาคที่ ๒ เป็นภาคปฏิบัติ และมีความต่อเนื่องในตลอด ๓ เดือนเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยในหน้าที่ ถ้าการเรียนไม่จำกัดอายุและมีการประชาสัมพันธ์ที่ดี เราสามารถใช้หลักสูตรนี้เป็นศูนย์กระจายผู้ดูแลผู้สูงอายุต่อไป^{๗๒} **ผู้บริหารวิทยาลัยสงฆ์ ซึ่งเป็นพระภิกษุสงฆ์** แสดงความคิดเห็นว่า หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารควรเป็นหลักสูตรระยะสั้นเรียนไปและสามารถปฏิบัติงานได้เลย ไม่ควรจำกัดอายุผู้เรียน เมื่อเรียนไปแล้วสามารถดูแลคนในครอบครัวหรือจะนำไปประกอบอาชีพการบริหารต่อก็ได้ ควรใช้หลักการดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการทางพุทธ คือ การมีจิตใจที่ดี มีสามัญสำนึก ไม่ทำร้ายผู้สูงอายุ และต้องมีความรู้พื้นฐานเรื่องการดูแลผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเปราะบางในการรักษาพยาบาล ประกอบกับปัจจุบันมีกฎหมายของพระเกี่ยวกับการที่วัดต่าง ๆ จะต้องมีการผู้ทำหน้าที่ดูแลพระป่วยวัดละ ๑ รูป/คน และไม่ควรมีค่าใช้จ่ายราคาสูง ผู้ที่เข้าศึกษาในหลักสูตรจะได้มีความรู้ไปดูแลคนในครอบครัวรวมถึงดูแลตัวเอง ในส่วนของพระก็สามารถดูแลกันเองภายในวัดได้ เพราะหลักสูตรจะจัดสอนการดูแลเบื้องต้น การเรียนเราควรมีการฝึกภาคปฏิบัติ ทุกครั้งที่คณะสงฆ์มีการ

^{๗๑} สนนทนากลุ่ม, นางอร, ผู้ช่วยผู้ประกอบการโรงเรียนการบริหาร, วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๗๒} สนนทนากลุ่ม, นางกมลใจ ชวนศรีไพบูลย์, ผู้มีประสบการณ์บริหารคนในครอบครัว, วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖.

อบรมพระคิลา ฯ ในส่วนของโรงพยาบาลปกเกล้า ฯ จะเป็นหน่วยงานที่ให้ความรู้การพยาบาลเบื้องต้น ทางโรงพยาบาลเป็นผู้รับผิดชอบ จัดสรรงบประมาณ ถ้าวิทยาลัยสงฆ์ ฯ จะจัดทำหลักสูตรนี้ควรที่จะนำหลักสูตรระยะสั้นนี้คุยร่วมกับโรงพยาบาลพระปกเกล้า เพื่อขอคำแนะนำในวิชาที่เป็นการบริหารพื้นฐาน ส่วนในแง่ของวิชาการจัดการเชิงพุทธ วิทยาลัยสงฆ์ก็ควรดูแลเอง ในการทำหลักสูตรนั้นเราไม่ควรจะมุ่งเป้าเฉพาะพระสงฆ์เท่านั้น เราควรขยายกลุ่มให้หลากหลาย เช่น ญาติของพระสงฆ์ที่อยู่ในวัด บุคคลที่อยู่ในวัดที่ให้ความสนใจ หรือคนในครอบครัว หรือบุคคลอื่นที่ให้ความสนใจ ซึ่งการดำเนินการแบบนี้เป็นการลดภาระของโรงพยาบาลในการดูแลรักษาขั้นพื้นฐาน แต่มาสร้างบุคลากรการบริหารเพื่อดูแลผู้สูงอายุแทนก็เป็นประโยชน์อีกประการหนึ่ง การพัฒนาหลักสูตรพุทธบริหารเป็นการรักษาทั้งกายและจิต ซึ่งทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจ เพราะฉะนั้นผู้สูงอายุและผู้ดูแลจำเป็นต้องฝึกสติซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งในการดูแลเรื่องจิตใจ แต่จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญไม่เลือกที่จะเรียนวิชาการพื้นฐาน ซึ่งเป็นจุดเด่นของพุทธวิธีเกี่ยวกับการบริหารซึ่งเป็นข้อขัดแย้ง ในการดูแลผู้สูงอายุถ้าจิตใจไม่พร้อมที่จะดู ร่างกายก็จะต่อต้านทำให้เกิดการทำร้ายกันเกิดขึ้น การฝึกฐานของจิตใจที่มีคุณธรรมเป็นการสร้างกันยาก แต่ถ้าเราสร้างได้ถือว่าเราสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพ วิทยาลัยสงฆ์ไม่ได้เก่งเรื่องการบริหารก็ส่งต่อให้หน่วยงานที่สามารถดูแลได้ เช่น โรงเรียนศรีจันทร์ หรือโรงพยาบาลพระปกเกล้า แต่ในแง่วิชาการจัดการเชิงพุทธทางวิทยาลัยสงฆ์ต้องแสดงศักยภาพอย่างเต็มที่ ในหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารจำเป็นต้องเป็นบุคลากรผู้มีความสมบัติเด่นด้านจิตใจ หรือการรับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยเพื่อฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อให้ทราบถึงการปฏิบัติธรรมมีผลต่อการดูแลผู้สูงอายุจริงหรือไม่ การแสดงกิริยาภายนอกสื่อถึงบุคลิกภายใน บุคลากรควรจะรักษาภาพลักษณ์ของตนเองไว้ เพราะความเป็นวิทยาลัยสงฆ์ไม่ว่าจะไปที่ไหน การมีคุณธรรมจริยธรรมจะเป็นเงาตามตัวเราอยู่เสมอ การเริ่มฝึกธรรมก็ต้องเริ่มฝึกที่ตัวเองก่อน โดยรับอาสาสมัครเข้ามาฝึกสติก่อนสักหนึ่งรุ่น และถ่าย Clip VDO ก่อนการปฏิบัติและหลังการปฏิบัติ สรุป คือ วิทยาลัยสงฆ์ต้องออกแบบหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารระยะสั้นที่มีรายวิชาที่เหมาะสม คือในส่วนของรายวิชาการบริหารและรายวิชาการจัดการเชิงพุทธและนำเสนอที่โรงพยาบาลปกเกล้าเพื่อทำ MOU ในรายวิชาการจัดการเชิงพุทธเป็นหน้าที่ของวิทยาลัยสงฆ์ต้องรับผิดชอบ หลักสูตรควรจะใช้ระยะเวลาสักประมาณ ๓ เดือน ภาคการบริหาร ๒ เดือน และภาคการจัดการเชิงพุทธ ๑ เดือน การทำหลักสูตรระยะสั้นตอบโจทย์ประกันคุณภาพการศึกษาได้ และยังได้พัฒนาหลักสูตรในวิทยาลัยสงฆ์เพิ่มอีกหนึ่งหลักสูตร ในการเลือกพระผู้ดูแลพระป่วย (พระคิลา) ประจำวัดนั้น เจ้าอาวาสจะดูคุณสมบัติว่าพระท่านนั้นมีจิตสาธารณะในการดูแลและจะต้องดูแลพระป่วยในวัดและพระป่วยในเขตตำบล^{๗๓}

เจ้าของกิจการโรงเรียนบริหาร แสดงความคิดเห็นว่า หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุควรเป็นหลักสูตรระยะสั้น จากการพิจารณารายวิชาเรียนเห็นว่ามีสองส่วน คือ วิชาด้านการบริหารตามหลักสูตรของโรงเรียนศรีจันทร์ และเรียนวิชาการจัดการเชิงพุทธจากวิทยาลัยสงฆ์ และจากข้อมูลที่ได้ทราบว่ามีกฎหมายสงฆ์กำหนดให้ทุกวัดจะต้องมีพระสงฆ์ดูแลพระป่วยในวัด จึงเห็นว่าหลักสูตรนี้น่าสนใจและมีความเป็นไปได้ ในแง่ที่ว่าปัจจุบันความต้องการผู้ดูแลด้านการบริหารมีมากกว่าจำนวนผู้ดูแลที่มีใบประกาศนียบัตร ประกอบกับค่าใช้จ่ายในการจ้างผู้มีใบวิชาชีพด้านการบริหารค่อนข้างสูง และกลุ่มผู้เรียน

^{๗๓} สทนทากลุ่ม, พระสมุห์วีระ สุนทรโร, ผู้บริหารวิทยาลัยสงฆ์, วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖.

อายุตามเกณฑ์ของหลักสูตรนักเรียนบริบาลก็หายาก ทำให้เกิดทางเลือกของผู้ใช้บริการคือ หากคนไปดูแลคนในบ้านและจ้างพยาบาลมาอบรมให้เพียง ๑-๒ วัน เพราะฉะนั้นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์แต่ไม่มีใบประกาศก็ได้รับการยอมรับ แต่ถ้ามีใบประกาศด้วยก็จะได้รับการยอมรับมากขึ้น รายวิชาทั้งหมดเป็นแบบเบื้องต้นไม่รวมปฏิบัติใช้ระยะเวลาควรประมาณ ๑ เดือน โดยไม่ได้ฝึกงาน และค่าใช้จ่ายจะต้องไม่แพงจนเกินไป เราควรจะเน้นวิชาเกี่ยวกับกรรมฐานเพื่อเป็นฝึกปฏิบัติด้านจิตใจ ในระบบการเรียนการสอนควรมีการเทียบโอนหน่วยกิต หลักสูตรหนึ่งควรมีนักเรียนสักประมาณ ๒๐ คน และค่าใช้จ่ายที่เหมาะสมในรายวิชาการบริบาลควรจัดให้เหมาะสม พุทธวิธีมีความสำคัญต่อการบริบาลอย่างมากจำเป็นจะต้องอยู่ในจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุตลอดเวลา โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นเนื่องจากพฤติกรรม หลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลเป็นหลักสูตรที่ดีมากและตอบโจทย์ความต้องการของสังคมผู้สูงอายุในการดูแลผู้สูงอายุโดยใช้หลักการปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างจิตใจที่ดี ควรจะดำเนินการอย่างเร่งด่วนเพื่อให้เกิดหลักสูตรนี้ ทางโรงเรียนจะพิจารณากำหนดชั่วโมงเรียนตามรายวิชาการบริบาลเบื้องต้นทั้งการเรียนทฤษฎีและปฏิบัติให้เหมาะสมพร้อมกับคำนวณค่าใช้จ่าย และจะนัดคุยแนวทางการร่วมมือกันต่อไป^{๗๔} **ผู้ช่วยพยาบาล** แสดงความคิดเห็นว่า ในหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลระยะเวลาในการเรียนควรเป็นระยะเวลาสั้น ๆ สักประมาณ ๓-๔ เดือน โดยที่ค่าใช้จ่ายในการเรียนไม่ควรสูงมากเกินไป ควรมีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ และเมื่อจบออกไปแล้ว สามารถทำงานได้อย่างมั่นใจ รวมทั้งสถาบันควรจัดหาที่ทำงานให้กับนักศึกษาเมื่อจบออกไป หรือการันตีการมีงานทำ ในแต่ละรายวิชาที่เรียนควรกระชับและชัดเจนทั้งวิชาเกี่ยวกับการบริบาลและการจัดการเชิงพุทธ ในส่วนของรายวิชาการบริบาลควรเป็นวิชาที่เป็นพื้นฐานไม่เจาะลึกมากเกินไป เพราะอย่างไรก็ตามนักเรียนบริบาลบางท่านไม่กล้าที่จะปฏิบัติ เช่น การใส่ท่อต่าง ๆ การเจาะเลือด เป็นต้น เพราะฉะนั้นควรเป็นวิชาที่สามารถปฏิบัติได้จริงและสามารถใช้วิชาเหล่านั้นในการดูแลคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิดได้ ส่วนในวิชาการจัดการเชิงพุทธควรเน้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดสติปัญญาและสภาพจิตใจที่ดีในการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งการดูแลนั้นมีใช้เพราะการดูแลผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เป็นการดูแลสภาพจิตใจของผู้ดูแลผู้สูงอายุด้วย รายวิชาในการจัดการเชิงพุทธควรจะเป็นรายวิชาที่สามารถเทียบโอนได้ เพราะเมื่อจะศึกษาต่อจะได้ใช้ระบบเทียบโอนหน่วยกิตได้ และในการเรียนการสอนควรต้องมีการศึกษาดูงานในโรงพยาบาลชั้นนำหรือสถานสงเคราะห์คนชรา หรือสถานที่ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสร้างประสบการณ์ในดูแลผู้สูงอายุ หรือศึกษาดูงานในธุรกิจการดูแลผู้สูงอายุ จะเห็นได้ว่ารายวิชาการจัดการเชิงพุทธเป็นวิชาที่สำคัญทางด้านจิตใจหรือเป็นนามธรรม เมื่อคนดูแลจิตใจดีและเข้มแข็งก็จะเป็นการสร้างกำลังให้ผู้สูงอายุต่อไป^{๗๕}

^{๗๔} สทนทากลุ่ม, นางนราตรี อภิชัยเจริญ, เจ้าของกิจการโรงเรียนบริบาล, วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖.

^{๗๕} สทนทากลุ่ม, นางสาวธิตีพรรณ สมใจ, ผู้ช่วยพยาบาล, วันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๖๖.

หลักจากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิแสดงความความคิดเห็นดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับปรุงหลักสูตรเป็นฉบับสมบูรณ์มีรายวิชาดังต่อไปนี้

๔.๓.๓.๑ การปรับปรุงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์)
ตารางที่ ๔.๗ แสดงหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์)

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์)
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท
หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์)
รายวิชาด้านการบริหาร
หลักการดูแลผู้สูงอายุ
๑. หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ
๒. โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ
๓. ความรู้ในการใช้ยา
๔. โภชนาการในผู้สูงอายุ
๕. กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๖. การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
๗. การวัดสัญญาณชีพ
๘. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ
๙. การเช็คตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู
๑๐. การดูแลส่วนบุคคล
๑๑. การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน
๑๒. การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค
รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ
การจัดการกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม (หลักภavana ๔)
๑. พุทธวิธีการบริหาร คำอธิบายรายวิชา ศึกษาความหมาย แนวคิด และทฤษฎีการบริหาร พุทธวิธีการบริหารงาน แนวคิดการบริหารงาน หลักการและวิธีการบริหารงาน หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงาน วิธีการบริหารงานแนวพุทธ
๒. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน คำอธิบายรายวิชา ศึกษาและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพและทำงานเป็นทีม

<p>๓. การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ</p> <p>คำอธิบายรายวิชา</p> <p>ศึกษาความหมายสังคมสงเคราะห์ ขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ จุดมุ่งหมายวิธีการ กระบวนการงานสังคมสงเคราะห์ จรรยาบรรณนักสังคมสงเคราะห์ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสังคมสงเคราะห์</p>
<p>๔. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่</p> <p>คำอธิบายรายวิชา</p> <p>ศึกษาหลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ประวัติและผลงานของนักวิทยาศาสตร์ในยุคต่าง ๆ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์ประยุกต์ พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ หลักพื้นฐานทางเทคโนโลยี กระบวนการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์</p>
<p>๕. ศาสนาทั่วไป</p> <p>คำอธิบายรายวิชา</p> <p>ศึกษาความหมาย ลักษณะ คุณค่าของศาสนา ประวัติพัฒนาการ หลักในการศึกษา หลักคำสอน พิธีกรรมและจุดมุ่งหมายของศาสนาต่าง ๆ วิเคราะห์ลักษณะที่เป็นสากลร่วมและต่างกันของศาสนา ปัจจุบัน อิทธิพลของศาสนาต่อสังคมโลก การเผยแผ่ ความร่วมมือ และท่าทีของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศ</p>
<p>๖. กฎหมายทั่วไป</p> <p>คำอธิบายรายวิชา</p> <p>ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ที่มาของระบบกฎหมาย ลักษณะทั่วไปและประเภทกฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น</p>
<p>๗. ธรรมเนียม</p> <p>คำอธิบายรายวิชา</p> <p>ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติธรรมเนียม หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ควรรู้</p>
<p>๘. ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร</p> <p>คำอธิบายรายวิชา</p> <p>ศึกษาและพัฒนาด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาอังกฤษเพื่อการติดต่อสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศผ่านระบบสารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสาขาวิชา</p>

๔.๔ การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลผู้สูงอายุ

การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลผู้สูงอายุ หลังจากพัฒนาจนได้หลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์) คณะผู้วิจัยได้นำหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุไปประเมินผล โดยจัดทำแบบประเมินเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวนทั้งสิ้น ๑๕ คน ได้แก่ พระภิกษุจำนวน ๕ รูป นักศึกษาที่เคยศึกษาการบริบาล จำนวน ๕ คน บุคคลทั่วไปที่สนใจเกี่ยวกับสุขภาพ จำนวน ๕ คน ผลการประเมินมีรายละเอียดดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่เป็นคฤหัสถ์หญิง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓ มีอายุ ๒๕-๓๕ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา จำนวน ๕ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ มีอาชีพ นักบวช จำนวน ๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ และผู้ช่วยพยาบาลจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ เช่นกัน สถานภาพเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลผู้สูงอายุว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้าน ด้านระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท วิชาการบริบาลและวิชาการจัดการเชิงพุทธ ต่างมีความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากเช่นกัน

เมื่อแยกพิจารณารายด้าน รายวิชาการบริบาลผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกรายวิชาเรียงลำดับความพึงพอใจตามลำดับรายวิชาดังนี้ การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ โภชนาการในผู้สูงอายุ ความรู้ในการใช้ยา กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุการปฐมพยาบาลและการส่งต่อหลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน การวัดสัญญาณชีพ การเช็คตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหูการดูแลส่วนบุคคล ตามลำดับ

เมื่อแยกพิจารณาด้าน รายวิชาการบริหารจัดการเชิงพุทธ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกรายวิชาเรียงลำดับความพึงพอใจตามลำดับรายวิชาดังนี้ จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร กฎหมายทั่วไป วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ พุทธวิธีการบริหาร ศาสนาทั่วไป กรรณฐาน ตามลำดับ

ซึ่งสามารถแสดงรายละเอียดในรูปตารางได้ดังนี้

ตารางที่ ๔.๘ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบน โดยรวม

รายด้าน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	แปรผล	ลำดับที่
ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์)	๔.๐๐	.๕๔	มาก	๓
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท	๓.๘๐	๑.๐๘	มาก	๔
วิชาการบริหาร	๔.๓๑	.๔๙	มาก	๒
วิชาการจัดการเชิงพุทธ	๔.๓๕	.๔๙	มาก	๑
โดยรวม	๔.๑๒	.๕๘	มาก	

ตารางที่ ๔.๙ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนด้านรายวิชาหลักการบริหาร

รายชื่อ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	แปรผล	ลำดับที่
๑. หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ	๔.๒๗	.๔๕๘	มาก	๔
๒. โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ	๔.๒๗	๑.๐๓๓	มาก	๔
๓. ความรู้ในการใช้ยา	๔.๕๓	.๕๑๖	มากที่สุด	๒
๔. โภชนาการในผู้สูงอายุ	๔.๖๐	.๕๐๗	มากที่สุด	๑
๕. กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	๔.๔๗	.๕๑๖	มาก	๓
๖. การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ	๔.๖๐	.๕๐๗	มากที่สุด	๑
๗. การวัดสัญญาณชีพ	๔.๒๐	.๖๗๖	มาก	๕
๘. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ	๔.๔๗	.๕๑๖	มาก	๓
๙. การดูแลส่วนบุคคล	๓.๘๐	.๗๗๕	มาก	๘
๑๐. การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู	๔.๐๗	.๙๖๑	มาก	๗
๑๑. การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้าย และอุปกรณ์ช่วยเดิน	๔.๒๐	.๔๑๔	มาก	๖
๑๒. การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค	๔.๒๗	.๕๙๔	มาก	๔
โดยรวมวิชาการบริหาร	๔.๓๑	.๔๙๔	มาก	

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนความพึงพอใจ ด้านรายวิชาหลักการจัดการเชิงพุทธ

รายด้าน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน	แปรผล	ลำดับที่
๑. พุทธวิธีการบริหาร	๔.๒๐	.๗๗๕	มาก	๔
๒. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน	๔.๖๐	.๕๐๗	มากที่สุด	๑
๓. การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ	๔.๔๗	.๕๑๖	มาก	๒
๔. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่	๔.๔๐	.๙๑๐	มาก	๓
๕. ศาสนาทั่วไป	๔.๑๓	.๘๓๔	มาก	๖
๖. กฎหมายทั่วไป	๔.๔๗	.๕๑๖	มาก	๒
๗. กรรรมฐาน	๔.๐๗	.๗๐๔	มาก	๕
๘. ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	๔.๔๗	.๗๔๓	มาก	๒
โดยรวมวิชาการจัดการเชิงพุทธ	๔.๓๕	.๔๘๕	มาก	

สรุปเมื่อได้โครงสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารบาลผู้สูงอายุ เรียบร้อยแล้ว คณะผู้วิจัยได้จัดดำเนินการประเมินผลหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารบาลผู้สูงอายุโดยผู้ใช้ข้อมูลสำคัญ ผลการประเมินพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความพึงพอใจโดยรวมต่อหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารบาลผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านทุกด้านมีความพึงพอใจระดับมากเรียงจากมากไปหาน้อย คือ วิชาการจัดการเชิงพุทธ วิชาการบริหาร ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท ตามลำดับ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดทำหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารบาลสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ” มุ่งศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารและนำมาบูรณาการกับวิชาการจัดการเชิงพุทธ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary study) เพื่อค้นหาข้อมูล การสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริบาล นักศึกษาการบริบาล ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญด้านการพยาบาล พระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๑๔ รูป/คน และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒินักวิชาการ และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน ๕ รูป/คน และนำหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุไปประเมินผลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญนักศึกษากการบริบาล จำนวน ๖ คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริง โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objectives) ดังนี้ ๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุ ๒) เพื่อสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ ๓) เพื่อประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ ใช้วิธีการเก็บรวบรวมและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) และประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลผู้สูงอายุจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context) นำเสนอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ มีรายละเอียด ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

การปฏิบัติที่เป็นเหตุผลสำคัญต่อการจัดการบริบาลตนเองด้วยหลัก ๕ อ เป็นภาพสะท้อนแนวโน้มของการมีสุขภาวะองค์รวมเมื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเป็นแนวทางที่จะปรับใช้เพื่อการบริหารสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ตัวและคนอื่น ๆ ได้ การนำความรู้จากศาสตร์ตะวันตก เช่น หลัก ๕ อ บูรณาการกับศาสตร์ตะวันออก เช่น หลักธรรมทางพุทธศาสนา และการฝึกสติเจริญกัมมัฏฐานเพื่อเกื้อกูลกันในการดำเนินชีวิต จะทำให้แต่ละบุคคลปฏิบัติตนได้อย่างตื่นรู้ และเบิกบาน ที่จะส่งผลดีต่อทั้งตนเองและคนรอบข้าง สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้

อ อาหาร (Food) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารเข้าไปจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ หากกินดี กินอย่างระมัดระวัง หรือควบคุมปริมาณให้เหมาะสมก็จะช่วยให้ห่างโรค สำหรับผู้สูงอายุ การเผาผลาญพลังงาน ระบบการย่อย และการดูดซึมอาจทำงานได้ไม่ดี จึงควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วน ในปริมาณที่พอเหมาะ กำหนดให้เพียงพอและให้ครบ ๕ หมู่

อ ออกกำลังกาย (Exercise) การจัดการด้านออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ควรทำประจำหากต้องการให้ร่างกายแข็งแรง รู้จักเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น การยืดคลายเส้น (ความ

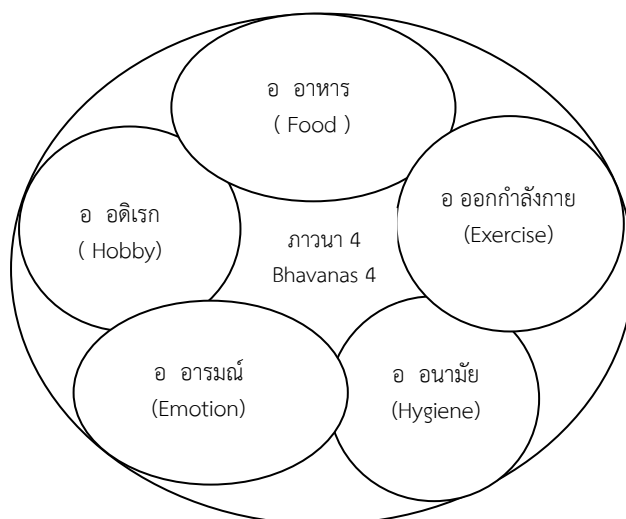
ยึดหยุ่น) การออกแรงแบบได้เหงื่อเพื่อกระตุ้นการเต้นของหัวใจ การจัดหาสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า ๕ วัน วันละ ๓๐ นาที

อ.อนามัย (Hygiene) การจัดการด้านอนามัย การดูแลสุขลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด มีการตรวจสุขภาพประจำปี รวมถึงการพบทันตแพทย์ และการลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา (ในกรณีที่ทำนยั้งดื่ม) การเอาใจใส่ดูแลตนเองอย่างมีอนามัยเป็นการป้องกันเบื้องต้นของการมีสุขภาพทางกายที่ดี

อ.อารมณ์ (Emotion) การจัดการด้านอารมณ์ เรื่องจิตใจนับว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคนทุกช่วงวัย เนื่องจากคนทุกวัยต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมาย ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อทางด้านร่างกาย สังคม และสิ่งต่าง ๆ รอบตัว จึงควรที่จะสร้างบรรยากาศให้มีความรื่นเริง ผีกลมองโลกในแง่บวก ไม่เครียด และทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รอบตัว

อ.อดิเรก (Hobby) การจัดการด้านงานอดิเรก การจัดการเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการสร้างงานอดิเรก มีกิจกรรมสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เหงา และยังช่วยให้เกิดความภูมิใจในตนเอง หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น การอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อนฝูง หรือลูกหลาน ฟังเพลง หรือปลูกต้นไม้ เป็นต้น

ภavana 4 (Bhavanas 4) การจัดการภายในตน ด้วยธรรมะทั้งการดูแลตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้าง ต้องใช้ธรรมะฝึกปฏิบัติตนตามหลักภavana ๔ เพื่อขัดเกลาจิตใจและประพฤติกายและใจให้อยู่ในศีลธรรม เพื่อพร้อมที่จะปฏิบัติทุกกิจกรรมด้วยความยอมรับ ไม่ถือว่าเป็นการบังคับ ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่พอใจ เกิดการขัดแย้ง ตีอรั้น และการทำร้ายร่างกายจิตใจซึ่งกันและกัน การน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติและการฝึกสติจะทำให้เกิดความเข้าใจ และส่งเสริมให้เกิดการวิเคราะห์และยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่การมีทัศนคติการคิดแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของความเมตตาเอื้ออาทรพร้อมจะดูแลซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่าย กล่าวอีกทางหนึ่ง คือ ความรู้และการปฏิบัติตนด้วยหลัก ๕ อ นำไปสู่สุขภาวะทางกาย ความรู้ทางธรรม เช่น หลักภavana ๔ และการฝึกสติด้วยแนวทางกัมมัฏฐาน นำไปสู่สุขภาวะทางใจ เมื่อบูรณาการศาสตร์ ๒ ส่วนเข้าด้วยกัน ผู้ปฏิบัติจะสามารถเรียนรู้และได้รับประสบการณ์ด้วยตนเองอย่างแท้จริง และจะนำไปสู่การยอมรับ เข้าใจ และเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง กลายเป็นส่วนส่งเสริมสุขภาวะให้กับสังคมโดยรวมต่อไป



รูปที่ ๕.๑ องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุด้วย ๕ อ ภavana ๔ Model

๕.๑.๒ ข้อมูลส่วนบุคคล

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน ๑๔ รูป/คน พบว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่เป็นคฤหัสถ์หญิง จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๔ อายุระหว่าง ๔๕-๕๔ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙ ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธและมีประสบการณ์ฝึกสติ จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๐.๐ สถานภาพนักศึกษาหลักสูตรการบริบาล จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๙

๕.๑.๓ ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ

อ อาหาร การจัดการด้านอาหาร ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การรับประทานอาหารเช้า ๕ หมู่ การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและ โรคประจำตัว จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ยังมีบางส่วนที่ให้ความสำคัญ ด้านความหลากหลายของอาหาร การตัดสินใจเลือกกินอาหารเองตามความชอบ และเลือกรับประทานตามความอยากกิน ซึ่งเหตุผลเหล่านี้เป็นการสะท้อนว่าผู้ให้ข้อมูลใช้ความรู้ในการรับประทานอาหารเช้า ๆ มีผลต่อการเพิ่มหรือลดปัญหาโรค เนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นแหล่งสร้างพลังงานของร่างกาย เมื่อใช้ความรู้จัดการอาหารก่อนนำเข้าสู่ร่างกายก็ย่อมได้ผลที่ดี ถ้าผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุได้ฝึกการควบคุมจิตใจและร่างกายโดยการฝึกสติเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดการพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จะเป็นเหตุและผลในการตัดสินใจรับประทาน อันจะนำไปสู่การบริหารแบบยั่งยืนต่อไป

อ ออกกำลังกาย การจัดการด้านออกกำลังกาย

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ คือ ควบคุมออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ การออกกำลังกายแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) การใช้พื้นที่ในบ้าน หรือ สถานที่ที่เหมาะสม การออกกำลังกายได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ยังมีบางส่วนที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก และการไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นออกกำลังกาย สะท้อนให้เห็นว่าการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาวะในที่สุด เช่น คนที่มีระเบียบวินัยจะออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขณะที่คนอีกส่วนหนึ่งใช้อารมณ์และความรู้สึก ก็จะขาดความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย จึงเป็นผลต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว

อ อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์

อ อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การมองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต การหัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด การรับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ระวังความหงุดหงิดได้ง่าย การเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ และการยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่สามารถจัดการอารมณ์ได้จะสามารถสร้างหรือมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างยินดีและยอมรับ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง

หากแต่ละบุคคลมีโอกาสดำเนินการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการฝึกสติ จะส่งผลดีต่อส่วนรวมเริ่มต้นตั้งแต่ระดับครอบครัว

อ อนามัย การจัดการด้านอนามัย

อ อนามัย การจัดการด้านอนามัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ คือ ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ตรวจสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส จะเห็นได้ว่าทุกคนเล็งเห็นว่าการดูแลสุขภาพมีความสำคัญ ดังนั้นพฤติกรรมที่แต่ละบุคคลปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ เช่น การตรวจเช็คสุขภาพ การดูแลสุขภาพลักษณะประจำวัน จะสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพได้ในระยะยาว

อ. อติเรก การจัดการด้านงานอติเรก

อ อติเรก การจัดการด้านงานอติเรก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอติเรก เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การหาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน การหากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ จากข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าการที่แต่ละบุคคลมีความสามารถจัดการกับเวลาส่วนตัว ด้วยวิธีการหางานอติเรกทำหรือการมีกิจกรรมผ่อนคลายอื่น ๆ ส่งผลดีต่อการมีสุขภาพทางกายและใจ อย่างไรก็ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวทั้งในบ้านและที่ทำงานต่างก็มีความสำคัญที่สามารถส่งผลต่อการปฏิบัติตน ดังนั้นหากบุคคลมีการจัดการงานอติเรกให้กับตัวเอง และสามารถทำได้อย่างเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ก็จะสามารถรับมือและบรรเทาความกดดัน ความตึงเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้และส่งผลดีต่อการมีสุขภาพทั้งทางกายและใจ

สรุปได้ว่า ความรู้ด้านการบริหารด้วยหลักการ ๕ อ เป็นพื้นฐานสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพทางกายและใจตามแนวทางการรู้ของศาสตร์ตะวันตก สำหรับผู้ที่มีความสามารถในการจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้และเข้าใจถึงเหตุและผลของการปฏิบัติ ก็จะปฏิบัติตนตามหลักการอย่างมีระเบียบวินัย หากเริ่มตั้งแต่อายุยังเยาว์วัยก็จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี เป็นต้นทุนที่ดีของชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” แต่จากการสัมภาษณ์สังเกตเห็นได้ว่าแต่ละบุคคลมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความรู้พื้นฐานด้านการบริหารและการใช้ความรู้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติตนแตกต่างกัน สะท้อนถึงความสามารถในการจัดการตนเองทั้งด้านกายและใจ ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้ทั้งโรคจากการได้รับเชื้อหรือโรคจากพฤติกรรม เช่น การจัดการด้านอาหาร มีนิสัยเลือกรับประทานหรือรับประทานเมื่ออยากกิน อ. ออกกำลังกาย การไม่เห็นความสำคัญ หรือความจำเป็นออกกำลังกาย อ. อนามัย ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมาบ้างขึ้นอยู่กับโอกาส อ. อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์ การระงับความหงุดหงิดเมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ อ. อติเรก การหากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ฯลฯ ข้อมูลการปฏิบัติตนเหล่านี้สะท้อนถึงการให้ความสำคัญมากหรือน้อยกับเรื่องใดของแต่ละบุคคลที่ตัดสินใจโดยใช้เหตุผลหรือความรู้สึกในการพิจารณา

เลือกปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขต่อตนเองทั้งทางกายและใจ จึงทำให้การปฏิบัติตนของแต่ละคนอาจจะไม่สม่ำเสมอ หรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้จนกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพ หากบุคคลสามารถบริหารจัดการจัดการตนเองตามหลักการ ๕ อ ได้อย่างมีวินัย จะกลายเป็นบุคคลที่มีภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพน้อย และในอนาคตจะเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพกายแข็งแรง และไม่เป็นภาระต่อคนในครอบครัว ดังนั้น การบริหารจัดการตนเองให้มีสุขภาพะทั้งกายและใจด้วยหลัก ๕ อ และเสริมความรู้ทางหลักธรรมและแนวทางการฝึกสติ มาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันควบคู่ด้วย จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลปฏิบัติได้สม่ำเสมอ จนกลายเป็นคุณลักษณะนิสัยได้สำเร็จ ผลที่ได้รับจะส่งผลดีต่อสุขภาพะทั้งทางกายและใจ ที่จะทำให้แต่ละบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และยังสามารถช่วยเหลือคนรอบข้าง คนในครอบครัว และบุคคลอื่นได้อย่างมีความรู้และเข้าใจ ส่งเสริมให้เกิดการเกื้อกูลที่ดีต่อกัน

๕.๑.๔ การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุมิขึ้นตอนดังต่อไปนี้

๑. การกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยการบูรณาการร่วมระหว่างหลักสูตรการบริหารและการจัดการเชิงพุทธเพื่อให้ได้หลักสูตรที่ตอบโจทย์สังคมผู้สูงอายุและการดูแลตนเองและคนรอบตัว

๒. การออกแบบหลักสูตร โดยคณะผู้วิจัยได้นำหลักสูตรการบริหารที่มีอยู่แล้วและรายวิชาทางด้านการจัดการเชิงพุทธบูรณาการร่วมกันและสร้างป็นหลักสูตร โดยผ่านการค้นคว้าข้อมูล สัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม จนได้หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุฉบับที่สมบูรณ์

๓. การประเมินหลักสูตรโดยผู้ใช้ข้อมูลสำคัญ

หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์)

หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์)

ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท

รายวิชาด้านการบริหาร

หลักการดูแลผู้สูงอายุ

๑. หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ
๒. โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ
๓. ความรู้ในการใช้ยา
๔. โภชนาการในผู้สูงอายุ
๕. กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๖. การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ
๗. การวัดสัญญาณชีพ
๘. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ
๙. การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู
๑๐. การดูแลส่วนบุคคล

๑๑. การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน

๑๒. การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค

รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ (การจัดการกับการพัฒนาสุขภาพของครุรวม: หลักภavana ๔)

๑. พุทธวิธีการบริหาร

๒. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน

๓. การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ

๔. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่

๕. ศาสนาทั่วไป

๖. กฎหมายทั่วไป

๗. ธรรมเนียม

๘. ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

๕.๑.๕ การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุรายละเอียดดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่เป็นคณาจารย์หญิง จำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๓ มีอายุ ๒๕-๓๕ ปี จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ ระดับการศึกษา มัธยมศึกษา จำนวน ๕ รูป/คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ มีอาชีพ นักบวช จำนวน ๕ รูป คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ และผู้ช่วยพยาบาลจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓ เช่นกัน สถานภาพเป็นผู้ดูแลผู้ป่วยจำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๓.๓

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุว่า ความพึงพอใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ วิชาการจัดการเชิงพุทธ วิชาการบริหาร ด้านระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท ตามลำดับ

เมื่อแยกพิจารณาด้านรายวิชาการบริหารผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกรายวิชา เรียงลำดับความพึงพอใจตามลำดับรายวิชา ดังนี้ การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ โภชนาการในผู้สูงอายุ ความรู้ในการใช้ยา กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุการปฐมพยาบาลและการส่งต่อ หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน การวัดสัญญาณชีพ การเช็ดคทา หยอดตา ป้ายตา หยอดหูการดูแลส่วนบุคคล ตามลำดับ

เมื่อแยกพิจารณาด้านรายวิชาการจัดการเชิงพุทธ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากทุกรายวิชาเรียงลำดับความพึงพอใจตามลำดับรายวิชา ดังนี้ จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร กฎหมายทั่วไป วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ พุทธวิธีการบริหาร ศาสนาทั่วไป ธรรมเนียม ตามลำดับ

สรุปเมื่อได้โครงสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุแล้ว คณะผู้วิจัยได้จัดดำเนินการประเมินผลหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผลการประเมินพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความพึงพอใจโดยรวมต่อหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ

มาก เมื่อพิจารณารายด้านทุกด้านมีความพึงพอใจระดับมากเรียงจากมากไปหาน้อย คือ วิชาการจัดการเชิง พุทธ วิชาการบริหาร ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท ตามลำดับ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดทำหลักสูตรการจัดการพุทธบริหาร สำหรับผู้สูงอายุต่อไป

๕.๒ อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ” มีประเด็น ค้นพบที่สามารถนำมาอภิปรายผลมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ

อ อาหาร การจัดการด้านอาหาร ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการ อาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและ โรคประจำตัว จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ยังมี บางส่วนที่ให้ความสำคัญ ด้านความหลากหลายของอาหาร การตัดสินใจเลือกกินอาหารเองตามความชอบ และเลือกรับประทานตามความอยากกิน ซึ่งเหตุผลเหล่านี้เป็นการสะท้อนว่าผู้ให้ข้อมูลใช้ความรู้ในการ รับประทานอาหาร ๆ มีผลต่อการเพิ่มหรือลดปัญหาโรค เนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นแหล่งสร้าง พลังงานของร่างกาย เมื่อใช้ความรู้จัดการอาหารก่อนนำเข้าสู่ร่างกายก็ย่อมได้ผลที่ดี ถ้าผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้ สูงอายุได้ฝึกการควบคุมจิตใจและร่างกายโดยการฝึกสติเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดการพิจารณาตามความ เป็นจริงที่เกิดขึ้น จะเป็นเหตุและผลในการตัดสินใจรับประทาน อันจะนำไปสู่การบริหารแบบยั่งยืนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ น.พ.ธีรพล โทพินธานนท์ กล่าวว่า การรับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้ สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ ๕ หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์^๑ และสอดคล้องกับแนวคิดของศูนย์ผู้สูงอายุยันฮี กล่าว ว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการทานอาหารของผู้สูงอายุ มาก การจัดเตรียมอาหารจะต้องคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วย ในแต่ละวันผู้สูงอายุควรได้รับ อาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ รวมทั้งใยอาหารและน้ำ ซึ่งหลักการจัดเตรียมอาหารให้แก่ผู้สูงอายุ คือ ลด จำนวนปริมาณอาหารที่ให้พลังงานสูง เช่น ขนมหวาน ของเชื่อม และอาหารมันจัด เช่น ขาหมู ของ ทอดต่างๆ และแกงกะทิ นอกจากนี้ ควรงดชา กาแฟ เพราะจะทำให้หลับยาก และกาแฟยังทำให้ ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มขึ้นอีกด้วย^๒

อ. ออกกำลังกาย การจัดการด้านออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติ ตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย เรียงลำดับ ดังนี้ คือ ควรออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์ การออกแรงแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) การใช้พื้นที่ในบ้าน หรือ สถานที่ที่เหมาะสม การออกแรงแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ) ยังมีบางส่วนที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการ

^๑<https://www.thaihealth.or.th> สืบค้น ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖.

^๒<https://www.yanheennursinghome.com/cognition> สืบค้น ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๖.

ไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก และการไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นออกกำลังกาย สะท้อนให้เห็นว่าการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับภาระหน้าที่ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในที่สุด เช่น คนที่มีระเบียบวินัยจะออกกำลังกายสม่ำเสมอ ขณะที่คนอีกส่วนหนึ่งใช้อารมณ์และความรู้สึก ก็จะขาดความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย จึงเป็นผลต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **น.พ.ธีรพล โทพันทานนท์** กล่าวว่า การออกกำลังกาย โดยออกกำลังกายทุกส่วน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง กระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม มีหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ซี่งักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง^๓ และสอดคล้องกับแนวคิดของ **ศุภชัยผู้สูงอายุยันฮี** กล่าวว่า การออกกำลังกายทุกส่วน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง กระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมหลากหลายวิธี เช่น ยืดเส้นยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เดินเร็ว ซี่งักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น และหลีกเลี่ยงการแข่งขัน การออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เบ่ง ยกน้ำหนัก การอยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท อยู่กลางแจ้ง^๔

อ อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การมองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต การหัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด การรับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้านและเพื่อนบ้าน ระวังความหงุดหงิดได้ง่าย การเผชิญกับบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบ และการยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่สามารถจัดการอารมณ์ได้จะสามารถสร้างหรือมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างยินดีและยอมรับ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพที่ดีต่อตนเอง หากแต่ละบุคคลมีโอกาสได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการฝึกสติ จะส่งผลดีต่อส่วนรวมเริ่มต้นตั้งแต่ระดับครอบครัวซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **น.พ.ธีรพล โทพันทานนท์** กล่าวว่า อารมณ์รื่นเริงยินดี ซี่งักรวดใฝ่ด้วยรอยยิ้มจิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง^๕ และสอดคล้องกับแนวคิดของ **ศุภชัยผู้สูงอายุยันฮี** กล่าวว่า อารมณ์รื่นเริงยินดี ซี่งักรวดใฝ่ ด้วยรอยยิ้ม จิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือให้คำแนะนำแก่ลูกหลานและคนรอบข้าง^๖

อ. อติเรก การจัดการด้านงานอติเรก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอติเรก เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การหาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน การหากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน

^๓อ้างแล้ว

^๔อ้างแล้ว

^๕อ้างแล้ว

^๖อ้างแล้ว

กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ จากข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าการที่แต่ละบุคคลมีความสามารถจัดการกับเวลาส่วนตัว ด้วยวิธีการหางานอดิเรกทำหรือการมีกิจกรรมผ่อนคลายอื่น ๆ ส่งผลที่ดีต่อการมีสุขภาพทางกายและใจ อย่างไรก็ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวทั้งในบ้านและที่ทำงานต่างก็มีความสำคัญที่สามารถส่งผลต่อการปฏิบัติตน ดังนั้นหากบุคคลมีการจัดการงานอดิเรกให้กับตัวเอง และสามารถทำได้อย่างเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ก็จะสามารถรับมือและบรรเทาความกดดัน ความตึงเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้และส่งผลดีต่อการมีสุขภาพทั้งทางกายและใจซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์**^๗ กล่าวว่า การสร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษา แนะนำฟังเพลง ปลุกต้นไม้^๘ และสอดคล้องกับแนวคิดของ **ศุภย์ผู้สูงอายุยันฮี** กล่าวว่า การสร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำ ฟังเพลง ปลุกต้นไม้^๙

อ นามัย การจัดการด้านอนามัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย เรียงลำดับ ดังนี้ คือ ดูแลสุขภาพประจำตัว เช่น ความสะอาด ตรวจสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียด ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา ดื่ม หรือเสพ ของมีนเมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส จะเห็นได้ว่าทุกคนเล็งเห็นว่าการดูแลสุขภาพมีความสำคัญ ดังนั้นพฤติกรรมที่แต่ละบุคคลปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ เช่น การตรวจเช็คสุขภาพ การดูแลสุขภาพประจำวัน จะสามารถส่งผลดีต่อสุขภาพได้ในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์**^{๑๐} กล่าวว่า การสร้างอนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมีนเมา และสารเสพติด”^{๑๑} และสอดคล้องกับแนวคิดของ **ศุภย์ผู้สูงอายุยันฮี** กล่าวว่า สร้างอนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ โดยควรตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปีหรืออย่างน้อยทุก ๓ ปี^{๑๒}

สรุปได้ว่า ความรู้ด้านการบริหารด้วยหลักการ ๕ อ เป็นพื้นฐานสำคัญที่มีผลต่อสุขภาพทางกายและใจตามแนวทางการรู้ของศาสตร์ตะวันตก สำหรับผู้ที่มีความสามารถในการจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้และเข้าใจถึงเหตุและผลของการปฏิบัติ ก็จะปฏิบัติตนตามหลักการอย่างมีระเบียบวินัย หากเริ่ม

^๗ อ่างแล้ว.

^๘ อ่างแล้ว.

^๙ อ่างแล้ว

^{๑๐} อ่างแล้ว

^{๑๑} อ่างแล้ว

^{๑๒} อ่างแล้ว

ตั้งแต่อายุยังเยาว์วัยก็จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี เป็นต้นทุนที่ดีของชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” แต่จากการสัมภาษณ์สังเกตเห็นได้ว่าแต่ละบุคคลมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความรู้พื้นฐานด้านการบริหารและการใช้ความรู้เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติตนแตกต่างกัน สะท้อนถึงความสามารถในการจัดการตนเองทั้งด้านกายและใจ ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ ได้ทั้งโรคจากการได้รับเชื้อหรือโรคจากพฤติกรรม เช่น การจัดการด้านอาหาร มีนิสัยเลือกรับประทานหรือรับประทานเมื่ออยากกิน อ.ออกกำลังกาย การไม่เห็นความสำคัญ หรือความจำเป็นออกกำลังกาย อ. อนามัย ต้ม หรือ เสพ ของมีเมบบ้างขึ้นอยู่กับโอกาส อ.อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์ การระงับความหงุดหงิดเมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ อ. อติเรก การหากิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ฯลฯ ข้อมูลการปฏิบัติตนเหล่านี้สะท้อนถึงการให้ความสำคัญมากหรือน้อยกับเรื่องใดของแต่ละบุคคลที่ตัดสินใจโดยใช้เหตุผลหรือความรู้สึกในการพิจารณาเลือกปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขต่อตนเองทั้งทางกายและใจ จึงทำให้การปฏิบัติตนของแต่ละคนอาจจะไม่สม่ำเสมอ หรือไม่สามารถควบคุมตนเองได้จนกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพ หากบุคคลสามารถบริหารจัดการตนเองตามหลักการ ๕ อ ได้อย่างมีวินัย จะกลายเป็นบุคคลที่มีภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพน้อย และในอนาคตจะเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพกายแข็งแรง และไม่เป็นภาระต่อคนในครอบครัว ดังนั้น การบริหารจัดการตนเองให้มีสุขภาพะทั้งกายและใจด้วยหลัก ๕ อ และเสริมความรู้ทางหลักธรรมและแนวทางการฝึกสติ มาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันควบคู่ด้วย จะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลปฏิบัติได้สม่ำเสมอ จนกลายเป็นคุณลักษณะนิสัยได้สำเร็จ ผลที่ได้รับจะส่งผลดีต่อสุขภาพะทั้งทางกายและใจ ที่จะทำให้แต่ละบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และยังสามารถช่วยเหลือคนรอบข้าง คนในครอบครัว และบุคคลอื่นได้อย่างมีความรู้และเข้าใจ ส่งเสริมให้เกิดการเกื้อกูลที่ดีต่อกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า หลักภavana ๔ เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา ๔ ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่ติงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่อนคลาย การพัฒนาปัญญาทำให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภavana ๔ นี้เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้แก่ ๑) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ ๒) การเข้ามาวัฒนธรรมสมัยใหม่ ๓) ด้านโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากความชราร่างกาย ทำให้เป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอยู่มาก แนวทางแก้ไขนั้นผู้สูงอายุได้ฝึกพัฒนาสติในการดำเนินชีวิตของตนเอง ฝึกการอยู่ง่าย กินง่าย การมีสติการไม่เบียดเบียนกัน การไม่ลักขโมย การสำรวม อินทรีย์การพูดสุภาพ การมีสัจจะ การไม่คิดโลภอยากได้ของของคนอื่น การไม่คิดพยาบาท ในบุคคลอื่น การมีความคิดที่ดีและไม่คิดมุ่งร้ายต่อสิ่งอื่น ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระสวดมนต์ภavanaและการนั่งสมาธิ มีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทำจิตใจ

ให้มีความสุข ใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผล มีความรู้สึกตัวขณะพูด ขณะทำ ขณะคิด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นำหลักการเจริญปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข^{๑๓} และยังคงคล้องกับงานวิจัยของ นวินดา นิลวรรณ และคณะ ทำการวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ๑) สภาพปัญหาของสังคมผู้สูงอายุปัจจุบันประเทศไทย และ ต่างประเทศกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งทำให้คนมีอายุที่ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ มีความพร้อม และรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย พฤติกรรม จิตใจ และการพัฒนาปัญญา เพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขอีกทั้งเป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย ๒) หลักภavana ๔ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักภavana ๔ หมายถึง การเจริญการทำให้เป็นให้มีขึ้นการฝึกอบรมการพัฒนา ได้แก่ ๑) กายภavana หมายถึง การเจริญกาย ๒) สีลภavana หมายถึง การเจริญศีล ๓) จิตภavana หมายถึง การเจริญจิต ๔) ปัญญาภavana หมายถึง การเจริญปัญญา ๓) ประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวทางในการพัฒนาตามหลักภavana ๔ ในพระพุทธศาสนา สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาให้กับผู้สูงอายุในสังคมได้อย่างครบถ้วนทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านความต้องการทางร่างกายโดยใช้หลักกายภavana ด้านพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันในสังคมโดยใช้หลักศีลภavana ด้านจิตใจโดยใช้หลักจิตตภavana และด้านการพัฒนาปัญญาโดยใช้หลักปัญญาภavana^{๑๔} รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมงคลธรรมวิธานและคณะ เรื่อง ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือความรู้สึกถึงความต่อเนื่องกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่นตามธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มี กำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือการฝึกพัฒนาจิตตามสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานจะบังเกิดความมีความสุขสงบที่เกิดจากความดี เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญาเป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตรู้ตื่น ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้ง ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา รู้จักคุณค่าภายในตนเอง บนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพ ซึ่งกันและกันมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม คือสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๑๕}

^{๑๓}พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ, วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์,ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑ ประจำเดือนมกราคม – มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๑๔}นวินดา นิลวรรณและคณะ,การประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช,๒๕๖๒.

^{๑๕}พระมงคลธรรมวิธานและคณะ, ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม,ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์

๕.๒.๒ การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุมีขั้นตอนคือ ๑) การกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยการบูรณาการร่วมระหว่างหลักสูตรการบริหารและการจัดการเชิงพุทธเพื่อให้ได้หลักสูตรที่ตอบโจทย์สังคมผู้สูงอายุและการดูแลตนเอง ๒) การออกแบบหลักสูตร โดยคณะผู้วิจัยได้นำหลักสูตรการบริหารที่มีอยู่แล้วและรายวิชาทางด้านการจัดการเชิงพุทธบูรณาการร่วมกันและสร้างเป็นหลักสูตร โดยผ่านการค้นคว้าข้อมูล สัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม จนได้หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุฉบับที่สมบูรณ์ ๓) การประเมินหลักสูตร ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของเซเลอร์ และอเล็กซานเดอร์ (Saylor and Alexander) กล่าวว่า “ การพัฒนาหลักสูตรเป็นการจัดทำหลักสูตรเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือเป็นการจัดทำหลักสูตรใหม่โดยไม่มีหลักสูตรเดิมอยู่ก่อนก็ได้”^{๑๖} และสอดคล้องกับแนวคิดของสจ๊วต อุทรานันท์ กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร คือ การดำเนินการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่หรือจัดทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น^{๑๗} ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสุพรรณษา สภาชัย ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริหารผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ๑) ผู้ปฏิบัติงานด้านการบริหารผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาและมีความต้องการพัฒนาทักษะการฟัง-พูดภาษาญี่ปุ่นเกี่ยวกับภาษาญี่ปุ่นในชีวิตประจำวันการสื่อสารกับผู้สูงอายุ หน้าที่ของผู้บริหารและภาษาสุภาพในที่ทำงาน ๒) หลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริหารผู้สูงอายุมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ๓) คะแนนความสามารถในการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริหารผู้สูงอายุหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน ๔) ความพึงพอใจของผู้เรียนที่มีต่อการเรียนตามหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริหารผู้สูงอายุอยู่ในระดับมากที่สุด^{๑๘} รวมถึงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ผกามาศ ราชมมนตรี และคณะ ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพในรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอน ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบการเรียนการสอนแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอนของหลักสูตรเทคโนโลยีชีวภาพ อยู่ในรูปแบบที่เน้นให้ผู้เรียนทำงานหรือฝึกงานเฉพาะตำแหน่งในสภาพจริงหลังจากที่เรียนในสถานศึกษาไปแล้วระยะหนึ่ง (Practicum) โดยผลการวิจัยทำให้หลักสูตรได้รับองค์ความรู้ในการออกแบบ Work Integrated Learning (WIL) Study Plan ในรูป Modular system ประกอบไป ๗ โมดูล คือ ๑) ปฏิบัติการควบคุมคุณภาพวัตถุดิบ ๒) ปฏิบัติการกระบวนการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร ๓) ปฏิบัติการควบคุมคุณภาพผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร ๔) ปฏิบัติการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร ๕) ปฏิบัติการวิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์ระดับห้องปฏิบัติการ

สังคมศาสตร์และศิลปะ,ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓ เดือนกันยายน – ธันวาคม ๒๕๖๐,

^{๑๖} อ่างแล้ว.

^{๑๗} สจ๊วต อุทรานันท์,พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒, หน้า ๒๒๔.

^{๑๘} สุพรรณษา สภาชัย,การพัฒนาหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริหารผู้สูงอายุ,วารสารการวิจัยกาสะลองคำ,ปีที่๑๕, ฉบับที่ ๑,มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔.

๖) ปฏิบัติการบรรจุและเก็บรักษาผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร และ ๗) ปฏิบัติการจัดการคลังสินค้า ผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรและอาหาร^{๑๙}

๕.๒.๓ การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทผู้สูงอายุ

ผลการประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทผู้สูงอายุโดยส่งให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียได้ร่วมแสดงความคิดเห็นรายละเอียดดังนี้

หลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทสำหรับผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจโดยรวมและรายด้านเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ วิชาการจัดการเชิงพุทธ วิชาการบริหาร ด้านระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นายขจรศักดิ์ สุขเปรม ทำการวิจัยเรื่องการประเมินหลักสูตรนักรับบิณฑบาตอานามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ กรณีศึกษาหลักสูตร นักรับบิณฑบาตอานามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ (นบอส.) รุ่นที่ ๔ เป็นการประเมินผลความสอดคล้องของรายละเอียดของหลักสูตรกับบริบทของกรมอานามัย และประเมินผลความพึงพอใจในการจัดกระบวนการฝึกอบรมของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผลการศึกษา พบว่า หลักสูตรนักรับบิณฑบาตอานามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ (นบอส.) รุ่นที่ ๔ มีวัตถุประสงค์ของหลักสูตรสอดคล้องกับบริบทของกรมอานามัยอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๒๖ และเมื่อพิจารณาความพึงพอใจในการจัดกระบวนการจัดฝึกอบรมของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ตามกรอบแนวคิด CIPP Model พบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีความพึงพอใจ ๑) ด้านบริบท อยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๖ ๒) ด้านปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วยหลักสูตร เนื้อหารายวิชาของ หลักสูตร อาจารย์ผู้สอน การสนับสนุนด้านต่าง ๆ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๐ ๓) ด้านกระบวนการ ประกอบด้วย การเตรียมการสอน เนื้อหาวิชา การจัดการเรียนการสอน การวัดและ ประเมินผล มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๔ ๔) ด้านผลผลิต ประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ และการนำไปใช้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๒๖^{๒๐} และสอดคล้องกับงานวิจัยของ นางสาวสุดารัตน์ อมรชาติ การประเมินหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยของโรงเรียนบ้านหินदान อำเภอกีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้รูปแบบชิปเป็ยส์ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย ของโรงเรียนบ้านหินदान อำเภอกีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยใช้รูปแบบชิปเป็ยส์ ผลการประเมินพบว่า ด้านบริบท มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=๔.๔๗) โดยมี วิสัยทัศน์ พันธกิจ จุดมุ่งหมายของหลักสูตร โครงสร้างหลักสูตร และเนื้อหาของหลักสูตรสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานด้านปัจจัยนำเข้า มีความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=๔.๐๒) โดยมีความพร้อมของบุคลากร สื่อวัสดุอุปกรณ์การเรียนการสอน และงบประมาณ ด้านกระบวนการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=๓.๙๒) โดยมีการบริหาร หลักสูตรที่ดี มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน วัดและประเมินผลตามหลักสูตร ด้านผลผลิต มีความเหมาะสม

^{๑๙} ผกามาศ ราชมนตรีและคณะ, การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพในรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอน,มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,๒๕๖๒.

^{๒๐} นายขจรศักดิ์ สุขเปรม,กลุ่มพัฒนาทรัพยากรบุคคล,กองการเจ้าหน้าที่, กรมอานามัย,๒๕๖๓.

อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย=๔.๘๒)^{๒๑} รวมถึงสอดคล้องกับแนวคิดของ ศิริชัย กาญจนวาส กล่าวว่าการประเมินหลักสูตรเป็นกระบวนการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรแล้ว ทำการวิเคราะห์เพื่อวินิจฉัยจุดเด่นจุดด้อยของตัวหลักสูตรการบริหารหลักสูตรอันเป็นประโยชน์ ต่อการปรับปรุงกระบวนการของหลักสูตรระหว่างการใช้หลักสูตรและเพื่อตัดสินคุณค่าของหลักสูตรว่าบรรลุจุดมุ่งหมายเพียงใดจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตรให้มีความทันสมัยทางวิชาการทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกและตอบสนองความต้องการของสังคม^{๒๒}

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ” มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุสำหรับผู้สูงอายุ ๒) เพื่อสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ๓) เพื่อประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำเสนอเป็น ๓ ส่วน ประกอบด้วย ๑) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ๒) ข้อเสนอแนะต่อชุมชน และ ๓) ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) จากผลการวิจัย พบว่า วิทยาลัยสงฆ์ควรปรับสภาพแวดล้อมภายในที่ทำให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียรับรู้ถึงอัตลักษณ์ ใช้ความรู้การฝึกวิปัสสนามาปฏิบัติจนเห็นผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ สำหรับวิชาด้านการบริหารใช้ความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญมีประสบการณ์ตรง เพื่อแก้ปัญหาการสร้างบุคลากรและอุปกรณ์ด้านการบริหาร จึงควรจัดทำบันทึกข้อตกลง หรือ MOU ร่วมกับสถานพยาบาลต่าง ๆ

๒) จากผลการวิจัย พบว่า ค่าใช้จ่ายในการอบรมหลักสูตรการบริหารสูงมาก ควรส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้และฝึกทักษะการบริหารเบื้องต้น เพื่อการดูแลตนเองและคนในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายและอาจสร้างอาชีพทางเลือกได้ ควรเปิดอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ที่มีค่าใช้จ่ายสมเหตุสมผลหรือไม่มีค่าใช้จ่าย โดยเป็นการร่วมมือกันกับหน่วยงานภาครัฐ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด

๓) วิทยาลัยสงฆ์ควรมีระบบการสะสมเกรดเพื่อนำไปศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นการต่อยอดของหลักสูตรการจัดการพุทธบริหาร

๔) ควรเร่งดำเนินการสร้างเครือข่ายผู้ต้องการดูแลตนเองและผู้สนใจ ตามแนวทาง ๕ อภาวนา ๔ เพื่อนำความรู้ไปใช้ดูแลคนรอบข้าง และมีการฝึกอบรมในชุมชน

^{๒๑} สุภารัตน์ อมรชาติ, การประเมินหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทยของ โรงเรียนบ้านหินดาน อำเภอคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี, คุรุศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, ๒๕๖๔.

^{๒๒} ศิริชัย กาญจนวาส , คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, มปป.

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะระดับชุมชน

๑) ชุมชนควรใช้ความเข้มแข็งของเครือข่ายชุมชนดำเนินการจัดตั้งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวม เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีทั้งในสถานภาพของการรู้จักดูแลตนเองและคนในครอบครัว และเครือข่ายอาสาของชุมชน โดยร่วมมือกับองค์กรปกครองท้องถิ่น

๒) แต่ละครอบครัวควรมีสมาชิกที่ได้รับการอบรมความรู้การบริหารเพื่อสร้างสุขภาพองค์กรรวม เพื่อเป็นต้นแบบปฏิบัติและนำไปใช้ปฏิบัติกับคนในครอบครัว ทั้งการปรับทัศนคติการดูแลสุขภาพไม่ตามใจปาก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำงานอดิเรก พบปะแพทย์เป็นประจำ ปฏิบัติอย่างเป็นประจำ

๓) ผู้นำชุมชนควรปฏิบัติตนหรือหาบุคคลเป็นต้นแบบในการดูแลตนเองได้อย่างมีสุขภาพองค์กรรวม และเป็นแรงบันดาลใจให้กับสมาชิกในชุมชนได้เลียนแบบ โดยใช้โอกาสสำคัญ เช่น วันผู้สูงอายุแห่งชาติ เป็นการสร้างบุคคลที่มีอิทธิพล (Influencer)

๔) เครือข่ายผู้นำชุมชนและองค์กรปกครองท้องถิ่นควรส่งเสริมให้มีการประกวดหรือแข่งขันสุขภาพองค์กรรวมของชุมชน ด้วยการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จจากตัวชี้วัดสุขภาพร่างกายและใจของคนในชุมชน เช่น ลดอัตราการความเจ็บป่วยด้วยโรคพฤติกรรม (NCDs) เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วนลงพุง โรคไต โรคตับแข็ง โรคมะเร็งต่าง ๆ เป็นต้น

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการฝึกกัมมัฏฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกสติตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ แล้วเปรียบเทียบก่อนการปฏิบัติและหลังการปฏิบัติ เพื่อวัดผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมองค์กรรวม

๒) ควรมีการวิจัยพัฒนาชุดความรู้เพื่อการฝึกอบรมการบริหาร ที่มีเนื้อหาทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติโดยเน้นการสร้างชุดความรู้

๓) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรระยะสั้นอื่น ๆ

บรรณานุกรม

๑. หนังสือภาษาไทย

- กิริติ ยศยิ่งยง. ขีดความสามารถ: Competency Based Approach. พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ: มิสเตอร์ก๊อป, ๒๕๕๐.
- คณะกรรมการธิการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองแห่งชาติ, โครงการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหาร จัดการ กองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมือง, กรุงเทพมหานคร: cursa ลาดพร้าว, ๒๕๔๖. มปป.
- จรัส บัวศรี, ทฤษฎีหลักสูตร : การออกแบบและการพัฒนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว, ๒๕๓๒.
- ปกรณัม ปรียากร, ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาในการบริหารการพัฒนา, กรุงเทพมหานคร: สาม เจริญพานิช, ๒๕๓๘.
- ประดิษฐ์ เอกทัศน์และคณะ, การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเพิ่มสมรรถนะผู้บริหารระดับสาขาวิชา มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๑.
- พระธรรมปฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), การพัฒนา ISSN ๑๕๑๓-๖๗๓๖ ปีที่ ๑๗ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม - ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๙.
- พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕. พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๘.
- วิทยากร เชียงกูล, การพัฒนาเศรษฐกิจสังคมไทย, บทวิเคราะห์, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฉบับ แกระ, ๒๕๒๗.
- วิชัย วงษ์ใหญ่, ทฤษฎีและการพัฒนาหลักสูตร. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๒๗.
- วิชัย ดิสสระ, การพัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสาน มิตร, ๒๕๓๕.
- สังัด อุทรานันท์, พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: ภาควิชาบริหาร การศึกษาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- สมบูรณ์ สุขสำราญ, การพัฒนาตามแนวพุทธศาสนา : กรณีศึกษาพระสงฆ์นักพัฒนา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย, ๒๕๓๐.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์, ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลง กรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- สนธยา พลศรี, ทฤษฎีและหลักการพัฒนาชุมชน (พิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์. ๒๕๔๗.
- สังัด อุทรานันท์, พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ: ภาควิชาบริหาร การศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- สันต์ ธรรมบำรุง, หลักสูตรและการบริหารหลักสูตร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๒๗.

๒. หนังสือภาษาอังกฤษ

Kerr. J.F. Changing the Curriculum. London: University of London Press, 1982.

Good, Carter V. Dictionary of Education. 3rd. New York: McGraw-Hill Book Company, 1973.

Taba, Hilda. Curriculum Development: Theory and Practice. New York: Hartcourt Brance And World, 1962.

Tyler, R. W. Basic Principle of Curriculum and Instruction. Chicago: University of Chicago Press, 1949.

๓. งานวิจัย/บทความ

จรรยา ทองหอม, การพัฒนาหลักสูตรออนไลน์เพื่อเสริมสร้างทักษะสร้างสรรค์นวัตกรรม, สาขามนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สังคมศาสตร์ และศิลปะ ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๒ เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม ๒๕๖๐.

นงลักษณ์ พรหมดีและการและคณะ, การดูแลผู้สูงอายุในระบบบริการสุขภาพตามมุมมองของผู้สูงอายุและครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง, ๒๕๖๒.

ผกามาศ ราชมนตรีและคณะ, การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพในรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอน, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๖๒.

ทิพย์ภา ดาหารและคณะ, การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชนมีส่วนร่วมตำบลหนองเหล็ก อำเภอกอสุ่มพิสัย จังหวัดมหาสารคาม, วารสารวิชาการสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๓ : ตุลาคม ๒๕๖๐ - มีนาคม ๒๕๖๑, ๒๕๖๑.

สุพรรณษา สภาชัย, การพัฒนาหลักสูตรการฟังและการพูดภาษาญี่ปุ่นพื้นฐานเพื่อการบริการผู้สูงอายุ, วารสารการวิจัยกาสะลอกคำ, ปีที่ ๑๕, ฉบับที่ ๑, มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๔.

สุนีย์ เครานวลและคณะ, รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุโดยบูรณาการการมีส่วนร่วมในชุมชนภายใต้สังคมพหุวัฒนธรรม เทศบาลตำบลโยโป อำเภอมืออง จังหวัดยะลา, มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา, ๒๕๖๓.

อุทัยวรรณ สุภิมานิล, แนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีและกฎหมายวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ ๘ ฉบับเพิ่มเติม, ๒๕๖๔.

๔. เว็บไซต์

จรรยาบรรณวิชาชีพ, http://www.nursing.go.th/?page_id=๑๐๕๘, สืบค้น ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๖.

<https://kor-kai.com/archives/๖๓๔๒>, สืบค้น ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖.

<https://www.schoolcmb.com/>, สืบค้น ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖.

<https://thailand.generation.org/programs/scpro/>, สืบค้น : ๒๑ มีนาคม ๒๕๖๖.

<http://legacy.orst.go.th/>, สืบค้น ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เชิงลึกสำหรับการวิจัย

เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ”

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ และการนำมาบูรณาการร่วมกับความรู้ด้านการจัดการเชิงพุทธ เพื่อประเมินและพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการนำกระบวนการจัดการซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การลงมือปฏิบัติ การควบคุมหรือตรวจสอบ และการปรับแก้ไข มาประยุกต์เข้ากับแนวทางปฏิบัติด้วยหลักภาวา ๔ แบ่งแนวทางปฏิบัติเป็น ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ๒) ด้านการดูแลสุขภาพจิต ๓) ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ ๔) ด้านการดูแลสุขภาพสังคม และ ๕) ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงสุขภาวะองค์รวม และเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขทางกายและจิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งจะทำให้มีหลักสูตรการเรียนการสอนที่ส่งเสริมการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมของผู้จบการศึกษา การบริหาร ทำให้บุคลากรด้านนี้มีคุณลักษณะและคุณสมบัติที่เหมาะสม ตรงความต้องการของผู้ใช้บริการ

ชื่อผู้ที่ให้สัมภาษณ์ E-mail (ถ้ามี)
เบอร์โทรศัพท์ ตำแหน่ง
ที่อยู่

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

๑. เพศ ชาย หญิง
๒. อายุ ๒๕ - ๓๔ ปี ๓๕ - ๔๔ ปี
 ๔๕ - ๕๔ ปี ๕๕ ปี ขึ้นไป
๓. การนับถือศาสนา ประสบการณ์การฝึกสติ เคย ระยะเวลา ไม่เคย
๔. ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี โปรตระบวุฒิมัธยมศึกษา
 ปริญญาตรี โปรตระบวุฒิมัธยมศึกษา
 ปริญญาโท โปรตระบวุฒิมัธยมศึกษา
 ปริญญาเอก วุฒิมัธยมศึกษาอื่น โปรตระบวุ
 ผู้ประกอบการโรงเรียนการบริบาล ประสบการณ์ ปี
 พยาบาลวิชาชีพ ประสบการณ์ ปี
 ผู้มีประสบการณ์การจัด/พัฒนาหลักสูตร ประสบการณ์ ปี
 พระสังฆาธิการ หรือ พระภิกษุสงฆ์ พรรษา ปี
 ผู้ดูแลให้การบริบาล แต่ไม่มีวุฒิด้านการบริบาล ประสบการณ์ ปี
 นักศึกษาหลักสูตรการบริบาล กำลังศึกษา และทำงานบริบาล ปี
 เคยเรียน และไม่ได้ทำงานด้านบริบาล

ส่วนที่ ๒ องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหาร (ว.๑)

โปรดเรียงลำดับความสำคัญโดยระบุตัวเลข (๑ ๒ ๓...) หน้าข้อที่ท่านเห็นว่าตรงกับกรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอของท่านในปัจจุบัน และให้เหตุผลสำหรับข้อที่ท่านปฏิบัติได้น้อยหรือแทบจะไม่เคยปฏิบัติ

ลำดับ	๑ ๑ : การจัดการด้านอาหาร	เหตุผลการปฏิบัติได้น้อยหรือไม่เคยปฏิบัติ
	การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่	
	ความหลากหลายของอาหาร	
	จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม	
	การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ	
	การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว	
	นิสัยการรับประทานอาหาร เช่น เลือกลง หรือ อายากกิน	
	สามารถตัดสินใจเลือกกินอาหารได้เอง	

ลำดับ	๑ ๒ : การจัดการด้านออกกำลังกาย	เหตุผลการปฏิบัติได้น้อยหรือไม่เคยปฏิบัติ
	ออกกำลังกายประจำ ๓๐ นาที/วัน พัก ๒ วัน	
	การออกกำลังกายแบบได้เหงื่อ (กระตุ้นหัวใจ)	
	การออกกำลังกายยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น)	
	ใช้พื้นที่ในบ้าน หรือ สถานที่ที่เหมาะสม	
	ไม่เห็นความสำคัญ หรือความจำเป็น	
	ขึ้นอยู่กับอารมณ์	
	ไม่ชอบออกกำลังกายกับคนหมู่มาก	

ลำดับ	๑ ๓ : การจัดการด้านอารมณ์	เหตุผลการปฏิบัติได้น้อยหรือไม่เคยปฏิบัติ
	หัวเราะ หรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด	
	มองเรื่องรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต	
	รู้จักคิดด้วยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา	
	มีเวลาพูดคุยสนทนากับคนในบ้าน และเพื่อนบ้าน	
	รับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้ และยินดีปฏิบัติตามถ้าเป็นผลดี	
	ยินดีเมื่อมีผู้อื่นขอคำแนะนำ/ข้อมูล เช่น ชื่อ หมอ โรงพยาบาล เป็นต้น	
	ระงับความหงุดหงิดได้ง่าย เมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ	

ลำดับ	๑๔ : การจัดการด้านงานอดิเรก	เหตุผลการปฏิบัติได้น้อยหรือไม่เคยปฏิบัติ
	ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ	
	หาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ	
	กำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ	
	ทำกิจกรรมทำร่วมกับคนในบ้านหรือเพื่อน	
	มีเวลาฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ซีรีส์ ที่ชอบทุกวัน	
	ร่วมสังสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้าน เท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย	
	ร่วมกิจกรรมทางสังคมในวันสำคัญ	

ลำดับ	๑๕ : การจัดการด้านอนามัย	เหตุผลการปฏิบัติได้น้อยหรือไม่เคยปฏิบัติ
	พบทันตแพทย์ทุก ๖ เดือน เพื่อสุขภาพฟันที่ดี	
	ตรวจสุขภาพประจำปีแทบจะทุกปี	
	ดื่ม หรือ เสพ ของมีเนมาบ้าง ขึ้นอยู่กับโอกาส	
	พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีเนมา	
	ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี	
	ดูแลสุขลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด	
	ควบคุมการใช้ชีวิตที่ทำให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกาย และ จิตใจ	

ส่วนที่ ๓ คำถามเกี่ยวกับการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ (ว.๒)

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่อง ที่ท่านคิดว่าการปฏิบัตินี้สามารถส่งผลต่อการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ

การจัดการพุทธบริบาล คือ การนำกระบวนการจัดการซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การลงมือปฏิบัติ การควบคุมหรือตรวจสอบ และการปรับแก้ไข มาประยุกต์เข้ากับแนวทางปฏิบัติด้วยหลักภาวนา ๔ แบ่งแนวทางปฏิบัติเป็น ๕ ด้าน ได้แก่ ๑) ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย ๒) ด้านการดูแลสุขภาพจิต ๓) ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์ ๔) ด้านการดูแลสุขภาพสังคม และ ๕) ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงสุขภาพขององค์รวม และเป็นจุดเริ่มต้นของความสุขทางกายและจิตใจของแต่ละบุคคล

๑. ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย: มี ๓ วิธีการ คือ

วิธีที่ ๑ การเจริญกายภาวนาด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย สำรวมกาย ดูแลร่างกายให้มีความแข็งแรงของอวัยวะ มีกำลังคล่องแคล่ว มี ๒ แนวทาง

๑) เคลื่อนไหวกาย เดินจงกรม ฝึกลมหายใจเข้าออกสำรวมระวังกาย

๒) การดูแลส่งเสริมสุขภาพในวิถีชีวิต การบริหารกาย ออกกำลังกายอย่างเหมาะสมกับร่างกายตน

วิธีที่ ๒ การเจริญกายเมื่อเจ็บป่วย มี ๒ แนวทางได้แก่

๑) ดูแลสุขภาพด้วยการรักษา ควบคุมสมดุลของร่างกาย เช่น การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด รักษาระดับความดันโลหิตให้ปกติ การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ

๒) ดูแลปฏิบัติตามข้อแนะนำของบุคลากรด้านสุขภาพ ในการดูแลรักษาการเจ็บป่วยของตนเอง ปฏิบัติตามข้อแนะนำเรื่องอาหาร น้ำ การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่าย การรักษาความสะอาด การใส่ยา

วิธีที่ ๓ การดูแลร่างกายด้วยการควบคุมการบริโภคอาหาร มี ๒ แนวทางได้แก่

๑) การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยสูงอายุ และการเจ็บป่วย

๒) รับประทานอาหารที่มีไขมันต่ำ เช่น ผัก ผลไม้
เหตุผลที่เห็นว่าจะไม่ส่งผลต่อการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธปริบาล คือ

.....

.....

.....

๒. ด้านการดูแลสุขภาพจิต: มี ๒ แนวทางหลัก คือ

วิธีที่ ๑ การควบคุมจิต จัดการปัญหาอย่างมีเหตุผล ด้วยการฝึกปฏิบัติ ดังนี้ คือ

๑) การฝึกการเดิน นั่ง ยืน รับประทานอาหารอย่างมีสติ ช่วยป้องกันปัญหาการสำลักการเกิดอุบัติเหตุทางกาย และยังช่วยให้มีสติรู้ตัว ทำให้จิตเยือกเย็น

๒) การฝึกคิดหาเหตุผล เมื่อมีปัญหาต้องมาจากเหตุและปัจจัย เมื่อเผชิญปัญหา รู้จักหาให้ได้ว่ามีเหตุปัจจัยอะไรและแก้ไขตามเหตุปัจจัยนั้น

วิธีที่ ๒ การฝึกคิดเชิงบวกเป็นการเจริญจิต พัฒนาจิต อบรมจิตของตนเอง มี ๒ แนวทางคือ

๑) ผู้สูงอายุต้องหมั่นเจริญจิต ด้วยการให้กำลังใจตนเองเสมอในทุกโอกาสที่เผชิญปัญหาอุปสรรค เมตตา กรุณาต่อตนเองด้วยการคิดเชิงบวก

๒) พิจารณาจิตมองหาด้านดีงาม มุมมองทางบวก ความขบขัน เสี่ยงหัวเราะในเหตุการณ์วิกฤต ผู้สูงอายุที่สามารถจัดการเรื่องสุขภาพได้จะมีความสามารถจัดการปัญหาชีวิตทางบวก แก้ปัญหาทางสร้างสรรค์ แบบชนะ ชนะกับคู่กรณี มีความเครียดต่ำ

เหตุผลที่เห็นว่าจะไม่ส่งผลต่อการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธปริบาล คือ

.....

.....

.....

๓. ด้านการดูแลสุขภาพอารมณ์: มีวิธีปฏิบัติ ๓ วิธีการคือ

วิธีการที่ ๑ การแสดงออกทางอารมณ์ในฐานะผู้รักษาศีลอย่างเหมาะสม ทั้งกาย วาจา ใจ มี ๒ แนวทาง

๑) สร้างอารมณ์ขันแม้ยามมีทุกข์ภัยอารมณ์ดีทำจิตผ่องใส

๒) ปรับกระบวนการคิด ด้วยการรักษาศีลทั้ง ๕ ข้อ ให้ดีมีให้บกพร่อง จะทำให้เกิดความบริสุทธิ์กายวาจาใจ ทำให้มี ความสุข สบายใจ มีความมั่นคงทางอารมณ์

วิธีการที่ ๒ ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่นด้วยศีลข้อ ๔ ไม่กล่าววาจาเท็จ ละเมิดทางวาจา มี ๒ แนวทางในการปฏิบัติ คือ

๑) อุดหนุน ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

๒) ใช้หลักการพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตามสภาพการณ์ที่เผชิญ

วิธีการที่ ๓ รับรู้คุณค่าของตนเองด้วยจิตภาวนา มีวิธีปฏิบัติ ๒ แนวทางคือ

๑) การฝึกจิตภาวนา ด้วยการพิจารณาการกระทำของตนเอง มีคุณค่าอย่างไร

๒) การพิจารณาประโยชน์ที่มีโอกาสที่จะได้สร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น เห็นความสำคัญของชีวิตตนเอง

เหตุผลที่เห็นว่าจะไม่ส่งผลต่อการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธปริบาล คือ

.....

.....

.....

๔) ด้านการดูแลสุขภาพสังคม: เสริมสร้างความสามารถทางสังคมอย่างมีคุณภาพ มี ๒ วิธีการ คือ

- วิธีการที่ ๑ การเจริญกายภาวนาด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมกายภาพในสังคม มี ๓ แนวทาง ได้แก่
- ๑) มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพิ่มพูนความรู้
 - ๒) ฝึกสมถภาวนาในกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างสรรค์ประโยชน์ เสริมสร้างประสบการณ์ใหม่ งาน

อดิเรก

๓) การเจริญสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดสมาธิด้วยการร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำทาน สวดมนต์ที่วัด เจริญภาวนา หรือ การฝึกสมาธิเจริญสติร่วมกับเพื่อน ครอบครัว คนในชุมชน

- วิธีการที่ ๒ การเจริญจิตภาวนา ศิลภาวนา เป็นการพัฒนาจิตใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น มี ๒ แนวทาง ได้แก่
- ๑) เจริญจิตภาวนาด้วยการแสดงออกถึงความรักความเอื้ออาทรต่อผู้อื่นในกลุ่ม ฝึกการให้สิ่งของแก่กัน เป็น

ทางช่วยเหลือกัน แบ่งปันอาหาร

๒) แสดงตนเป็นแบบอย่างในการรักษาศีลภาวนา ความเสียสละอดทนในกิจกรรมจิตอาสา การรักษาสัจจะ ผู้มีศีลธรรมเป็นตัวอย่างแก่ลูกหลาน

เหตุผลที่เห็นว่าไม่ส่งผลต่อการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาล คือ

.....

.....

.....

๕) ด้านการดูแลสุขภาพจิตวิญญาณ: การรักษาความผาสุกของจิตวิญญาณมี ๓ วิธีการคือ

วิธีการที่ ๑) รักษาศีลภาวนา เชื่อในสิ่งดีงาม ได้แก่ เชื่อในสิ่งที่ตรวจสอบแล้วว่าถูกต้องดีงาม เชื่อว่าทำความดี ย่อมส่งผลให้สิ่งดีๆเกิดขึ้นกับชีวิตตน

วิธีการที่ ๒) หาความรู้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตด้วยศีลธรรม ได้แก่ มีความพอเพียง พออยู่พอกิน มีหลักธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นแนวปฏิบัติ เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา ดำเนินชีวิตไม่ประมาท

วิธีการที่ ๓) เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมศาสนาอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้าน หรือวัด ได้แก่ การอ่านหนังสือธรรมะ การสวดมนต์ การฝึกภาวนาสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน แลกเปลี่ยนสนทนาธรรมกับเพื่อน ไม่ยึดติดกับทุกข์

การดูแลสุขภาพจิตวิญญาณสามารถใช้พุทธวิธี คือ ปัญญาภาวนามาฝึกอบรมตนเองให้มีปัญญาด้วยการพิจารณาใคร่ครวญมี ๒ วิธีการ คือ

วิธีการที่ ๑) ผู้สูงอายุควรวางแผนเกี่ยวกับสุขภาพและชีวิตที่จะดำเนินต่อไปข้างหน้าของตนเอง ได้แก่ การมีแผนกิจกรรม กิจวัตรที่ผู้สูงอายุจะต้องทำแต่ละวัน มีเป้าหมายในชีวิตที่สอดคล้องเป็นจริงในชีวิตได้ รอบคอบมีสติ มองผลดีผลเสียของการกระทำของตน

วิธีการที่ ๒) ผู้สูงอายุควรวิเคราะห์ตนเองในจุดดีจุดด้อยของตน ได้แก่ การพิจารณาข้อจำกัดทางกายภาพของตน เศรษฐกิจและการดำรงชีพในภาวะชราภาพ การขาดผู้อุปการะเลี้ยงดู ตลอดจนแนวทางในการดำเนินชีวิตบั้นปลายให้มีความสุขสงบ

เหตุผลที่เห็นว่าไม่ส่งผลต่อการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาล คือ

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๔ รายวิชาเรียนสำหรับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ ตลอดระยะเวลา ๖ เดือน

- รายวิชาที่ศึกษา: ด้านการบริหาร ด้านการจัดการเชิงพุทธ และทักษะภาษา จำนวน ๓๘ รายวิชา
- ระยะเวลาเรียน ๖ เดือน ภาคทฤษฎี ๓ เดือน ภาคปฏิบัติ ๓ เดือน
- ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตรไม่ต่ำกว่า ๔๕,๐๐๐ บาท

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

ลำดับ	รายวิชาด้านการบริหาร	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
๑. หลักการดูแลผู้สูงอายุ			
	๑.๑ หลักการดูแลผู้สูงอายุ		
	๑.๒ พัฒนากายและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ		
	๑.๓ โภชนาการในผู้สูงอายุ		
	๑.๔ กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ		
	๑.๕ การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ		
	๑.๖ โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ		
๒. การจัดเก็บและรักษาอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้			
๓. สุขศึกษา ๑ (ในการควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ)			
	๓.๑ กายวิภาคและสรีระวิทยา		
	๓.๒ การทำเตียงว่าง เตียงที่มีผู้ป่วย และการทำความสะอาดร่างกาย		
	๓.๓ การวัดสัญญาณชีพ		
	๓.๔ การดูแลผู้ป่วยให้สารละลายทางเส้นเลือด		
	๓.๕ การจัดท่าต่าง ๆ และการป้องกันแผลกดทับ		
	๓.๖ การเก็บสิ่งส่งตรวจ		
ลำดับ	รายวิชาด้านการบริหาร	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
	๓.๗ การดูแลผู้ป่วยก่อนและหลังผ่าตัด		
	๓.๘ การดูแลผู้ป่วยให้ออกซิเจน การดูดเสมหะ		
	๓.๙ ความรู้ในการใช้ยา		
๔. สุขศึกษา ๒ (สำหรับศึกษาดูงานในโรงพยาบาล)			
	๔.๑ ประเภทต่าง ๆ ของโรงพยาบาล		
	๔.๒ บทบาทหน้าที่เวร เข้า-ป่วย-ตึก มาตรฐานของโรงพยาบาล		
	๔.๓ การเตรียมหัตถการ อุปกรณ์ทำทางการแพทย์		
	๔.๔ เทคนิคการปลอดเชื้อ		
	๔.๕ การปฐมพยาบาล		
	๔.๖ การรับใหม่-จำหน่ายผู้ป่วย		
	๔.๗ การดูแลผู้ป่วย บันทึกน้ำเข้า-ออก		
	๔.๘ การดูแลขับถ่ายอุจจาระ-ปัสสาวะ		
	๔.๙ การดูแลผู้ป่วยที่ใส่สายท่อระบายต่าง ๆ		
	๔.๑๐ การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู		

	๔.๑๑ การชีวิตขั้นพื้นฐาน		
	๔.๑๒ การดูแลผู้ป่วยใกล้ถึงแก่กรรม		
๕. ทักษะด้านภาษา (การฟัง พูด อ่าน และ เขียน)			
	๕.๑ ภาษาไทย		
	๕.๒ ภาษาอังกฤษ		
๖. จรรยาบรรณสำหรับอาชีพ (ผู้บริหาร)			
โปรดเลือกรายวิชาที่ท่านต้องการศึกษามาจำนวน ๗ รายวิชา โดยเรียงลำดับตามความสนใจโดยระบุ ๑ ถึง ๗			
ลำดับ	รายวิชาด้านการจัดการพุทธบริษัท	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
๗. การจัดการกับการพัฒนาสุขภาพองค์กรรวม (หลักภavana ๔)			
	๗.๑ พุทธวิธีการบริหาร - ศึกษาความหมาย แนวคิด และทฤษฎีการบริหาร พุทธวิธีการบริหารงาน แนวคิดการบริหารงาน หลักการและวิธีการบริหารงาน หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงาน วิธีการบริหารงานแนวพุทธ		
	๗.๒ จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน - ศึกษาและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนา ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพและทำงานเป็นทีม		
	๗.๓ การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ - ศึกษาความหมายสังคมสงเคราะห์ ขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ จุดมุ่งหมาย วิธีการ กระบวนการงานสังคมสงเคราะห์ จรรยาบรรณนักสังคมสงเคราะห์ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสังคมสงเคราะห์		
	๗.๔ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ - ศึกษาหลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ประวัติและผลงานของนักวิทยาศาสตร์ ในยุคต่าง ๆ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์ประยุกต์ พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ หลักพื้นฐานทางเทคโนโลยี กระบวนการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์		
	๗.๕ ศาสนาทั่วไป - ศึกษาความหมาย ลักษณะ คุณค่าของศาสนา ประวัติพัฒนาการ หลักในการศึกษา หลักคำสอน พิธีกรรมและจุดมุ่งหมายของศาสนาต่าง ๆ วิเคราะห์ ลักษณะที่เป็นสากลร่วมและต่างกันของศาสนาปัจจุบัน อิทธิพลของศาสนา ต่อสังคมโลก การเผยแผ่ ความร่วมมือ และทำที่ของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศ		
	๗.๖ กฎหมายทั่วไป - ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ที่มาของระบบกฎหมาย ลักษณะทั่วไปและประเภทกฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น		
	๗.๗ กฎหมายแรงงาน - ศึกษาเกี่ยวกับกฎหมายแรงงานที่เกี่ยวกับสิทธิหน้าที่ของนายจ้างกับลูกจ้าง มาตรการที่กำหนดให้นายจ้าง ลูกจ้าง และองค์การต้องปฏิบัติต่อกัน และต่อภาครัฐ เพื่อให้การจ้างงานเป็นไปอย่างเหมาะสม ยุติธรรม สร้างสัมพันธที่ดี		

ลำดับ	รายวิชาด้านการจัดการพุทธบริษัท	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
	๗.๘ ธรรมเนียม - ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติ ธรรมเนียม หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ควรรู้		
	๗.๙ การบริหารธุรกิจและการเงิน - ศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานทางธุรกิจ ระบบธุรกิจ สิ่งแวดล้อมของธุรกิจ รูปแบบการประกอบธุรกิจ การเป็นผู้ประกอบการ หน้าที่ต่าง ๆ ทางธุรกิจ เช่น การตลาด การผลิต การเงิน บัญชี บริหารทรัพยากรบุคคล จริยธรรมทาง ธุรกิจ และความรับผิดชอบต่อสังคม แนวคิดการสร้างพัฒนาธุรกิจใหม่		
	๗.๑๐ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร - ศึกษาและพัฒนาด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาอังกฤษเพื่อการ ติดต่อสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การสืบค้นข้อมูล สารสนเทศผ่านระบบสารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชา		

แบบประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

หัวข้อประเมิน	เหมาะสมมากที่สุด ๕	เหมาะสมมาก ๔	เหมาะสมปานกลาง ๓	เหมาะสมน้อย ๒	เหมาะสมน้อยที่สุด ๑
ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์)					
ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท					
รายวิชาด้านการบริหาร: หลักการดูแลผู้สูงอายุ (ภาคทฤษฎี ๓๐ ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ ๓๐ ชั่วโมง รวม ๖๐ ชั่วโมง)					
๑. หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ					
๒. โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ					
๓. ความรู้ในการใช้ยา					
๔. โภชนาการในผู้สูงอายุ					
๕. กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ					
๖. การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ					
๗. การวัดสัญญาณชีพ					
๘. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ					
๙. การดูแลส่วนบุคคล					
๑๐. การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู					
๑๑. การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน					
๑๒. การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค					
รายวิชาด้านการจัดการพุทธบริหาร (ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เรียน ๔ วัน/สัปดาห์ รวม ๑๖ สัปดาห์)					
๑. พุทธวิธีการบริหาร ศึกษาความหมาย แนวคิด ทฤษฎีการบริหาร พุทธวิธีการ บริหารงาน แนวคิด หลักการ และวิธีการบริหารงาน หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงาน วิธีการบริหารงานแนวพุทธ					
๒. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน ศึกษาและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยา หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องเพื่อเข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพ และทำงานเป็นทีม					
๓. การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ ศึกษาความหมาย ขอบเขตงาน จุดมุ่งหมาย วิธีการ กระบวนการงานสังคมสงเคราะห์ จรรยาบรรณ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสังคมสงเคราะห์					
๔. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ ศึกษาหลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ประวัติและผลงานของนักวิทยาศาสตร์ในยุคต่าง ๆ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์ประยุกต์ พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ หลักพื้นฐานทางเทคโนโลยี กระบวนการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์					

<p>๕. ศาสนาทั่วไป ศึกษาความหมาย ลักษณะคุณค่าของศาสนา ประวัติพัฒนาการ หลักในการศึกษาหลักคำสอน พิธีกรรมและจุดมุ่งหมายของศาสนาต่าง ๆ วิเคราะห์ลักษณะที่เป็นสากลร่วมและต่างกันของศาสนาปัจจุบัน อิทธิพลของศาสนาต่อสังคมโลก การเผยแผ่ ความร่วมมือทำที่ของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศ</p>					
<p>๖. กฎหมายทั่วไป ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ที่มาของระบบกฎหมาย ลักษณะทั่วไปและประเภทกฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น</p>					
<p>๗. ธรรมเนียม ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติธรรมเนียม หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ควรรู้</p>					
<p>๘. ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ศึกษาและพัฒนาด้านการฟัง พูด อ่าน เขียน เพื่อการติดต่อสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศผ่านระบบสารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชา</p>					

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

(ร่าง) ตารางเรียนหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ ๑-๗ เรียนวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ				
วัน/เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	๑๕.๓๑ - ๑๘.๐๐	๑๘.๐๑ - ๑๙.๐๐	หมายเหตุ
จันทร์	ศาสนาทั่วไป	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	กรรมฐาน	เรียน ๗ สัปดาห์ สัปดาห์ที่ ๑-๗
อังคาร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่	พุทธวิธีการบริหาร	กรรมฐาน	
พุธ	กฎหมายทั่วไป	จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน	กรรมฐาน	
พฤหัสบดี	สังคมสงเคราะห์แนวพุทธ	สังคมสงเคราะห์แนวพุทธ		
วันพฤหัสบดีของสัปดาห์ที่ ๘ เริ่มเรียนวิชาด้านการบริหาร				
สัปดาห์ที่	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	๑๕.๓๑ - ๑๘.๐๐		หมายเหตุ
๘	หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ (L ๓ ชม.)	โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ (L ๓ ชม.)		L= บรรยาย P = ปฏิบัติ Site Visit : ศึกษาดูงานนอกสถานที่
๙	ความรู้ในการใช้ยา (L & P ๔ ชม.)	กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ (L & P ๔ ชม.)		
๑๐	โภชนาการในผู้สูงอายุ (L ๓ ชม.)	โภชนาการในผู้สูงอายุ: (P ๓ ชม.)		
๑๑	การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ (L & P ๔ ชม.)	การเข็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู (L & P ๔ ชม.)		
๑๒	การวัดสัญญาณชีพ (L ๒ ชม.)	การวัดสัญญาณชีพ (P ๕ ชม.)		
๑๓	การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ (L ๒ ชม.)	การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ (P ๕ ชม.)		
๑๔	การดูแลส่วนบุคคล (L ๓ ชม.)	การดูแลส่วนบุคคล (P ๔ ชม.)		
๑๕	การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน (L ๓ ชม.)	การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน (P ๔ ชม.)		
๑๖	การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค (L & P ๔ ชม.)	สังคมสงเคราะห์แนวพุทธ (Site visit: นอกสถานที่ ๓ ชม.)		

ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

เอกสารขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือ
และขอความอนุเคราะห์ใช้เครื่องมือการวิจัย



ที่

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตสงฆ์จันทบุรี พุทธมณฑลจันทบุรี
ตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง
จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๙๙-๕๖๘-๕๖๙

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขณศึกษาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
นมัสการ พระครูสุจิตต์วิวัฒน์, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิจัยและเครื่องมือ ๑ ชุด

ตามที่ ข้าพเจ้า นางสาวอัญชลี เสือธนาชาติ นักวิจัย สังกัด วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี ได้รับอนุมัติ
โครงการวิจัย เรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบิณฑบาตสำหรับผู้สูงอายุ"

ในกรณี คณะผู้วิจัย จึงได้ขอเรียนเชิญ พระครูสุจิตต์วิวัฒน์, ดร. เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ
วิจัยดังกล่าว ตามรายละเอียดโครงการวิจัยและเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้ โดยจะขอรับเครื่องมือกลับคืน
ภายใน วันที่ ๒๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นพระคุณยิ่ง

อัญชลี เสือธนาชาติ
(นางสาวอัญชลี เสือธนาชาติ)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ผู้ร่วมวิจัย : ดร. ปชานที แฉิมสุนทร โทร.๐๕๕-๖๒๕-๖๒๖๖

พระครูสุจิตต์วิวัฒน์
พระครูสุจิตต์วิวัฒน์, ดร.
พ.ศ. ๒๕๖๖
๒๐.๖.๖๖



มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
วิทยาเขตนครชัยบุรี คุรุศาสตร์นครชัยบุรี
สำนักงานคณะ อำนวยการเมือง
นครชัยบุรี ๒๕๐๐๐
โทรศัพท์ โทรสาร ๐๓๗-๕๒๑๖-๕๒๑๗

๓๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรียน พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี
และคณะรัฐมนตรี พลเอกวิภาควรรณ คุ้มภัยดี พล.ต.
ศาสตราจารย์ ดร.นายแพทย์สุกิจ อัถโถ้วกุล
ผู้อำนวยการ สวทศ. นครชัยบุรี ๓

ตามที่ ข้าพเจ้า นายสุภากร สันติสุข อดีตนายก อบจ.บุรีรัมย์ จังหวัด บุรีรัมย์ วิทยานิพนธ์ปริญญาโท ได้ทำวิทยานิพนธ์
โครงการวิจัย เรื่อง “การพัฒนาศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยในเขตเมืองบุรีรัมย์”
ในกรณี คณะผู้วิจัย ซึ่งได้จบวิทยานิพนธ์ การศึกษาระดับปริญญาโท, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
นครชัยบุรี จังหวัดบุรีรัมย์ สามารถขอเปิดโครงการวิจัยและขอเปิดดำเนินการในพื้นที่เมือง นครชัยบุรี
จังหวัดบุรีรัมย์ ในปี ๒๕๖๑ สำนักศึกษานานาชาติ ๓๓

(Signature)
นายสุภากร สันติสุข
อดีตนายก อบจ.บุรีรัมย์

ผู้รับใช้ : นส. ปัทมาณี สมัญญานนท์ โทร.๐๓๗-๕๒๑๖-๕๒๑๗

- ๑. ขออนุญาตนำวิทยานิพนธ์ไปทำวิจัย
- ๒. ขออนุญาต นำ ๓๓ นายสุภากร สันติสุข
นายสุภากร สันติสุข / นส. ปัทมาณี สมัญญานนท์ CVI (ฉบับใหม่)
นางสาว (อ. ปัทมาณี)
๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๐
ขอแสดงความขอบคุณ
นายสุภากร สันติสุข



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์จีนนิกายี โทรศัทพ์ ๐-๒๖๔๔-๖๕๖๗
 ที่ พณศบ/๒๕๖๖ วันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖
 เรื่อง ขอเชิญเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
 สิ่งที่แนบมาด้วย : โครงการวิจัยและเครื่องมือ ๑ ชุด

เรียน รศ.ดร. ทรงคุณ จันทพร
 อธิการบดี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

ตามที่ ข้าพเจ้า นางสาวอัญชณี เขียวระชาลี นักวิจัย สังกัด วิทยาลัยสงฆ์จีนนิกายี ได้รับอนุมัติโครงการวิจัย เรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรการจัดการทูตอริบาสสำหรับผู้สูงอายุ" แล้วนั้น
 ในกรณี คณะผู้วิจัย จึงใคร่ขอเรียนเชิญ รศ.ดร. ทรงคุณ จันทพร เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว ตามรายละเอียดโครงการวิจัยและเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้ โดยจะขอรับเครื่องมือกลับคืนภายใน วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ จะเป็นพระคุณยิ่ง

อัญชณี เขียวระชาลี
 รศ.ดร. ทรงคุณ จันทพร

อัญชณี เขียวระชาลี
 (นางสาวอัญชณี เขียวระชาลี)
 หัวหน้าโครงการวิจัย

ผู้ร่วมวิจัย : ดร. ปรางค์ น้อมสุนทร โทร.๐๒๖๔-๖๖๔-๗๖๖๖



มหาวิทยาลัยมหาดุสิตาองกรรราชวิทยาลัย
วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี ทุพฒณทลจันทบุรี
ตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง
จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๙๙๙-๘๗๘-๕๖๕๕

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
เรียน ผศ.ดร. ปัญญา ศุภชัยเดช อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาดุสิตาองกรรราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการวิจัยและเครื่องมือ ๑ ชุด

ตามที่ ข้าพเจ้า นางสาวธัญชนิ เทียมชชาติ นักวิจัย สังกัด วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี ได้รับอนุมัติ
โครงการวิจัย เรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรการจัดการทูตบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ"

ในการนี้ คณะผู้วิจัย จึงใคร่ขอเรียนเชิญ ผศ.ดร. ปัญญา ศุภชัยเดช เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ
วิจัยดังกล่าว ตามรายละเอียดโครงการวิจัยและเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมนี้ โดยจะขอรับเครื่องมือกลับคืน
ภายใน วันที่ ๒๓ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นพระคุณยิ่ง

ธัญชนิ เทียมชชาติ
(นางสาวธัญชนิ เทียมชชาติ)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ผู้ร่วมวิจัย : ดร. ปรัชมาตี แก้วสุนทร โทร.๐๙๑๕-๙๒๕-๙๒๖๖

๑๓/๗/๒๕๖๖
ผ.ดร.

ที่



มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
วิทยาเขตเชียงใหม่ ศูนย์เชียงใหม่
ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเมือง
เชียงใหม่ ๕๑๐๐๐
โทรศัพท์/โทรสาร ๐๕๓-๕๑๘-๕๖๖

๙๙ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากรบรรยายเรื่องแม่บ้าน
เรียน ผศ.ดร. ธาภา เจริญสุข ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาเขตเชียงใหม่
ติดต่อมาด้วย โทรสาร ๖๖๖-๕๑๘-๕๖๖

กรณีที่ ข้าพเจ้า นางสาวณัฐชรี เจริญชาติ นักวิจัย สังกัด วิทยาลัยเทคโนโลยี ไอทีบรูคส์
โครงการวิจัย เรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรการฝึกการทอตะโกนสำหรับผู้สูงอายุ"

ในกรณี ขอเชิญ เป็นวิทยากรบรรยายเรื่องแม่บ้าน
วิจัยคือตัว สามารถขอเชิญโครงการวิจัยและเครือข่ายวิจัยที่มอบหมายโดย วิทยาลัยเทคโนโลยีบรูคส์
ภายใน วันที่ ๒๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

จึงขอเรียนเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์เป็นพระคุณยิ่ง

(นางสาวณัฐชรี เจริญชาติ)
หัวหน้าโครงการวิจัย

ผู้ร่วมวิจัย : ดร. ปารณีย์ วัฒนสุนทร โทร.๐๕๓-๕๑๘-๖๖๖

ติดต่อ โทรสาร ๖๖๖-๕๑๘-๕๖๖
๐๖/๗/๒๕๖๖

ภาคผนวก ค
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๓๒๑/๒๕๖๖

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการดำเนินงานการศึกษาด้านล่าง
ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว
คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล
ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอ
การวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบิบาลสำหรับผู้สูงอายุ
(Development of Buddhism Wellness Management Curriculum
of Elderly)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: MCU RS 800766234

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์จีนบุรี

ผู้วิจัยหลัก: นางสาวอัญชลี เพ็ชรชาติ

เอกสารที่พิจารณาพบพจน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖
๒. เอกสารแจ้งข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๖

(พรหมพรหมบุญ ฐุฑณิกโร, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

หมายเลขใบรับรอง: ว.๓๒๑/๒๕๖๖

วันที่ให้การรับรอง: ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

ที่ ฮว ๘๐๐๘/ว.๒๒๓



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๘๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๑๑๘๐
 โทรศัพท์ ๐ ๘๕๓๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๘๕๓๔ ๘๐๐๔
 www.mcu.ac.th

๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เจริญพร นางสาวอัญชลี เทียนพชาติ / นักวิจัย วิทยาลัยสงฆ์จีนนิกาย

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำ
 การวิจัยในเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธวิปัสสนาสำหรับผู้สูงอายุ” มหาวิทยาลัยมหา
 จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์จีนนิกาย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มี
 การแก้ไขปรับปรุงเพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเจริญพรมหาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

ขอเจริญพร

(พระไพศาลโกมล วุฒิปริญญา, วศ.ดร.)
 ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ง
ภาพกิจกรรม

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญและการสนทนากลุ่ม (Focus group)











ภาคผนวก จ

หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับร่างสมบูรณ์)

(ฉบับร่างสมบูรณ์)

หลักสูตรประกาศนียบัตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ

ชื่อหลักสูตร : หลักสูตรประกาศนียบัตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อผลิตนักบริบาลที่มีคุณธรรมจริยธรรมเพื่อบริการสังคม
๒. เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้ดูแลสุขภาพกายด้วยใจของตนเอง
๓. เพื่อเปิดโอกาสในการประกอบอาชีพให้กับผู้บริบาลที่ยังไม่มีคุณวุฒิ

คุณสมบัติของผู้ศึกษา

๑. จบการศึกษา ม.๓, ม.๖, ปวช. ปวส. ปริญญาตรี หรือ
๒. ผู้สนใจที่จะศึกษา หรือ
๓. อื่นๆ เป็นผู้ที่มีหาลยอนุมัติให้เข้าศึกษาเป็นกรณีพิเศษ
๔. สุขภาพร่างกายแข็งแรง

ระยะเวลาเรียน/ค่าใช้จ่าย

การศึกษาตลอดหลักสูตร ๔ เดือน (๑๖ สัปดาห์)

- ภาคทฤษฎี ๒ เดือน (๒๗ หน่วยกิต)

- ภาคปฏิบัติ ๒ เดือน

ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ ๕,๕๐๐ บาท

การลงทะเบียน

กลุ่ม วิชาด้านการบริหาร ๑๒ วิชา

กลุ่ม วิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ ๘ วิชา

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรประกาศนียบัตร มี ๒๐ รายวิชา ประกอบด้วย

กลุ่ม วิชาด้านการบริหาร ๑๒ วิชา

กลุ่ม วิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ ๘ วิชา

รายวิชาด้านการบริหาร

หลักการดูแลผู้สูงอายุ (ทฤษฎี-ปฏิบัติ)

- | | | |
|--|-----|---------|
| ๑. หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ | ๓-๐ | ชั่วโมง |
| ๒. โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ | ๓-๐ | ชั่วโมง |
| ๓. ความรู้ในการใช้ยา | ๒-๒ | ชั่วโมง |
| ๔. โภชนาการในผู้สูงอายุ | ๓-๓ | ชั่วโมง |
| ๕. กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ | ๒-๒ | ชั่วโมง |
| ๖. การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ | ๒-๒ | ชั่วโมง |
| ๗. การวัดสัญญาณชีพ | ๒-๕ | ชั่วโมง |

๘. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ	๒-๕	ชั่วโมง
๙. การเช็คตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู	๒-๒	ชั่วโมง
๑๐. การดูแลส่วนบุคคล	๓-๔	ชั่วโมง
๑๑. การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน	๓-๔	ชั่วโมง
๑๒. การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค	๒-๒	ชั่วโมง

กลุ่ม วิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ ๘ วิชา

การจัดการกับการพัฒนาสุขภาพของคร่อม (หลักภavana ๔)

๑. พุทธวิธีการบริหาร	๓-๐	ชั่วโมง
๒. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน	๓-๐	ชั่วโมง
๓. การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ	๓-๐	ชั่วโมง
๔. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่	๓-๐	ชั่วโมง
๕. ศาสนาทั่วไป	๓-๐	ชั่วโมง
๖. กฎหมายทั่วไป	๓-๐	ชั่วโมง
๗. กรรมฐาน	๓-๐	ชั่วโมง
๘. ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	๓-๐	ชั่วโมง

คำอธิบายรายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ ๘ วิชา

๑. พุทธวิธีการบริหาร

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความหมาย แนวคิด และทฤษฎีการบริหาร พุทธวิธีการบริหารงาน แนวคิดการบริหารงาน หลักการและวิธีการบริหารงาน หลักพุทธธรรมเพื่อการบริหารงาน วิธีการบริหารงานแนวพุทธ

๒. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและประยุกต์ใช้องค์ความรู้ทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถวิเคราะห์ตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการสื่อสาร สร้างสัมพันธภาพและทำงานเป็นทีม

๓. การสังคมสงเคราะห์แนวพุทธ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความหมายสังคมสงเคราะห์ ขอบเขตงานสังคมสงเคราะห์ จุดมุ่งหมายวิธีการ กระบวนการงานสังคมสงเคราะห์ จรรยาบรรณนักสังคมสงเคราะห์ หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการสังคมสงเคราะห์

๔. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาหลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ประวัติและผลงานของนักวิทยาศาสตร์ในยุคต่าง ๆ กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์กับชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์ประยุกต์ พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ หลักพื้นฐานทางเทคโนโลยี กระบวนการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์

๕. ศาสนาทั่วไป

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความหมาย ลักษณะ คุณค่าของศาสนา ประวัติพัฒนาการ หลักในการศึกษา หลักคำสอน พิธีกรรมและจุดมุ่งหมายของศาสนาต่าง ๆ วิเคราะห์ลักษณะที่เป็นสากลร่วมและต่างกันของศาสนาปัจจุบัน อิทธิพลของศาสนาต่อสังคมโลก การเผยแผ่ ความร่วมมือ และท่าทีของศาสนาต่าง ๆ ในประเทศ

๖. กฎหมายทั่วไป

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ที่มาของระบบกฎหมาย ลักษณะทั่วไปและประเภทกฎหมาย กฎหมายมหาชน กฎหมายธุรกิจ เป็นต้น

๗. ธรรมเนียม

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาความเป็นมา ความหมาย หลักการ ประโยชน์และวิธีการปฏิบัติธรรมเนียม หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักธรรมที่ควรรู้

๘. ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและพัฒนาด้านการฟัง พูด อ่าน เขียนภาษาอังกฤษเพื่อการติดต่อสื่อสารในสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การสืบค้นข้อมูลสารสนเทศผ่านระบบสารสนเทศรูปแบบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชา

ตารางเรียนหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

สัปดาห์ที่ ๑-๗ เรียนวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ				
วัน/เวลา	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	๑๕.๓๑ - ๑๘.๐๐	๑๘.๐๑ - ๑๙.๐๐	หมายเหตุ
จันทร์	ศาสนาทั่วไป	ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร	กรรมฐาน	เรียน ๗ สัปดาห์ สัปดาห์ ที่ ๑-๗
อังคาร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สมัยใหม่	พุทธวิธีการบริหาร	กรรมฐาน	
พุธ	กฎหมายทั่วไป	จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน	กรรมฐาน	
พฤหัสบดี	สังคมสงเคราะห์แนวพุทธ	สังคมสงเคราะห์แนวพุทธ		
วันพฤหัสบดีของสัปดาห์ที่ ๘ เริ่มเรียนวิชาด้านการบริหาร				
สัปดาห์ที่	๑๓.๐๐ - ๑๕.๓๐ น.	๑๕.๓๑ - ๑๘.๐๐		หมายเหตุ
๘	หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแล ผู้สูงอายุ (L ๓ ชม.)	โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ (L ๓ ชม.)		L= บรรยาย P = ปฏิบัติ Site Visit : ศึกษาดูงาน นอกสถานที่
๙	ความรู้ในการใช้ยา (L & P ๔ ชม.)	กิจกรรมและนันทนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ (L & P ๔ ชม.)		
๑๐	โภชนาการในผู้สูงอายุ (L ๓ ชม.)	โภชนาการในผู้สูงอายุ: (P ๓ ชม.)		
๑๑	การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ (L & P ๔ ชม.)	การเข็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู (L & P ๔ ชม.)		
๑๒	การวัดสัญญาณชีพ (L ๒ ชม.)	การวัดสัญญาณชีพ (P ๕ ชม.)		
๑๓	การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ (L ๒ ชม.)	การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ (P ๕ ชม.)		
๑๔	การดูแลส่วนบุคคล (L ๓ ชม.)	การดูแลส่วนบุคคล (P ๔ ชม.)		
๑๕	การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน (L ๓ ชม.)	การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน (P ๔ ชม.)		
๑๖	การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค (L & P ๔ ชม.)	สังคมสงเคราะห์แนวพุทธ (Site visit: นอกสถานที่ ๓ ชม.)		

ภาคผนวก ฉ

ผลผลิต ผลลัพธ์ ผลกระทบจากงานวิจัย
(Output/Outcome/Impact)

ผลผลิต ผลลัพธ์ ผลกระทบจากงานวิจัย
(Output/Outcome/Impact)

ผลผลิต (Output) จากงานวิจัย

ผลผลิต	ประเภท ผลผลิต	รายละเอียดของผลผลิต	จำนวนนำส่ง	หน่วยนับ
ด้านวิชาการ	ฐานข้อมูล ระบบและกลไก หรือมาตรฐาน	หลักสูตรการจัดการพุทธบริหาร สำหรับผู้สูงอายุ	๑	หลักสูตร

ผลลัพธ์ (Outcome) จากงานวิจัย

ผลที่คาดว่าจะได้รับ	จำนวน	หน่วย นับ	รายละเอียดของผลลัพธ์	ผู้ใช้ประโยชน์/ผู้ได้รับประโยชน์
ผลงานตีพิมพ์ (Publications)	๑	บทความ	การพัฒนาหลักสูตรการ จัดการพุทธบริหาร สำหรับผู้สูงอายุ	๑. วิทยาลัยสงฆ์ ๒. ผู้ประกอบการ ๓. ประชาชนในชุมชน ๔. บุคคลทั่วไป

ผลกระทบ (Impact) จากงานวิจัย

ชื่อผลงาน	ลักษณะผลงาน	กลุ่มเป้าหมาย และผู้ใช้ ประโยชน์	ผลกระทบที่คาดว่าจะได้รับ
การพัฒนาหลักสูตร การจัดการพุทธ บริหารสำหรับ ผู้สูงอายุ	การพัฒนาหลักสูตร	๑. วิทยาลัยสงฆ์ ๒. ผู้ประกอบการ ๓. ประชาชนใน ชุมชน ๔. บุคคลทั่วไป	๑. วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรีได้ปลูกฝังให้ บุคลากรตระหนักถึงการใช้ความรู้จาก การฝึกสติในการปฏิบัติงานและสะท้อน ถึงอัตลักษณ์ในหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น ๒. การแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่าง วิทยาลัยสงฆ์ กับผู้ประกอบการสถาน บริหาร นำไปสู่ความร่วมมือระหว่างกัน และโอกาสในการขยายธุรกิจ ๓. การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรที่ส่งผล ต่อคุณภาพชีวิตที่ดี และการสร้างงาน ให้กับบุคคลทั่วไป และประชาชนใน ชุมชน

ภาคผนวก ข

เอกสารตอบรับการตีพิมพ์บทความ

ที่ ๒๖ ๘๐๓๘.๒/๖ ๘๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตขอนแก่น ๓๐ หมู่ ๒ ตำบลโคกสี
อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทรศัพท์ ๐-๔๓๒๘-๕๕๒๓
โทรสาร ๐-๔๓๒๘-๕๕๒๓

๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอรับการตีพิมพ์บทความวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ

เจริญพร อาจารย์ณัฐชณี เขียวรสชาติ และ ดร.ปราชญ์ วัฒนสุนทร

ตามที่ท่านได้ส่งบทความเรื่อง "การพัฒนาหลักสูตรการจัดการทูตอเนกประสงค์สำหรับผู้สูงอายุ" เพื่อขอตีพิมพ์บทความในวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ ซึ่งอยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่ม ๒ กองบรรณาธิการได้เสนอบทความต่อคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ (Peer Review) พิจารณาตรวจแก้ไขเพื่อความสมบูรณ์ก่อนตีพิมพ์ขึ้น

ในการนี้ กองบรรณาธิการขอแจ้งให้ท่านทราบว่า บทความของท่านได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญ (Peer Review) เป็นที่เรียบร้อยแล้ว และจะตีพิมพ์ในวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ ปีที่ ๓๓ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗ ซึ่งจัดอยู่ในวารสารกลุ่มที่ ๒ : วารสารที่ผ่านการรับรองคุณภาพของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย (Thai-Journal Citation Index : TCI) และอยู่ในฐานข้อมูล TCI พ.ศ. ๒๕๖๓-๒๕๖๗

จึงเจริญพรมาเพื่อทราบ

ขอเจริญพร

(พระราชพิณวีรบัณฑิต, ปร.ศ.)
บรรณาธิการวารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ

วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ (TCI กลุ่ม ๒)

อนุสิทา บุญเจริญ

โทร. ๐๔๓๒-๕๕๒-๕๕๒๓

ประวัติคณะผู้วิจัย

๑. ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย)	นางสาวอัญชลี เทียรชชาติ
ชื่อ – นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)	Ms. Anchalee Tienkachart
วัน เดือน ปีเกิด	๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๑๑
สถานที่เกิด	อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี
ประวัติการศึกษา	ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (จิตวิทยาอุตสาหกรรม) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๔๑ ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พ.ศ. ๒๕๓๓
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี เลขที่ ๙๕ หมู่ ๘ บ้านป่าไ้ ตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐ โทร. ๐๘๑-๖๘๓๒๔๘๓ e-mail: anchalee.tien@mcu.ac.th atienkachart@hotmail.com atienkachart19@gmail.com
ที่อยู่ปัจจุบัน	๒๒๒ ถนนศรีนวดิตต์ ต.ท่าใหม่ อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี ๒๒๑๒๐ โทร ๐๓๙-๔๓๑๑๗๑

๒. ประวัติผู้ร่วมวิจัย

ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย)	ดร.ปชาบดี แยมสุนทร
ชื่อ – นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)	Dr. Pachabodee Yeamsoonthorn
วัน เดือน ปีเกิด	๐๓ กรกฎาคม ๒๕๑๘
สถานที่เกิด	นครนายก
ประวัติการศึกษา	ปริญญาเอก ศาสตราจารย์ดุษฎีบัณฑิต (รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๕๗ ปริญญาโท ศาสตราจารย์ดุษฎีบัณฑิต (รัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๕๓ ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต (การจัดการทั่วไป) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ๒๕๓๙
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี เลขที่ ๙๕ หมู่ ๘ บ้านป่าไ้ ตำบลบางกะจะ อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐ โทร. ๐๘๑-๓๖๑๗๖๓๖ e-mail: ypachabodee@gmail.com
ที่อยู่ปัจจุบัน	๘/๖ หมู่ ๑ ต. คมบาง อ.เมือง จ. จันทบุรี ๒๒๐๐๐