



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก
จังหวัดเพชรบูรณ์
DEVELOPING THE LIFE POTENTIAL OF THE BUDDHIST ELDERLY IN
LOMSAK DISTRICT, PHETCHABUN PROVINCE

พระครูประโชติพัชรพงศ์, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์พ่อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS



รายงานการวิจัย

เรื่อง

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก
จังหวัดเพชรบูรณ์
DEVELOPING THE LIFE POTENTIAL OF THE BUDDHIST ELDERLY IN
LOMSAK DISTRICT, PHETCHABUN PROVINCE

พระครูประโชติพัชรพงศ์, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์พ่อขุนผาเมือง เพชรบูรณ์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๖๗

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

DEVELOPING THE LIFE POTENTIAL OF THE BUDDHIST ELDERLY IN LOMSAK DISTRICT, PHETCHABUN PROVINCE

Phrakhru Prachotpatcharaphong, Dr.

Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Pho Khun Pha Mueang Sangha College, Phetchabun

B.E. 2024

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย : การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก
จังหวัดเพชรบูรณ์
ผู้วิจัย : พระครูประโชติพัชรพงศ์, ดร.
ส่วนงาน : วิทยาลัยสงฆ์ฟอซุนผาเมือง เพชรบูรณ์
ปีงบประมาณ : ๒๕๖๗
ทุนอุดหนุนการวิจัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาสภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ ๒) เพื่อศึกษาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์ ๓) เพื่อนำเสนอการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis) ตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ผลการวิจัยพบว่า

สภาพปัญหาศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ: พบว่า แบ่งเป็น ๕ ด้าน ๑) ในด้านกาย ความเสื่อมและความเจ็บป่วยของร่างกาย ๒) ในด้านสังคม (ศีล) การขาดรักษาศีลในกลุ่มผู้สูงอายุ ๓) ในด้านจิตใจ การเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมชมรมผู้สูงอายุตลอด ฟังพระธรรมเทศนา ๔) ในด้านปัญญา การเข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาพัฒนาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น ๕) ในด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้ไม่พอจ่าย และการหาอาชีพเสริม

การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดเพชรบูรณ์: พบว่าการนำหลักภavana ๔ มาปรับใช้ในการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพเชิงพุทธ ในด้านกายภavana ใช้การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย การฝึกโยคะ, ในด้านสังคม (ศีล) เราใช้กลุ่มบำบัด กลุ่มความเอื้ออาทร กลุ่มกัลยาณมิตรผู้ปฏิบัติธรรมด้วยกัน, ในด้านจิตใจ เราใช้วิธีการผ่อนคลายแบบต่าง ๆ การฝึกการหายใจ การใช้ดนตรีช่วยบำบัด, ในด้านปัญญา ใช้การสวดมนต์ การแผ่เมตตา การฝึกสมาธิวิปัสสนา

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์: พบว่า ได้จัดทำแผนการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะการส่งเสริมศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุ ๔ รูปแบบ คือ รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านร่างกาย มีกิจกรรมออกกำลังกาย, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านสังคม (ศีล) มีกิจกรรมฝึกทักษะพัฒนาคุณภาพชีวิต, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านจิตใจ มีการนำพาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพด้านปัญญา มีการฝึกฝนอบรมความรู้ความสามารถในการวิเคราะห์ถูกผิด

Research Tittle : An analytical study of folk morality in Buddhism.
that appeared in the ancient scriptures of Ubon
Ratchathani Province

Authors : Phra Maha Weerachat Thirasidho, Dr.

Department : Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Ubon Ratchathani Campus

Academic Year : 2567/2024

Funds granted by : Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอ
พระคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ที่ได้อนุมัติทุนอุดหนุนการวิจัย และคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทุก
ท่านที่ได้ให้ข้อเสนอแนะ และแนวทางแก้ไขให้งานวิจัยฉบับนี้ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งทำให้งานวิจัยนี้
มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ร่วมวิจัยทุกท่านที่เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดทำวิจัยในครั้งนี้
ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรทางการศึกษา และผู้สนใจทั่วไป
ตลอดจนจะเป็นประโยชน์ในการสร้างองค์ความรู้การศึกษาคณะสงฆ์ต่อไป

พระครูประโชติพัชรพงศ์, ดร.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	จ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามการวิจัย	๖
๑.๓ วัตถุประสงค์การวิจัย	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๖
๑.๕ นิยามศัพท์ในการวิจัย	๗
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๘
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ	๙
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๒๐
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	๒๗
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ	๓๓
๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ	๔๒
๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ	๕๗
๒.๗. ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพ	๖๒
๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๗
๒.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๘๗
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๘๘
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๘๘
๓.๒ พื้นที่ในการวิจัย	๙๐
๓.๓ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)	๙๐
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๙๑
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๙๒

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๙๓
๓.๗ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย	๙๓
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๙๕
๔.๑ สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ	๙๕
๔.๒ การส่งเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์	๙๘
๔.๓ การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์	๑๐๓
๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย	๑๑๙
๔.๕ สรุปผลการวิจัย	๑๑๒
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๑๑๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๔
๕.๒ อภิปรายผล	๑๒๑
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๒๓
บรรณานุกรม	๑๒๔
ภาคผนวก	๑๓๑

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

ตารางที่ ๑ คำอธิบายตาราง...

๑

สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

ภาพที่ ๑ คำอธิบายภาพ...

๑

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปอย่างเต็มตัว ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ.๒๕๕๓ ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น ๘.๐ ล้านคนหรือ ประมาณร้อยละ ๑๑ ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ^๑ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นนี้ ส่วนหนึ่งมาจากความ ก้าวหน้าในการพัฒนาของประเทศในส่วนที่สำคัญคือ ความก้าวหน้าทางการแพทย์ ที่สามารถดูแลช่วยเหลือ รักษาให้ประชาชนหายจากอาการเจ็บป่วย มีชีวิตยืนยาวและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเพิ่มขึ้น ประชากรผู้สูงอายุได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคมและเศรษฐกิจในลักษณะการพึ่งพิงทั้งในระดับ บุคคล ครอบครัวและสังคม แต่ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีศักยภาพที่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติได้อย่างมากมาย

ปี พ.ศ.๒๕๔๔ จำนวนผู้สูงอายุและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (Population Ageing)” อันจะมีผลต่อสภาพทางสังคม สภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาว การกำหนดแผนระยะยาวที่เหมาะสมและเป็นรูปธรรมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา จึงเป็นที่ตระหนักทั้งของรัฐและประชาคมต่าง ๆ ว่ามีความสำคัญในลำดับต้น ยิ่งไปกว่านั้นการศึกษาวิจัยต่อการติดตามประเมินผล การปรับปรุงแผนระยะยาวด้านผู้สูงอายุ เป็นระยะ ๆ ก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกันนอกจากนี้ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๔๐ ได้ระบุในมาตรา ๕๔ และมาตรา ๘๐ ถึงภารกิจที่จะต้องมีการส่งเสริมต่อประชากรสูงอายุ และปี พ.ศ.๒๕๔๒ ได้มีการจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทยขึ้นอันเป็นภารกิจที่สังคม และรัฐพึงมีต่อผู้สูงอายุ โดยมีสาระสำคัญ ๙ ประการ ซึ่งจากเหตุผลข้างต้นเป็นไป เพื่อให้ถึงเป้าหมายแห่งความมั่นคงของสังคม แผนผู้สูงอายุ

^๑ สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม, กลุ่มสถิติแรงงาน ๒๕๖๐, การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม, ๒๕๖๐), หน้า ๑๓.

แห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๔)^๒ เป็นแผนยุทธศาสตร์หลักในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ เริ่มต้นตั้งแต่ ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งเป็นแผนระยะยาวโดยให้ความสำคัญต่อ “วงจรชีวิต” และความสำคัญ ของทุกคนในสังคมที่มีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง และจะต้องเข้าสู่ระยะวัยสูงอายุ ตามวงจรชีวิตที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการให้บริการ และการรองรับกับ สถานการณ์ผู้สูงอายุที่มีเพิ่มมากขึ้นในทุกขณะ แม้จะมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่ให้แนวทางการ ดำเนินงานด้านผู้สูงอายุของประเทศ และมีการออกพระราชบัญญัติผู้สูงอายุที่สะท้อนความสำคัญของ งานผู้สูงอายุ ในทางปฏิบัติงานผู้สูงอายุยังขับเคลื่อนไปไม่ได้มาก เพราะขาดการบูรณาการของการ ทำงานด้านผู้สูงอายุ ซึ่งนับเป็นจุดอ่อนที่สำคัญ ประกอบกับพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ไม่มีการกำหนด บทลงโทษหากไม่มีการปฏิบัติตาม การเปลี่ยนแปลงรัฐบาลบ่อยครั้ง ทำให้นโยบายผู้สูงอายุไม่มีความ ต่อเนื่อง อีกทั้งนักการเมืองในระดับชาติ และระดับท้องถิ่นยังไม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนา คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างจริงจัง และผู้สูงอายุเองก็ขาดพลังในการต่อรองให้รัฐหรือองค์กรที่ เกี่ยวข้องดำเนินการส่งเสริม และพิทักษ์สิทธิของตน การกำหนดให้เรื่องผู้สูงอายุเป็น “วาระแห่งชาติ” อาจเป็นมาตรการหนึ่งที่เสริมความก้าวหน้า และความมีประสิทธิภาพของงานด้านผู้สูงอายุ^๓ หลังจาก การประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุ ฯ ฉบับเดิมของช่วง ๕ ปีแรก (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๕๙) ได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างสำคัญในบทบัญญัติตามกฎหมาย นโยบาย และแผนงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ กับด้านผู้สูงอายุ ได้แก่

๑. นโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ
๒. กฎหมายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
 - รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐
 - พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. ๒๕๔๖
๓. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐
๔. ประเด็นท้าทายต่อการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุ

เรื่องผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่ต้องมีนโยบาย และแผนงานมารองรับ ทั้งในระยะสั้นและ ระยะยาว ด้วยภาวะผันผวนทางการเมือง เศรษฐกิจ อาจเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินงานตามนโยบาย และแผนด้านผู้สูงอายุในอนาคต โดยเฉพาะประเด็นสำคัญที่จะเป็นประเด็นท้าทาย ได้แก่

^๒ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร: เทพเพ็ญวานิช, ๒๕๕๓.), หน้า ๑.

^๓ วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ, รายงานการศึกษา โครงการปรับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔), (กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๙-๒๐.

๑. ความยากจนในกลุ่มประชากรผู้สูงอายุ
๒. การลดลงของศักยภาพการเกื้อหนุนของครอบครัว และประชากรวัยแรงงาน
๓. ภาวะการพึ่งพาที่สูงขึ้น และความต้องการการดูแลระยะยาว
๔. การนำศักยภาพของผู้สูงอายุมาใช้ประโยชน์
๕. การเปลี่ยนแปลงด้านสถานะแวดล้อมในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมา

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๔) ได้รับการปรับปรุง และยกร่างเป็นแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๔-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ และคณะกรรมการ ผู้สูงอายุแห่งชาติ ได้นำเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อพิจารณา คณะรัฐมนตรีได้มีมติ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๓ อนุมัติแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒ และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งปรากฏในแผนดำเนินการตามมาตรการที่กำหนด^๔ แผนผู้สูงอายุ ฯ ฉบับปรับปรุงนี้เป็นผลของการกลั่นกรอง และสังเคราะห์การระดมความคิดและการวิพากษ์หลายขั้นตอน ประกอบกับผลการประเมินการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ ในระยะ ๕ ปีแรก (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๔๙) รวมทั้งการประมวลและสังเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์ ทางประชากร เศรษฐกิจ สังคม และนโยบายของรัฐในปัจจุบัน โดยเน้นข้อมูลในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๔๙-๒๕๕๒ ซึ่งเป็นระยะหลังจากการประเมินแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ น่าจะมีผลต่อการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุฯ อย่างสำคัญ^๕ การนำแผนผู้สูงอายุฉบับปรับปรุง ฯ มาเป็นกรอบในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ จะช่วยให้การดำเนินงานของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถที่จะทำให้เกิดองค์ความรู้ร่วมกัน เกิดการบูรณาการในการทำงาน และเกิดความร่วมมือกัน ในที่สุดสามารถที่จะรองรับ และป้องกันปัญหาทางด้านผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นตามมา ปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก สภาพความเป็นสังคมไทยหรือสังคมต่างชาติทั่วโลกไม่ได้ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ และมีการทอดทิ้งผู้สูงอายุกันมาก การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยในปัจจุบัน เป็นไปอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทยต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่เป็นอยู่ ร่างกายของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมมากกว่าเจริญเติบโต อวัยวะต่าง ๆ สูญเสียหน้าที่ และตายไปในที่สุด ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสับสนในตัวเอง ไม่เกิดความ

^๔ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๕๒, หน้า ๔.

^๕ วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ, รายงานการศึกษา โครงการปรับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔), (กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

เชื่อมั่นในตัวเอง จึงทำให้เกิดปัญหาด้านจิตใจด้านสุขภาพ ด้านความเป็นอยู่ในปัจจุบันโดยไม่รู้ว่าจะทำตัวเองอย่างไร เพื่อให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในปัจจุบันรัฐบาลได้กำหนดให้การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติซึ่งได้มีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) ไว้แล้ว การที่รัฐต้องกำหนดแผนงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้อย่างเป็นทางการนั้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศ ซึ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aging Society)^๖ จากการมีผู้สูงอายุ (อายุ ๖๐ ปีและมากกว่า) มากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งหมด จากการคาดประมาณการประชากรของประเทศไทยระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ถึง พ.ศ. ๒๕๗๓ แสดงว่าอีกประมาณ ๑๕ ปีข้างหน้า หรือในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๔.๙ ล้านคน หรือ คิดเป็น ๒ เท่าของประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ และในปีพ.ศ. ๒๕๗๓ จะเพิ่มขึ้นเป็นประมาณ ๑๗.๘ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๒๕ ของประชากรไทยทั้งประเทศ^๗ ซึ่งการมีจำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลให้ ประเทศมีระยะเวลาที่ค่อนข้างสั้น ในการเตรียมรองรับการดูแลผู้สูงอายุที่จะเพิ่มขึ้น ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการวิเคราะห์สถานการณ์ และเป็นพื้นฐานในการวางแผนการให้บริการ ได้อย่างสอดคล้องตรงกับความต้องการของผู้สูงอายุและชุมชน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ครอบคลุมอย่างทั่วถึงต่อเนื่องและเป็นปัจจุบัน

พระพุทธศาสนาสอนให้คนรู้จักความจริงของธรรมชาติของชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยตนเองด้วยหลักการ และเหตุผลหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าหลักพุทธธรรม ผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางหลักพุทธธรรมจะเกิดภาวะทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่ามีศีล ประกอบแต่กุศลกรรมปราศจากอวิชชา ตัณหาและอุปาทานครอบงำเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือวัยสูงอายุ (ปัจฉิมวัย) พึงดำรงตนอยู่ในหลักธรรมที่เหมาะสมแก่ตนเอง เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางอารมณ์ต่าง ๆ ที่ตนเคยผ่านประสบการณ์มาเป็นเวลานาน หากไม่รู้จักแสวงหาทรัพย์สินภายในตนหรืออริยทรัพย์ไว้ให้แก่ตนแล้ว เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือใกล้ถึงแก่ความตายก็จะเกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย

^๖ ศิริวรรณ ศิริบุญ และชเนตตี มลิทินทางกูร, *ทำไมสังคมไทยต้องให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ*, (กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลประชากรฝ่ายวิจัยและศูนย์สารสนเทศ, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓.

^๗ บรรลุ ศิริพานิช, *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. ๒๕๕๒*. (กรุงเทพมหานคร: บริษัททีคิวพี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๑.

ดังนั้น เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุจึงต้องการผู้ดูแลโดยเฉพาะทางด้านจิตใจ จึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง คำสอนในพระพุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักความจริงของธรรมชาติ และชีวิตให้รู้จักตนเองพิจารณาแก้ไขปัญหาของตนด้วยหลักเหตุผลหลักคำสอนของพระสัมมาสัมมาพุทธเจ้า ที่เรียกว่าพุทธธรรม “พุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบเพราะการแนะแนวพุทธธรรมนี้ส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเองยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหาลดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัย และวิธีการซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักการแนะแนว”^๘ ผู้ที่ปฏิบัติชอบตามแนวทางพุทธธรรมจะเกิดภาวะความประพฤติหรือการดำเนินชีวิตที่เรียกว่า มีศีลประกอบแต่กุศลกรรม คือ ไม่มีโลภโกรธหลงปราศจากอวิชชาตัณหา และอุปาทานมาครอบงำ หรือชักจูงไปในที่ผิด และเป็นการกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระ ผลที่ตามมาคือทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพกายดี ไม่มีโรคความไม่มีโรคหรือความแข็งแรงมีสุขภาพดีเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในตัวเอง ส่วนด้านจิตใจจะเกิดภาวะที่เรียกว่าอิมเอบขึ้น บานปลดปล่อยโล่งสบายคล่องเบา จะเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแก่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นที่สัมผัสได้^๙

โรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุในอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมาจากแนวคิดในการต้องการพัฒนางานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อตอบสนองนโยบายการดูแลสุขภาพ ภายใต้บริบทท้องถิ่นอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยดำเนินการตามรายละเอียด ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และกระบวนการพัฒนา และการจัดการเพื่อการนำไปใช้ และพัฒนา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการที่จะศึกษาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการค้นหาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในพื้นที่ จากนั้นก็จัดการประชุมร่วม ออกแบบกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ และวางแผนการปฏิบัติกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสนองต่อความต้องการเพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ผ่านรูปแบบการดูแลสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในระยะยาวโดยชุมชน ที่สอดคล้องกับสภาวะการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากร การเปลี่ยนแปลงของสังคม และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย เพื่อนำไปสู่ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อไป

^๘ พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธศาสนากับการแนะแนว**, (กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๔), หน้าคำนำ.

^๙ ระพีพรรณ คำหอม, **ปัจจัยที่มีผลต่อความต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขตชนบท**, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗) หน้า ๔.

๑.๒ คำถามในการวิจัย

- ๑.๒.๑ สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๒ การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นอย่างไร
- ๑.๒.๓ การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ควรเป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ
- ๑.๓.๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์
- ๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

๑.๔.๑ ด้านเนื้อหา

งานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะได้ศึกษาถึง สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ การส่งเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และศึกษาการพัฒนาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๑.๔.๒ ด้านเอกสาร

๑. ชั้นปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙
๒. ชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ ตำรา หนังสือ เอกสาร วิชาการ และงานวิจัยที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีการสัมภาษณ์ภาคสนาม (Field work) อีกส่วนหนึ่ง เพื่อนำไปวิเคราะห์ประกอบเนื้อหาคุณสมบัติให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยการใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก

๑.๔.๓ ประชากรผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

ประชากรที่ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยวิธีสัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง จำนวน ๓๐ รูป/คน ได้แก่

๑. พระสงฆ์ จำนวน ๓ คน

๒. ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ	จำนวน ๑ คน
๓. ครูผู้สอน/วิทยากร	จำนวน ๓ คน
๔. ผู้นำชุมชน	จำนวน ๓ คน
๕. ผู้สูงอายุ	จำนวน ๒๐ คน
รวมจำนวนทั้งสิ้น	จำนวน ๓๐ คน

๑.๔.๔ ด้านพื้นที่

ประชากรที่ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษา ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ศักยภาพ หมายถึง ด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ ด้านปัญญา ซึ่งหลักสูตรที่พึงประสงค์ของโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่จำเป็น มีผลทำให้ผู้สูงอายุนั้นดำเนินชีวิตด้วยความเหมาะสมกับวัย

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลทั้งเพศชาย และเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในชุมชนอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

การส่งเสริม หมายถึง กิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อเพิ่มพูนความรู้ความสามารถ ทักษะ และทัศนคติอันเหมาะสมของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตด้วยความเหมาะสมกับวัย

หลักธรรม หมายถึง หลักภavana ๔ ธรรมะที่รักษา กาย วาจา ใจ ของผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตด้วยความเหมาะสมกับวัย

ศักยภาพผู้สูงอายุ หมายถึง กระบวนการหรือกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อเพิ่มพูนการพึ่งตนเองให้การดูแลด้วยความกตัญญู มีเมตตา และความเอื้ออาทร คือ พยายามให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุด และมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต โดยทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขความพอใจตามอัตภาพ สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อชุมชนและต่อสังคม การจัดการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้ทราบถึงสภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

๑.๖.๒ ได้ทราบถึงการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๑.๖.๓ ได้ทราบถึงรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอลำสนัก จังหวัดเพชรบูรณ์” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ
- ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ
- ๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ
- ๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ
- ๒.๗ ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพ
- ๒.๘ บริบทพื้นที่ใช้ในการวิจัย
- ๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๑๐ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

ในรูปแบบของการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ คำว่า “รูปแบบ” เป็นคำที่ใช้สื่อความหมายหลายอย่าง ซึ่งโดยทั่วไปแล้วรูปแบบจะหมายถึง สิ่งหรือวิธีการดำเนินงานที่เป็นต้นแบบของอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น แบบจำลองสิ่งก่อสร้างรูปแบบในการพัฒนาชนบท รูปแบบในการหาเสียงของผู้สมัครรับเลือกตั้งเป็นผู้แทนราษฎร เป็นต้น “รูปแบบ” เป็นการจำลองความจริงของปรากฏการณ์ เพื่อให้เข้าใจความสัมพันธ์ที่สลับซับซ้อนของปรากฏการณ์นั้น ๆ ได้ง่ายขึ้นเป็นการสร้างมโนทัศน์เกี่ยวกับปรากฏการณ์ โดยอาศัยหลักการของระบบรูปร่าง และมีจุดมุ่งหมาย เพื่อการทำให้เกิดความกระจ่างชัดของนิยาม ความสัมพันธ์ และประพจน์ที่เกี่ยวข้อง^๑ รูปแบบในทาง

^๑ Jame A.F. Stoner and Char Wankel, *Management*, ๓rd ed. (New Delhi: Prentice-Hall, 1986), p.12.

สังคมศาสตร์ว่าเป็นชุดข้อความเชิงนามธรรมเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เราสนใจ เพื่อใช้ในการนิยามคุณลักษณะ และบรรยายคุณสมบัตินั้น เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ รูปแบบจึงไม่ใช่การบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกแง่มุมเพราะการทำเช่นนั้น จะทำให้รูปแบบมีความซับซ้อนและยุ่งยากเกินไปในการทำความเข้าใจส่วนรูปแบบหนึ่ง ๆ จะต้องมียละเอียดมากขึ้นเพียงใด หรือควรมีองค์ประกอบใดบ้างไม่ได้มีการกำหนดเป็นการตายตัว ทั้งนี้แล้วแต่ปรากฏการณ์แต่ละอย่าง และวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบที่ต้องการจะอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างไร^๒ เป็นภาพจำลองของสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจจะมีรูปแบบตั้งแต่ง่าย ๆ ไปจนถึงรูปแบบที่มีความสลับซับซ้อนมาก ๆ และมีทั้งรูปแบบเชิงกายภาพ (Physical Model) ที่เป็นแบบจำลองของวัตถุ เช่น แบบจำลองหอสมุดแห่งชาติ เป็นต้น^๓ เป็นโครงสร้าง โปรแกรม แบบจำลอง หรือแบบที่จำลองสภาพความเป็นจริง ที่สร้างขึ้นจาก การลดทอนเวลาและเทศะพิจารณาว่ามีสิ่งใดบ้างที่จะต้องนำมาศึกษาเพื่อใช้แทนแนวคิดหรือปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง โดยอธิบายความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ของรูปแบบนั้น ๆ^๔ ที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ ผู้วิจัยสามารถใช้รูปแบบอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ ที่มีในปรากฏการณ์ ธรรมชาติ หรือในระบบต่าง ๆ อธิบายลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ^๕ หรืออาจเป็นแบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอได้ศึกษา และพัฒนาขึ้นเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป^๖ นอกจากนั้นแล้ว ยังหมายถึง แบบจำลองอย่างง่ายของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอได้ศึกษา

^๒ Bardo J.W. and Hardman J.J., *Urban Sociology : A Systematic introduction*, (New York : F.E. Peacock Publishers, 1982), p. 70.

^๓ Tosi H.L. and Carroll S.J., *Management(๒nd ed.)*, (New York : John Wiley & Sons, 1982), p. 163.

^๔ บุญส่ง หาญพานิช, การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการความรู้ในสถาบันอุดมศึกษาไทย, *วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๒.

^๕ บุญชม ศรีสะอาด, *การพัฒนาการวิจัยโดยใช้รูปแบบ*, (มหาวิทยาลัยสารคาม : อภิชิตการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๔๕.

^๖ กรรณิกา เจิมเทียนชัย, “การพัฒนารูปแบบการประเมินประสิทธิผลองค์กรของวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข”, *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๒.

และพัฒนาขึ้น เพื่ออธิบายปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง และแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันด้วย^๗

๒.๑.๑ ความหมายของรูปแบบ

“รูปแบบ” หรือ Model เป็นคำที่ใช้เพื่อสื่อความหมายหลายอย่าง ซึ่งโดยทั่วไปรูปแบบหมายถึง สิ่งหรือวิธีการดำเนินงานที่เป็นต้นแบบอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น แบบจำลองสิ่งก่อสร้าง รูปแบบในการพัฒนาชนบท เป็นต้น พจนานุกรม Contemporary English ของ Longman (๑๙๘๑, p. ๖๖๘) ให้ความหมายไว้ ๕ ความหมาย แต่โดยสรุปแล้วจะมี ๓ ลักษณะ คือ^๘

๑. Model หมายถึง สิ่งซึ่งเป็นแบบย่อส่วนของของจริง ซึ่งเท่ากับ แบบจำลอง
๒. Model ที่หมายถึง สิ่งของหรือคนที่นำมาใช้เป็นแบบอย่างในการดำเนินการบางอย่าง เช่น ครูต้นแบบ
๓. Model หมายถึง รุ่นของผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ พจนานุกรม Webster's New World ของนูเฟิร์ต (Neufeldt) ให้ความหมายของรูปแบบว่า หมายถึง ภาพจำลองหรือตัวอย่างของข้อความ เป็นจริงที่มีลักษณะเป็นมาตรฐานของความเป็นเลิศ^๙

พจนานุกรมการศึกษา Good ได้ให้ความหมายรูปแบบ ดังนี้รูปแบบ หมายถึง แบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำเป็นตัวอย่าง เพื่อการเลียนแบบเป็นแผนภูมิหรือรูปสามมิติซึ่งเป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลักการหรือแนวคิด เป็นชุดของปัจจัยหรือตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งรวมกันเป็นตัวประกอบ และเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคม ตามความหมายดังกล่าว อาจกล่าวได้ว่า

^๗ ศุภลักษณ์ เศษระพานิช , “การนำเสนอรูปแบบการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาล”, วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕.

^๘ Longman (1982, p.664) "พจนานุกรม Contemporary English" จาก <http://drjirapan.wordpress.com> (สืบค้นวันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๖๒)

^๙ Victoria Neufeldt, *Webster's New World Dictionary*, ๓rd Edition (New York : Simonand Schuster,Inc, 1988). p. 541.

รูปแบบ คือ แบบจำลองของสิ่งที่เป็น^{๑๐} รูปแบบ คือ วิธีที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ถ่ายทอดความคิด ความเข้าใจ ตลอดจนจินตนาการของคนที่มีต่อปรากฏการณ์หรือเรื่องราวใด ๆ ให้ปรากฏในลักษณะของการสื่อสารในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง^{๑๑}

รูปแบบ มีความหมายที่แตกต่างจากทฤษฎี เพราะรูปแบบยังไม่ใช่อะไรที่พิสูจน์แล้ว รูปแบบยังเป็นส่วนหนึ่งที่ผู้วิจัยพยายามวิเคราะห์ความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกันขององค์ประกอบอย่างเป็นระบบ ด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์ เพื่อที่จะนำเสนอรูปแบบมาใช้ประโยชน์^{๑๒}

รูปแบบจึงเป็นแบบจำลองในลักษณะเลียนแบบ หรือเป็นตัวแบบที่ใช้เป็นแบบอย่างเป็นแผนผังหรือแบบแผนของการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อเนื่องด้วยความสัมพันธ์เชิงระบบ ให้ความหมายรูปแบบหมายถึงตัวแทน ที่สร้างขึ้นเพื่ออธิบายพฤติกรรมของลักษณะบางประการของสิ่งที่เป็นจริงอย่างหนึ่งหรือ เป็นเครื่องมือทางความคิดที่บุคคลใช้ในการหาความรู้ความเข้าใจปรากฏการณ์

จากความหมายทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎีที่ได้ศึกษามาของผู้สร้างเอง เพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยใช้สื่อที่ทำให้เข้าใจได้ง่าย และกระชับถูกต้อง และสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้เพื่อช่วยให้ตนเอง และคนอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น รูปแบบ หมายถึง แบบจำลองอย่างง่ายหรืออย่างย่อส่วน (Simplified form) ของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษา และพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น หรือในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

๒.๑.๒ ประเภทของรูปแบบ

ประเภทของรูปแบบอาจจะมีรูปแบบอย่างง่าย ๆ ไปจนถึงรูปแบบที่มีความสลับซับซ้อนมาก ๆ และมีทั้งรูปแบบเชิงกายภาพ (Physical Model) ที่เป็นแบบจำลองของวัตถุและรูปแบบเชิงคุณลักษณะ (Qualitative Model) ที่ใช้อธิบายปรากฏการณ์ด้วยภาษาหรือสัญลักษณ์รูปแบบในทางสังคมศาสตร์ มักหมายถึง ชุดของข้อความเชิงนามธรรมเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่เราสนใจ เพื่อใช้เป็นการนิยามคุณลักษณะหรือบรรยายคุณสมบัติอื่น ๆ ให้เกิดความเข้าใจได้ง่ายดังนั้นรูปแบบ จึงไม่ได้

^{๑๐} Good, Carter V., *Dictionary of Education*. (New York: Mc Graw Hill Book, Co, Inc), 1973, P. 198.

^{๑๑} เยาวดี วิบูลย์ศรี, *การประเมินโครงการ แนวคิด และแนวปฏิบัติ*, (กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัย การศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๕.

^{๑๒} T.Husen, and N.T. Postlethwaite, *The International Encyclopedia of Education*, 2 rd ed. (New York : Simon and Schuster, Inc., 1975), pp.137-138.

บรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกแง่มุม เพราะทำให้ได้โมเดลมีความซับซ้อน และยุ่งยากเกินไปในการที่จะทำความเข้าใจ^{๑๓}

นักวิชาการต่าง ๆ ได้แบ่งประเภทของรูปแบบไว้หลายลักษณะ ซึ่งแตกต่างกันไปผู้วิจัยพอสรุปประเด็นได้และศึกษา และจัดแบ่งประเภทของรูปแบบตามแนวคิดหลักการหรือทฤษฎีซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้น ๆ และได้แบ่งกลุ่มแบบการสอนเอาไว้ ๔ รูปแบบคือ

๑. Information – Processing Model เป็นรูปแบบการสอนที่ยึดหลักความสามารถในกระบวนการประมวลข้อมูลของผู้เรียน และแนวทางในการปรับปรุงวิธีการจัดการกับข้อมูลให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

๒. Personal Model รูปแบบการสอนที่จัดไว้ในกลุ่มนี้ให้ความสำคัญ กับปัจเจกบุคคล และการพัฒนาบุคลากรเฉพาะราย โดยมุ่งเน้นกระบวนการที่แต่ละบุคคลจัดระบบ และปฏิบัติต่อสรรพสิ่ง (Reality) ทั้งหลาย

๓. Social Interaction Model เป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และบุคคลต่อสังคม

๔. Behavior Model เป็นรูปแบบการสอนที่ใช้องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์เป็นหลัก ในการพัฒนารูปแบบจุดเน้นที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สังเกตได้ของผู้เรียนมากกว่า การพัฒนาโครงสร้างทางจิตวิทยา และพฤติกรรมที่ไม่สามารถสังเกตได้^{๑๔} มีการแบ่งประเภทของรูปแบบทางการศึกษา และสังคมศาสตร์เอาไว้ ๕ ประเภท คือ

๑) รูปแบบคล้าย (Analogue Models) คือรูปแบบที่มีความสัมพันธ์ กับระบบกายภาพ มักเป็นรูปแบบที่ใช้ในวิทยาศาสตร์กายภาพ เป็นรูปแบบที่นำไปใช้อุปมากับสิ่งอื่นได้ เช่น รูปแบบจำลองระบบสุริยะกับระบบสุริยะ ที่เกิดขึ้นจริง ธนาคารจำลองกับระบบธนาคารที่เป็นจริง แบบจำลองการผลิต กับการผลิตจริง เป็นต้น

๒) รูปแบบที่อธิบายความหมาย หรือให้ความหมาย (Semantic Models) คือ รูปแบบที่ใช้ภาษาในการบรรยาย ลักษณะของรูปแบบ รูปแบบชนิดนี้จะใช้วิธีอุปมาในการพิจารณาภาษา มากกว่าที่จะใช้วิธีอุปมาในการพิจารณาด้วยโครงสร้างทางกายภาพ

๓) รูปแบบที่มีลักษณะเป็นแผนภูมิ แบบแผน หรือโครงการ (Schematic Models)

^{๑๓} Tosi, H.L., & Carrol, S.J, **Management**. 2 nd ed, (New York: John Wiley and Sons, 1982). p. 163.

^{๑๔} Joyce B. and Weil M. , **Model of Teaching**(๒ nd ed), (New Delhi : Prentice – Hall of India Private Limited, 1985), p. 165.

๔) รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical Models) คือ เป็นรูปแบบที่กำหนดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบในรูปสมการ หรือฟังก์ชันทางคณิตศาสตร์

๕) รูปแบบเชิงเหตุผล (Causal Models) คือ เป็นรูปแบบที่มีโครงสร้างเป็นสมการเชิงเส้นที่ประกอบด้วยตัวแปรสัมพันธ์กันเป็นเหตุ และผลมีการทดสอบสมมุติฐานผลของรูปแบบ^{๑๕}

นอกจากนี้ Steiner จำแนกรูปแบบแบ่งออกเป็น ๒ ประเภทคือ

๑) รูปแบบเชิงปฏิบัติ (Practical Model or-Model-of) รูปแบบประเภทนี้เป็นรูปแบบจำลองทางกายภาพเช่น แบบจำลองรถยนต์ เครื่องบิน ภาพจำลอง

๒) รูปแบบเชิงทฤษฎี (Theoretical Model of Model-for) เป็นแบบจำลองที่สร้างขึ้นจากกรอบแนวคิดที่มีทฤษฎีเป็นพื้นฐาน ตัวทฤษฎีเองไม่ใช่รูปแบบ หรือแบบจำลองเป็นตัวช่วยให้เกิดรูปแบบที่มีโครงสร้างต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กัน^{๑๖}

จากประเภทของรูปแบบที่กล่าวมาแล้ว ข้างต้นผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้ ประเภทของรูปแบบนั้นสามารถแบ่งได้ตามหลักแนวคิด/ทฤษฎีพื้นฐานได้ ๔ รูปแบบ คือ

๑. Information-Processing Model หมายถึง รูปแบบการสอนที่ยึดหลักความสามารถในการกระบวนกรประมวลข้อมูลของผู้เรียน

๒. Personal Model หมายถึง รูปแบบการสอนที่จัดไว้ในกลุ่ม ให้ความสำคัญของผู้ปัจเจกบุคคล และการพัฒนาบุคคลเฉพาะราย

๓. Social Interaction Model หมายถึง รูปแบบที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อสังคม

๔. Behavior Model หมายถึง รูปแบบการสอนที่ใช้องค์ความรู้ด้านพฤติกรรมศาสตร์เป็นหลักในการพัฒนารูปแบบ และหลักทางการศึกษา และสังคมศาสตร์ ได้อีก ๔ รูปแบบ คือ

๑. Analogue Model หมายถึง รูปแบบที่ใช้การอุปมาอุปมัยเทียบเคียงปรากฏการณ์ ซึ่งเป็นรูปธรรม เพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม

๒. Semantic Model หมายถึง รูปแบบที่ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายสิ่งที่ศึกษาด้วยภาษา และรูปภาพ

^{๑๕} Keeves P.J., *Education Research Methodology, and Measurement : An International Handbook*, (Oxford : Pergamam Press, 1988), p. 151.

^{๑๖} Steiner, E. *Methodology of Theory Construction*. (Sydney : Educology Associates, 1988), p 189.

๓. Mathematical Model หมายถึง รูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการ แสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ

๔. Causal Model หมายถึง รูปแบบที่พัฒนามาจากเทคนิค Path Analysis และ Semantic Model โดยการนำเอาตัวแปรต่าง ๆ มาสัมพันธ์กันเชิงเหตุผล

๒.๑.๓ องค์ประกอบของรูปแบบ

จากการศึกษาตัวอย่างของรูปแบบจากเอกสารที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ พบว่าไม่มีปรากฏ หลักเกณฑ์ที่เป็นเกณฑ์ตายตัวว่ารูปแบบนั้นต้องมีองค์ประกอบอะไรบ้าง ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับ ลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ที่ผู้สนใจดำเนินการศึกษา ส่วนการกำหนดองค์ประกอบ รูปแบบใน การศึกษา และทำความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดองค์การ และการบริหารจัดการตามแนวคิดของ บราวน์ และโมเบอร์ก (Brown and Moberg) ได้สังเคราะห์รูปแบบขึ้นจากแนวคิดเชิงระบบ (system approach) กับหลักการบริหารตามสถานการณ์ (contingency approach) และองค์ประกอบตาม รูปแบบประกอบด้วย

๑. สภาพแวดล้อม (environment)
๒. เทคโนโลยี (technology)
๓. โครงสร้าง (structure)
๔. กระบวนการจัดการ (management process) และ
๕. การตัดสินใจสั่งการ (decision making)^{๑๗}

ส่วน อีวานเซอวิช (Ivancevich) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของรูปแบบเชิงระบบประกอบด้วย

๑. ปัจจัยนำเข้า
๒. กระบวนการ
๓. ผลผลิต
๔. ข้อมูลป้อนกลับจากสภาพแวดล้อม

^{๑๗} Brown and Moberg อ้างใน สมาน อัครภูมิ “การพัฒนากระบวนการบริหารการประถมศึกษา ระดับจังหวัด”, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาบริหารการศึกษา, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๑๖.

การพิจารณารูปแบบในลักษณะนี้ถือว่า ผลผลิตของระบบเกิดจากการที่มีปัจจัยนำเข้าส่งเข้าไปผ่านกระบวนการ ซึ่งจะจัดกระทำให้เกิดผลผลิตขึ้น และให้ความสนใจกับข้อมูลป้อนกลับจากสภาพแวดล้อมภายนอก^{๑๘}

องค์ประกอบของรูปแบบไว้ ๖ องค์ประกอบ คือ

๑. หลักการของรูปแบบ
๒. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ
๓. ระบบและกลไกของรูปแบบ
๔. วิธีการดำเนินงานของรูปแบบ
๕. แนวทางการประเมินผลรูปแบบ
๖. เงื่อนไขของรูปแบบ^{๑๙}

องค์ประกอบของรูปแบบที่ดีควรประกอบด้วย ๗ องค์ประกอบ ดังนี้

๑. วัตถุประสงค์ของรูปแบบ ในการพัฒนารูปแบบใด ๆ ก็ตาม ผู้ออกแบบรูปแบบต้องรู้ว่า จะออกแบบรูปแบบการดำเนินงานนี้ขึ้นมา เพื่อวัตถุประสงค์ใด ซึ่งโดยทั่วไปก็มักจะพัฒนารูปแบบขึ้นมา เพื่อแก้ปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ เพื่อให้การดำเนินงานเกิดผลดีอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น การพัฒนาระบบประกันคุณภาพภายในสถานศึกษาขึ้นมา เพื่อให้การดำเนินงานในสถานศึกษาเป็นไปอย่างมีคุณภาพ และเป็นที่ยอมรับของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เป็นต้น

๒. ทฤษฎีพื้นฐานและหลักการของรูปแบบ เพื่อให้การดำเนินงานของรูปแบบเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ผู้ออกแบบรูปแบบต้องกำหนดว่าจะออกแบบรูปแบบนั้น ๆ บนฐานคิดของทฤษฎี และหลักการใดบ้าง เช่น หลักการประการหนึ่งของระบบประกันคุณภาพภายในสถานศึกษา คือ “หลักร่วมกันรับผิดชอบ” หมายความว่าคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องร่วมกันรับผิดชอบ เป็นต้น

๓. ระบบงานและกลไกของรูปแบบ เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามหลักการ และบรรลุตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ผู้พัฒนารูปแบบต้องออกแบบระบบงานของรูปแบบ เพื่อเป็นกลไกในการดำเนินงานของรูปแบบ เช่น การจัดโครงสร้างองค์การ การตั้งคณะกรรมการ และคณะทำงานต่าง ๆ

^{๑๘} Ivancevich, J. H. et al. (๑๙๘๙). Management : Principles and Functions. ๔th ed.

Boston: MA.: Richard D. Irwin. Retrieved July 20, 2005, from <http://www.norvathesdubeez>.

^{๑๙} สมาน อัสวภูมิ, การใช้วิจัยพัฒนารูปแบบในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก, (อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ม.ป.ป.), หน้า ๒๐.

และที่จำเป็นอื่น ๆ พร้อมกับการกำหนดบทบาทหน้าที่ ความสัมพันธ์ และการทำงานร่วมกันของระบบเหล่านั้น เพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบที่กำหนดไว้

๔. วิธีการดำเนินงานของรูปแบบ โดยการกำหนดภารกิจ กระบวนการ วิธีการกิจกรรม และอื่น ๆ ที่ต้องดำเนินการ เพื่อการบรรลุวัตถุประสงค์ของรูปแบบ

๕. แนวการประเมินรูปแบบ หมายถึง การกำหนดแนวทาง และเครื่องมือในการประเมินผลรูปแบบตามวัตถุประสงค์ของรูปแบบ และการประเมินการดำเนินงานตามรูปแบบว่าเป็นไปตามที่กำหนดไว้หรือไม่เพียงใด เพื่อประโยชน์ในการตรวจสอบว่ารูปแบบทำหน้าที่ตามที่ออกแบบไว้มากน้อยเพียงใด และเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่เพียงใด ตลอดจนการกำหนดแนวทางในการพัฒนารูปแบบต่อเนื่องต่อไปได้

๖. คำอธิบายประกอบรูปแบบ หมายถึง การอธิบายคำศัพท์เฉพาะที่นำมาใช้ในการออกแบบรูปแบบ เพื่อสื่อความให้ตรงกันในการนำรูปแบบไปใช้

๗. ระบุเงื่อนไขการนำรูปแบบไปใช้ เนื่องจากรูปแบบมีข้อจำกัดของตนเอง ดังนั้นผู้ออกแบบรูปแบบควรได้ระบุเงื่อนไขที่จะทำให้การนำรูปแบบไปใช้ประสบผลสำเร็จ และข้อระมัดระวัง เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น เป็นต้น^{๒๐}

หลังจากออกแบบรูปแบบเสร็จแล้ว ผู้ออกแบบควรจัดทำคู่มือการใช้รูปแบบ โดยนำสาระของรูปแบบทั้ง ๗ องค์ประกอบ เครื่องมือ และเอกสารประกอบการใช้รูปแบบทั้งหมด มาบรรจุไว้ในคู่มือด้วย จึงจะทำให้การพัฒนารูปแบบการดำเนินงานมีความสมบูรณ์ครบถ้วน และเมื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบแล้วรายงานการตรวจสอบรูปแบบไว้ในภาคผนวกของคู่มือด้วยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจศึกษา และนำรูปแบบไปใช้ในการดำเนินงานต่อไปเป็นอย่างดี

๒.๑.๔ การสร้างรูปแบบ

รูปแบบที่จะนำไปใช้ให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้น รูปแบบต้องประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญคือ มีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้าง สามารถทำนายผลได้ สามารถขยายความผลทำนายได้กว้างขวางขึ้น และสามารถนำไปสู่แนวคิดใหม่ ๆ สำหรับการพัฒนารูปแบบนี้ผู้วิจัยจะต้องศึกษาแนวคิดทฤษฎีในการสร้างรูปแบบนำเอาข้อมูลที่จัดเก็บมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อกำหนดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของรูปแบบกำหนดโครงสร้าง และข้อเสนอของรูปแบบอย่างชัดเจน เพื่อนำไปสู่ผลสรุปเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่มุ่งหวังของการวิจัย มีการทดสอบ และปรับปรุงแบบก่อนนำรูปแบบไปใช้

^{๒๐} สมาน อัครภูมิ, การใช้วิจัยพัฒนารูปแบบในวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก, (อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ม.ป.ป.), หน้า ๕๕.

งานจริง ประเมินผลหลังจากการนำรูปแบบไปใช้งานจริง^{๒๑} การสร้างรูปแบบ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ตัวรูปแบบจะต้องมีลักษณะที่สำคัญคือ จะต้องมีความสัมพันธ์กันเชิงโครงสร้างทำนาย และขยายผลได้นำไปสู่การสร้างแนวคิดใหม่ ๆ เกิดขึ้น สรุปการสร้างรูปแบบที่จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างสูงสุดนั้น รูปแบบต้องมีลักษณะที่สำคัญประกอบด้วยความสัมพันธ์กันด้านโครงสร้าง สามารถทำนาย และขยายผลได้อย่างกว้างขวางและสามารถนำไปสู่แนวคิด ใหม่ ๆ^{๒๒}

๒.๑.๕ การพัฒนารูปแบบ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบพบว่า การพัฒนารูปแบบนี้ อาจจะมีขั้นตอนในการดำเนินงานแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไปแล้วอาจจะแบ่งออกเป็นสองตอนใหญ่ ๆ คือ การสร้างรูปแบบ (construct) และการหาความตรง (validity) ของรูปแบบ^{๒๓} ส่วนรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนว่ามีการดำเนินการอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะ และกรอบแนวคิด ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนี้ ๆ ตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ ได้แก่ การพัฒนารูปแบบ ซึ่งเป็นรูปแบบการควบคุมวิทยานิพนธ์ของ บุญชม ศรีสะอาด ซึ่งได้แบ่ง การดำเนินการออกเป็น ๒ ขั้นตอน คือ การพัฒนารูปแบบ และการทดสอบประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของรูปแบบในส่วนการพัฒนารูปแบบนี้ ดำเนินการโดยวิเคราะห์ลำดับในการทำวิทยานิพนธ์ หลักการเขียนรายงานการวิจัย จุดบกพร่องที่มักจะพบในการทำวิทยานิพนธ์ ฯลฯ แล้วนำองค์ประกอบเหล่านั้นมาสร้างเป็นรูปแบบการควบคุมวิทยานิพนธ์ตามลำดับขั้นในการทำวิทยานิพนธ์ หลังจากนั้นจะเป็นขั้นตอนที่ ๒ นำรูปแบบดังกล่าวไปทดสอบ และประเมินประสิทธิภาพ และประสิทธิผลของรูปแบบ^{๒๔}

การพัฒนารูปแบบอีกรูปแบบหนึ่งตามแนวทางการศึกษาของ รุ่งรัชดาพร เวหะชาติ ได้พัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาขั้นพื้นฐานมุ่งศึกษาการพัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพ ทั้งองค์การของสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เหมาะสมการศึกษา มีรายละเอียดในการดำเนินการ ๕ ขั้นตอน คือ

^{๒๑} บุญส่ง หาญพานิช, การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการความรู้ในสถาบันอุดมศึกษาไทย, วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓.

^{๒๒} อำนวย เถาตระกูล, เอกสารประมวลความรู้ เรื่อง หลักทฤษฎี แนวคิดงานวิจัย สำหรับใช้เป็นฐานความรู้ในการศึกษา ค้นคว้าวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารความรู้ในสถาบันการอาชีวศึกษาไทย, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสยาม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗.

^{๒๓} Willer, R.H, *Leader and Leadership Process*, (Boston : Irwin/McGraw-Hill, 1967), p.83.

^{๒๔} บุญชม ศรีสะอาด, *การวิจัยเบื้องต้น*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ชมรมเด็ก, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓.

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาและสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับแนวคิด และหลักการบริหารคุณภาพทั้งองค์การ โดยสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา และครูผู้สอนที่ได้รับเลือกเป็นโครงการนำร่อง การวิจัยและการพัฒนาการเรียนรู้ เพื่อคุณภาพการศึกษา รวมทั้งการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และการศึกษาสภาพจริงจากรายงานการประเมินตนเองของโรงเรียนที่ผ่านการประเมินคุณภาพ

ขั้นตอนที่ ๒ เป็นการสร้างรูปแบบจำลอง เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การ โดยการสังเคราะห์แบบสัมภาษณ์จากการศึกษาในขั้นตอนที่ ๑ นำมาสร้างเป็นรูปแบบจำลองระบบบริหารคุณภาพทั้งองค์การด้วยการสร้างเป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิแบบเลือกตอบ เห็นด้วย และไม่เห็นด้วย ให้ผู้ทรงคุณวุฒิแสดงความคิดเห็นโดยอิสระ

ขั้นตอนที่ ๓ เป็นการพัฒนารูปแบบระบบบริหารคุณภาพทั้งองค์การโดยใช้เทคนิคเดลฟายจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ได้รูปแบบที่มีความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติการใช้รูปแบบจำลองจากขั้นตอนที่ ๒ นามาศึกษาวิเคราะห์ และกำหนดรูปแบบระบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การด้วยเทคนิคเดลฟาย ๓ รอบ

ขั้นตอนที่ ๔ การวิเคราะห์หาความเหมาะสมของรูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบโดยผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา คือ ผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน และกรรมการสถานศึกษา

ขั้นตอนที่ ๕ การสรุปและนำเสนอรูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การและจัดทำเป็นรายงานผลการวิจัยต่อไป^{๒๕}

สมุทร ชำนาญ ได้พัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนที่บริหาร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานมุ่งศึกษารูปแบบการบริหารโรงเรียนที่บริหาร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐานที่เหมาะสมกับสภาพสังคมแบ่งการวิจัย ๔ ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ ๑ เป็นการศึกษาศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎี วิธีการบริหารโรงเรียนที่ใช้โรงเรียนเป็นฐาน และสัมภาษณ์ผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อกำหนดกรอบความคิดในการวิจัย

ขั้นตอนที่ ๒ เป็นการสร้างรูปแบบจำลอง เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารโรงเรียนที่บริหาร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน โดยมีองค์ประกอบ ๕ องค์ประกอบ ด้วยการสร้างเป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบเห็นด้วย และไม่เห็นด้วย เพื่อถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

^{๒๕} รุ่งรัชดาพร เวหะชาติ, “การพัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน”, *ดุษฎีนิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต*, (มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๘). หน้า ๑๕.

ขั้นตอนที่ ๓ เป็นขั้นการพัฒนาารูปแบบบริหารสถานศึกษาที่บริหาร โดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน โดยใช้เทคนิคเดลฟายจากผู้เชี่ยวชาญ

ขั้นตอนที่ ๔ เป็นขั้นการตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบ โดยผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน และกรรมการสถานศึกษา^{๒๖}

สรุปได้ว่า การสร้างรูปแบบ (model) นั้นไม่มีข้อกำหนดที่ตายตัวแน่นอนว่าต้องทำอะไรบ้าง แต่โดยทั่วไปจะเริ่มต้นจากการศึกษา องค์ความรู้(intensive knowledge) เกี่ยวกับเรื่องที่เราจะสร้างรูปแบบให้ชัดเจน จากนั้นจึงค้นหาสมมุติฐาน และหลักการของรูปแบบที่จะพัฒนา แล้วสร้างรูปแบบตามหลักการที่กำหนดขึ้น และนำรูปแบบที่สร้างขึ้นไปตรวจสอบความเหมาะสม และหาคุณภาพของรูปแบบต่อไป ส่วนการพัฒนาารูปแบบมีการดำเนินการเป็นสองตอนใหญ่ คือ การสร้างรูปแบบ และการประเมินความเหมาะสม และการหาคุณภาพของรูปแบบ

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๒.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายคำว่า “ชรภาพ” ไว้ว่า ความแก่, ความชรา, ความชราภาพ^{๒๗}

ด้อย ชุมสาย ได้ให้คำศัพท์ที่มีความหมายเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุ ตรงกับคำว่า the aged, การที่มีอายุสูงขึ้น ตรงกับคำว่า Aging, ชรภาพ ตรงกับคำว่า Senility, กระบวนการไปสู่ความชรภาพ ตรงกับคำว่า Senescence, แก่ตรงกับคำว่า old, ชรภาพวิทยา (ชรภาพวิทยา) ตรงกับคำว่า Gerontology คำว่า “ชรา” มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่าความชรา, ความชราภาพ ซึ่งตรงกับภาวะที่แท้จริงของร่างกายมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ^{๒๘}

จากมติสมัชชาโลกผู้สูงอายุที่นครเวียนนา เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๕ ได้กำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปทั้งชาย และหญิงเป็นประชากรที่เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าของชาติ เพราะเป็นที่สามารถถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ให้แก่ลูกหลาน และเยาวชนรุ่นหลังอีกทั้งยังเป็นผู้นำ

^{๒๖} สมุทร ชำนาญ, “การพัฒนาารูปแบบการบริหารโรงเรียนที่บริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน”, *คู่มือปฏิบัติการศึกษาคณะศึกษานิพนธ์*, (มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๖). หน้า ๑๙.

^{๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๑.

^{๒๘} ด้อย ชุมสาย, ศ.ม.ล., *จิตวิทยาปทัชชอย, พิมพ์ครั้งที่ ๒*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดลับไทย, ๒๕๒๗), ๒๖๙.

และผู้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมหากมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดีจะเป็นมิ่งขวัญของครอบครัว และเป็นผู้ถ่ายทอดมรดกทางวัฒนธรรมให้แก่อนุชนรุ่นหลังได้เป็นอย่างดี^{๒๙}

สุรกุล เจนอบรม ได้กำหนดการเป็นผู้สูงอายุว่า บุคคลที่จะเข้าข่ายผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกัน โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทิน โดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมารวมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญา การรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง^{๓๐}

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร ได้เสนอข้อคิดเห็นของบาร์โร และสมิธ (Barrow and Smith) ว่าเป็นการยากที่จะกำหนดว่าผู้ใดชราภาพหรือสูงอายุ แต่สามารถพิจารณาจากองค์ประกอบต่าง ๆ ได้ดังนี้คือ

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

๒. การปฏิบัติหน้าที่ร่างกาย (Body Functioning) เป็นการกำหนดโดยยึดตามเกณฑ์ทางสรีรวิทยาหรือทางกายภาพ บุคคลจะมีการเสื่อมสลายทางสรีรวิทยาที่แตกต่างกันในวัยสูงอายุอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายจะทำงานน้อยลงซึ่งแตกต่างกันในแต่ละบุคคล บางคนอายุ ๕๐ ปี ฟันอาจจะหลุดทั้งปากแต่บางคนอายุถึง ๘๐ ปี ฟันจึงจะเริ่มหลุด เป็นต้น

๓. การปฏิบัติหน้าที่ด้านจิตใจ (Mental Functioning) เป็นการกำหนดตามเกณฑ์ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ การจำ การเรียนรู้ และความเสื่อมทางด้านจิตใจ สิ่งที่พบมากที่สุด

^{๒๙} คณะกรรมการวิสามัญสวัสดิการผู้สูงอายุและการพัฒนาสังคม วุฒิสภา, รายงานพิจารณาการศึกษาเรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุและแนวทางการแก้ไข พ.ศ. ๒๕๓๔.

^{๓๐} สุรกุล เจนอบรม, วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุและการศึกษานอกระบบสำหรับผู้สูงอายุไทย, (กรุงเทพมหานคร: นิชนเอดเวอร์ไทซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑), หน้า ๖-๗.

ในผู้สูงอายุคือ ความจำเริ่มเสื่อม ขาดแรงจูงใจซึ่งไม่ได้หมายความว่าบุคคลผู้สูงอายุทุกคนจะมีสภาพเช่นนี้

๔. ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Concept) เป็นการกำหนด โดยยึดความคิดผู้สูงอายุ มองตนเอง เพราะ โดยปกติผู้สูงอายุมักจะเกิดความคิดว่า “ตนเองแก่ อายุมากแล้ว” และส่งผลต่อบุคลิกภาพทางกาย ความรู้สึกทางด้านจิตใจ และการดำเนินชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปตามแนวคิดที่ผู้สูงอายุนั้น ๆ ได้กำหนดขึ้น

๕. ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Occupation) เป็นการกำหนด โดยยึดในความสามารถในการประกอบอาชีพ โดยใช้แนวคิดจากการเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย และจิตใจคนทั่วไปจึงกำหนดว่า วัยสูงอายุเป็นวัยที่ต้องพักผ่อน หยุดการประกอบอาชีพ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในวัยสูงอายุ จึงหมายถึงบุคคลที่มีวัยเกินกว่าที่จะอยู่ในกำลังแรงงาน

๖. ความกดดันทางอารมณ์และความเจ็บป่วย (Coping with Stress and Illness) เป็นการกำหนดโดยยึดตามสภาพร่างกาย และจิตใจ ผู้สูงอายุจะเผชิญกับสภาพโรคร้ายไข้เจ็บอยู่เสมอ เพราะสภาพทางร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลง นอกจากนั้น ยังอาจเผชิญกับปัญหาทางด้านสังคมอื่น ๆ ทำให้เกิดความกดดันทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอีก ส่วนมากมักพบกับผู้มีอายุระหว่าง ๖๐-๖๕ ปีขึ้นไป^{๓๑}

สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไวเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่าง ๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคม ชุมชนความสำคัญของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ได้ตระหนัก และรับรู้ว่าคุณค่าของผู้สูงอายุ คือ บุคคลสำคัญผู้สืบทอดความเป็นคนไทยที่ได้ทำหน้าที่อย่างดีที่สุดมาแล้ว และวันนี้ท่านยังสามารถเป็นสมาชิกในสังคม ที่ไม่เคยย่อท้อต่อการใช้ชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน ด้วยความมั่นคงในศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ท่านได้ผ่านชีวิตที่ท่านประหยศยังไม่ว่าจะขมขื่นหรือขื่นขาน แต่สิ่งที่จารึกไว้ไม่ว่าท่านจะเป็นใครก็ตามก็คือ ฟังตระหนักไว้เสมอว่าท่านเป็นผู้สูงอายุที่มีความสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลัง และสังคมก็ยังเห็นความสำคัญของท่านที่ได้อบรม สั่งสอนลูกหลานไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ดังที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ผู้สูงอายุคือโรมโพธิ์โรมไท

ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นคือโรมโพธิ์โรมไทที่เรายังให้ความเคารพยกย่อง เพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพ และบทบาทลงไปบ้างแต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์

^{๓๑} ศศิพัฒน์ ยอดเพชร, สวัสดิการผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐-๑๑.

กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ไม่มีผู้ใดปล่อยให้ท่านเผชิญความโดดเดี่ยว และทอดทิ้ง ในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุเป็นที่พึง และที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน ปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่นร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือผู้สูงอายุจึงเปรียบได้กับต้นโพธิ์ต้นไทรมีกิ่งก้านแผ่ปกคลุม เป็นร่มเงาที่พึงทางกาย และทางใจแก่ลูกหลานผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางของจิตใจ สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่งที่แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจน คือ การมีวันผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้จะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ

ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุด คือ การได้เลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดีทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์แห่งผู้รู้ คือ ผู้สูงอายุทุกคนนั้นแหละ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม

๒.๒.๒ ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ศรีเรือน แก้วกังวาน กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัว และสังคม มาแล้วอย่างมากมาย และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้งร่างกาย และจิตใจเสื่อมถอยอย่างชัดเจน ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะต้องทำความเข้าใจในลักษณะสำคัญของผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้

๑. ผู้สูงอายุเป็นวัยของการเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจอย่างเห็นได้ชัดเจน ลักษณะการเสื่อมถอยของร่างกายจะมี ๒ ลักษณะ คือ

๑) การเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจเป็นสภาวะที่เกิดขึ้น ตามธรรมชาติ กระบวนการก้าวไปสู่ความชรา เรียกว่า ซีเนสเซน (Senescence) ก้าวไปสู่ความชรา แบบ ซีเนสเซน นี้จะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ เข้ามาเบียดเบียน แต่เป็นการพัฒนาเข้าสู่วัยชราอย่างเป็นลำดับขั้น อาจกล่าวได้ว่า กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบซีเนสเซนนี้เป็นศาสตร์ที่มีชื่อว่า ชราภาพวิทยาหรือชราภาววิทยา (Gerontology) ชราภาพวิทยาหรือชราภาววิทยา เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความชรา โดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงใน ๒ ระบบ คือระบบการผลิตฮอร์โมนของร่างกาย และระบบต้านทานโรคของร่างกายนอกจากนั้นเป็นการศึกษาการเปลี่ยนแปลง และความสามารถทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ลักษณะบุคลิกภาพ และพฤติกรรมที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้ง ศึกษาการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุโดยเน้นในเรื่อง

บทบาท สถานภาพ และพฤติกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องสัมพันธ์กับสภาพเศรษฐกิจ และสังคมของผู้สูงอายุแต่ละคน

๒) การเสื่อมถอยทางร่างกาย และจิตใจที่มีได้เป็นไปตามธรรมชาติแต่เกิดจากการผิดปกติทางร่างกาย รวมทั้งความบกพร่องของการทำงานของสมองทำให้เกิดความชราภาพขึ้นมา เรียกว่า ชีนาไลตี (senility) กระบวนการก้าวไปสู่ความชราแบบชีนาไลตีเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีชื่อเรียกว่า ชราพาธวิทยา (Geriatric) เป็นศาสตร์สาขาวิชาแขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับการรักษาของแพทย์ศึกษาอาการของโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกายผู้สูงอายุ รวมทั้งหาวิธีการที่จะช่วยเหลือผู้สูงอายุ โรคที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วย โรคหัวใจ เส้นโลหิตตีบตัน ไชข้ออักเสบ โรคประสาท โรคความจำเสื่อม และโรคนอนไม่หลับ^{๓๒}

อุบลรัตน์ เพ็งสถิต กล่าวว่า ลักษณะความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ที่มีผลต่อพฤติกรรม สามารถที่แสดงออกได้ด้วยลักษณะ ซึ่งสังคมมักตีตราในทางลบว่าผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุว่าเป็นผู้ที่เลอะเทอะ คร่ำครึ หลง ๆ ลืม ๆ ไม่ค่อยมีพลังกำลัง ทำอะไรเชื่องช้า เหนงหงอย จู้จี้ขี้นบ่น ดังนี้

๑. ผู้สูงอายุ มีลักษณะ

- ความจำเสื่อม มีอาการหลงลืม
- ร่างกายอ่อนแอ แต่มีการแสดงออกด้วยอาการคร่ำครึ
- มีความคิดซ้ำซาก ย้ำคิดย้ำทำในเรื่องราวของอดีต
- มีพฤติกรรมกลับเป็นเด็กอีกครั้ง
- ผู้สูงอายุบางรายมีอาการทางจิต จู้จี้ขี้นบ่นอย่างรุนแรง ปากร้าย อาละวาดมีอาการ

ประสาทหลอน

๒. ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับบทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคม บทบาทที่เปลี่ยนแปลงทางสังคมประกอบด้วย

- สภาพการในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป
- ลักษณะการประกอบอาชีพเปลี่ยนแปลงไป
- ต้องถูกออกจากงานและหางานใหม่เพื่อการมีรายได้
- ความสนใจเปลี่ยนแปลง

^{๓๒} ศรีเรือน แก้วกังวาน, จิตวิทยาผู้สูงอายุทุกช่วงวัย เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๕๑๓.

๓. ผู้สูงอายุ จัดเป็นวัยต้องการปรับตัว เพื่อสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้สูงอายุ เป็นวัยที่จะต้องปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในแต่ละวันสามารถอยู่ได้อย่างมีความสุข และมี สุขลักษณะที่ดี ด้วยการเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง แบบแผน การกิน การนอน การออกกำลังกาย รู้วิธีการตรวจสุขภาพทางด้านร่างกาย รวมทั้งก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ ต้องรู้จักวิธีการเตรียมตัวเพื่อ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพอีกด้วย^{๓๓}

สรุปได้ว่า ความสำคัญของผู้สูงอายุคือ ผู้สูงอายุผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาหลายรูปแบบ ทั้งดีและไม่ดี เป็นที่พึ่งและร่วมโพธิ์ร่วมไทรของลูกหลาน ทำคุณประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และ ประเทศชาติอย่างมากมาย จึงเป็นศูนย์รวมจิตใจของลูกหลาน ถ้ายทอดภูมิปัญญาในท้องถิ่นให้กับ ลูกหลานให้ดำรงสืบต่อไป และถือปฏิบัติสืบทอดตามกันมาทุก ๆ รุ่นผู้สูงอายุยังเป็นทรัพยากรที่มีค่า ของชาติ เพราะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ มีความรู้ ความสามารถความสุขุมรอบคอบ ความวิริยะ อุตสาหะ ความพากเพียร ที่ยังทำประโยชน์แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ อยู่ในวัยปลุมนชรา และวัยมัชฌิมชราที่ยังมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์สติปัญญาและความจำดี หลายท่าน ยังดำรงตำแหน่งที่สำคัญของสังคม และประเทศชาติ

๒.๒.๔ ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ กิจวัตรประจำวัน และจำเป็นต้องมีผู้ดูแลหรือองค์กรเข้าไปจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสวัสดิการนี้ถือ ว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุพึงให้เกิดความพึง พอใจ ควรมืองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้กำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมสามารถ นำไปสู่การปฏิบัติได้จริง ที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้นก็คือ บุคคลในครอบครัวที่คอยให้การดูแลสิ่งเหล่านี้เป็น ส่งผลให้สุขภาพผู้สูงอายุให้ความสมดลทั้งทางกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

๒.๒.๔.๑ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วยปัจจัย ๓ ด้านดังนี้

๑) ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย

(๑) ระดับการศึกษา ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีความสามารถในการดูแลตนเอง และมีโอกาสเลือกทำกิจกรรมได้ดีและมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาค่ำ

(๒) งานอดิเรก หมายถึง วิธีทางในการใช้เวลาทำกิจกรรมด้านต่าง ๆ นอกเหนือ ไปจาก หน้าที่การงานประจำ หรือเป็นกิจกรรมที่ทำ ในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ เพื่อก่อให้เกิดความ

^{๓๓} อุบลรัตน์ เฟื่องสฤติย์, จิตวิทยาผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓), หน้า ๓-๔.

เพลิดเพลินแก่ผู้ทำ โดยตรงบทบาทและกิจกรรมใดก็ตามที่บุคคลถูกผลักดันให้เลิกกระทำจะต้องมีกิจกรรมใหม่ขึ้นมาทดแทน และกิจกรรมหนึ่งที่ถูกเลือกเข้ามาคืองานอดิเรก

(๓) สุขภาพ ผู้สูงอายุมักประสบปัญหาสุขภาพที่ทรุดโทรมลง ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และต้องพึ่งพิงผู้อื่นสิ่งนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกด้อยในสายตาของบุคคลทั่วไป และมีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุด้วย

๒) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านเศรษฐกิจเป็นปัญหาหลักของผู้สูงอายุทำให้รายได้ลดน้อยลง ส่งผลต่อความสามารถในการดูแลตนเองทางด้านสุขภาพ และส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ

๓) ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ทางสังคม เมื่อเข้าสู่ผู้สูงอายุทำให้ต้องเสียบบทบาทในการทำงานผู้สูงอายุ จึงเปลี่ยนจุดสนใจไปยังครอบครัวหาบทบาทใหม่ให้กับตนเอง ด้วยการเป็นผู้ให้คำปรึกษาแนะนำช่วยเหลือลูกหลานภายในบ้าน หากความสัมพันธ์ในครอบครัวดีจะส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนด้านความสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับบุคคลภายนอกหรือสังคมนั้นในปี ๑๙๘๖ เบอร์กแมนได้ทำการศึกษาผู้สูงอายุจำนวน ๗,๒๐๐ คน เป็นเวลา ๑๐ ปี พบว่าผู้สูงอายุที่แยกตัวออกจากสังคม มีอัตราการตายสูงกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมถึง ๒.๕ เท่าจากปัจจัย ๓ ด้าน ที่มีอิทธิพลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุในส่วนของงานอดิเรก และการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว รวมทั้งสังคมในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่ควรมีต่อสังคมครอบครัว และชุมชนเพื่อการมีคุณค่าในชีวิต และเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุอาจแบ่งได้เป็น ๓ ประเภทคือ

๑) กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) เช่น ช่วยเหลืองานของสมาชิก ในครอบครัว และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อน ญาติ เป็นต้น

๒) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) เช่น เข้าร่วมในสมาคมต่าง ๆ การเข้ากลุ่มทางศาสนา การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม ซึ่งเป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัว เป็นต้น

๓) กิจกรรมที่ทำคนเดียว (Solitary activity) เช่น การทำงานในยามว่าง กิจกรรมเพื่อการพักผ่อนหย่อนใจส่วนตัว และกิจกรรมภายในบ้าน เป็นต้น

สรุป การส่งเสริมดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจทุกภาคส่วนต้องมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุให้เป็นรูปธรรมสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ บุคคลในครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ ชุมชนมีส่วนร่วมในการจัดตั้งชุมชน หรือกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้การยอมรับยกย่องผู้สูงอายุ จะส่งผลให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุดียิ่งขึ้น

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกายอารมณ์สังคม และจิตใจการส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชน และบุคคลต้องเข้าใจปัญหาความยากได้ความต้องการ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคม และธรรมชาติ มีคนไทยจำนวนมากที่รักในการเรียนรู้ธรรมะ และปฏิบัติธรรมเป็นการส่วนตัวอยู่ที่บ้าน โดยอาจจะเข้าวัดไปฟังธรรมหรือปรึกษาปัญหาทางธรรมกับพระที่เป็นครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือบ้าง ซึ่งโดยความเป็นจริงการใช้ชีวิตก็คือ การปฏิบัติธรรมนั่นเอง เพียงแต่ว่าในช่วงเวลาที่มุ่งมัน และคร่ำเคร่งกับการทำงาน เพื่อหาเลี้ยงครอบครัว และเพิกเฉยไปกับการใช้ชีวิตตามประสาชาวโลกนั้น เป็นการยากมากที่จะมีความรู้ตัว ตามหลักของศาสนาพุทธ และปล่อยวางความทุกข์ลงได้แต่ผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้วนั้นทั้งด้วยวัย และด้วยชีวิตที่ผ่านบทบาทของชีวิตมาอย่างมากมาย

สุชาติ บุษย์ชญาณนท์ กล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา เป็นการดูแลสุขภาพอีกอย่างหนึ่ง บางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้าม แต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยความสะดวกดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วยการรักษาศีล คือ การละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมาทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มสุราเมรัย สำหรับผู้รักษาศีลถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง การไม่มีโรคภัยเบียดเบียน^{๓๔} ซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยา ปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ”^{๓๕}

พระไตรปิฎกภาษาไทยได้กล่าวถึงธรรมชาติชีวิต เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนด้วยอุปมา ๗ ประการคือ^{๓๖}

๑) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้างกล่าว คือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า เมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็ปล้นแห้งหายไป ชีวิตมนุษย์ก็ฉนั้นเหมือนกันคือ นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มากมีความคับแค้นมาก จะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำกล่าว คือ เมื่อฝนตกหนัก ฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

^{๓๔} สุชาติ บุษย์ชญาณนท์, รักเหนือรักในระดับศีลห้า, หน้า ๑๑๔.

^{๓๕} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๔๒.

^{๓๖} อัง.สวดตก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๑๕๔ - ๑๕๕.

๓) ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ขีดลงไปใต้น้ำ กล่าว คือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ที่ขีดลงไปใต้น้ำก็พลันกับเข้าหากัน

๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา กล่าว คือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขา ไหลไปไกลกระแสน้ำพัดสิ่งต่าง ๆ ไปด้วย ไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยแท้ แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนเขพะ (น้ำลาย) กล่าว คือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนเขพะไว้ที่ปลายลิ้น แล้วพองไปโดยง่ายดาย

๖) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนขึ้นเนื้อกล่าว คือ ขึ้นเนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็กร้อน ตลอดวันยังค่ำ ย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่โคที่จะถูกฆ่า กล่าว คือ แม่โคที่จะถูกฆ่า ซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่า ก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น การดูแลชีวิตถ้ากายที่เป็นโรคเป็นความทุกข์ จิตที่เป็นโรคเป็นทุกข์ ดังนั้นการรักษาสุขภาพกายที่ดี คือ กายไม่มีโรคมาเบียดเบียน สุขภาพจิตคือ จิตที่ไม่ถูกกิเลสที่มาจากความโลภ โกรธ หลงเข้ามรบกวนให้เจ็บปวด สุขภาพดี คือ การไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ ลักษณะของร่างกายมนุษย์ใน

ธรรมบทชราวรรค ได้กล่าวไว้ ๕ ประการคือ^{๓๗}

- ๑) มีความคร่ำคร่า (ปริชณณิ)
- ๒) เป็นรังโรค (โรคนิทุธ)
- ๓) มีอันทรุดโทรมหรือเปื่อยพังไปเป็นธรรมดา (ปภังคณิ)
- ๔) เป็นของเน่าเปื่อย (ปุตติ)
- ๕) มีความแตกสลายไปในที่สุด (มรณนต)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) ได้อธิบายว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติยังสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยได้หลายประการดังนี้

๑) ช่วยให้การพักผ่อนได้ผลดีเต็มที่ คือ การทำสมาธิเพียง ๑ ชั่วโมงจะช่วยให้ได้รับการพักผ่อนได้ดีกว่าการนอนหลับนานถึง ๕ ชั่วโมง

๒) ช่วยให้การขับถ่ายความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากความร้อนของอากาศภายนอก และขับไล่ความร้อนภายในร่างกายที่เกิดจากพิษไข้ให้ลดลงได้

๓) ช่วยในการบรรเทาหรือประทุรังการไหลเวียนของโลหิตที่เกิดจากบาดแผลต่าง ๆ ทั้งแผลฉกรรจ์ และไม่ฉกรรจ์ให้เลือดไหลออกช้า และออกน้อยโดยไม่ต้องใช้ส่วนอื่นมาประกอบเป็นต้น

^{๓๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๕.

การใช้สมาธิในพุทธศาสนา สามารถนำไปใช้ในการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางกาย และใจได้ประโยชน์ของการฝึกสมาธิช่วยบำบัดรักษาโรคต่าง ๆ ได้^{๓๘}

สุชาติ บุษย์ชฎานนท์ กล่าวว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เพื่อให้เกิดความเกื้อกูลต่อการดูแลสุขภาพ วิธีการรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนามี ๒ วิธีคือ^{๓๙}

๑) แบบสัปปายะ วิธีการจะทำให้เกิดความสุขสบายได้นั้นมีหลายวิธี พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเรื่อง ความสบายของมนุษย์จะเกิดขึ้นได้จากการประพฤติธรรมที่เป็นอุปการะดังที่พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้เป็นเหตุให้อายุยืนคือ บุคคลผู้ทำความสบายแก่ตนเอง ๑ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย ๑ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ๑ เป็นผู้เที่ยวในกาลสมควร ๑ เป็นผู้ประพฤติเพียรดังพรหม ๑”^{๔๐} การรักษาสุขภาพตามวิธีที่สบายทั้งทางกายและทางใจ อันเนื่องมาจากประพฤติธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจของธรรมชาติของกาย และใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ การรักษาสุขภาพด้วยวิธีปฏิบัติธรรมให้เป็นไปตามกระบวนการทั้งร่างกายและจิตใจ

๒) การประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อสุขภาพ การประพฤติพรหมจรรย์เป็นวิธีหนึ่งในการฝึกฝนตน เพื่อรักษาสุขภาพทั้งทางกาย และจิตใจการประพฤติพรหมจรรย์เป็นการประยุกต์ใช้กับการรักษาสุขภาพ ซึ่งเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “การมีสุขภาพร่างกายดีมีโรคภัยเบียดเบียนน้อยว่าเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างหนึ่ง”^{๔๑} การเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานด้วยการกำหนดรับรู้อริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน เป็นการเจริญกรรมฐาน ซึ่งถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพด้วยการประพฤติพรหมจรรย์ทั้งทางกาย และทางจิตอีกประการหนึ่งหลักธรรมที่ใช้ในการประกอบพิธีกรรมสามารถรักษาสุขภาพ และโรคได้ตามคติความเชื่อของชาวพุทธ คือ การสวดมนต์รักษาสุขภาพตามคติความเชื่อชาวพุทธนำเอาเหตุการณ์ในสมัยพุทธกาลที่พระพุทธองค์ใช้ในการรักษาโรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น การสวดมนต์ในการรักษาสุขภาพดังมีใน ๓ สูตรคือ โขขณคสูตร สิริमानนสูตร รตนสูตร ในโบราณคุณาจารย์นำเอาโขขณคสูตรทั้ง ๓ สูตรคือ ๑) มหากัสปโขขณคสูตร ๒) มหาโมคคัลลานโขขณคสูตร ๓) มหาจุนทโขขณคสูตรมาประพันธ์เป็นคาถาเรียกว่าโขขณคปริตร โดยน้อมเป็นสังกิริยา เพื่อให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เกิดเป็นความสุขสวัสดิ์ ต่อมาเมื่อเจ็บป่วยไม่สบายก็จะสวดโขขณคปริตร ซึ่งเป็นทั้งโอสถเป็นทั้งมนต์ เมื่อมีผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเจ็บป่วยเป็นไข้หนักก็จะนิมนต์พระสงฆ์มาสวดโขขณคปริตรให้ฟัง แม้ในงาน

^{๓๘} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), (ทาน ศील สมาธิ, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งทิพย์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๒ – ๑๒๓.

^{๓๙} สุชาติ บุษย์ชฎานนท์, รักเหนือรักในระดับศีลห้า, หน้า ๑๒๗.

^{๔๐} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๕/๒๐๕.

^{๔๑} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓ – ๕๕/๙๒ – ๙๓.

เปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจอารมณ์ และสังคมของผู้สูงอายุ ตลอดจนแนวทางการดูแลส่งเสริมสุขภาพ โดยผ่านสื่อต่าง ๆ

๕) ปรับเปลี่ยนบริการทางด้านสาธารณสุข โดยเน้นทางด้านสุขภาพในเชิงรุกมากขึ้น เช่น มีการคัดกรองสุขภาพโดยการดูแล และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ โดยให้บริการ ในลักษณะองค์รวม ให้ครอบคลุมทุก ๆ ด้าน^{๔๓}

๒.๓.๖ การส่งเสริมสุขภาพและการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ การคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุ สุขภาพในวัยผู้สูงอายุจะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ ทั้งสองอย่างเกี่ยวข้องกันตลอดเวลาสภาพจิตใจที่สงบเบิกบานย่อมทำให้สามารถมีชีวิตที่ดีได้ ถึงแม้สุขภาพทางกายอาจมีปัญหาบ้างก็ตามแต่ถ้าปัญหาทางใจไม่ปกติเกิดความวิตกกังวลหวาดระแวงหรือเบื่อหน่าย เศร้าสร้อย ไม่อาจมีชีวิตที่มีความสุขถึงแม้สภาพร่างกายจะดีก็ตามดังคำเปรียบเปรย “ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว”

วัยผู้สูงอายุในทางศาสนาถือว่า ความเป็นผู้ชราเป็นภาวะทุกข์ เป็นภาวะที่คนส่วนมากไม่ยอมเข้าสู่ภาวะนี้ แต่ทุกคนก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้สูงอายุจำนวนมากสามารถปรับตัวต่อสภาพอันไม่พึงปรารถนาได้ดี เนื่องจากการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ก่อนกล่าวคือ^{๔๔}

๑) เตรียมที่อยู่อาศัย

๒) เตรียมเรื่องเงินเพราะถือว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้คนชรามีความสุข หากมีความมั่นคงทางการเงิน

๓) การชะลอความแก่เป็นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยชราด้วยความที่มีสุขภาพดี

สรุปความว่า ทั้งกายและจิตใจ ซึ่งจะต้องประกอบด้วยอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ และยังมีปัจจัยที่สำคัญ ที่ทำให้คนเรามีชีวิตที่ยืนยาว และมีสมรรถภาพ คือ กลวิธีเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านหน้าที่ของระบบร่างกายจิตใจ และพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อสุขภาพของเรา การที่จะเอาชนะภาวะสูงอายุจะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งการบำรุง

^{๔๓} พนิดา โยวะมุขและคณะ, “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”, วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทรามหาสารคามสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.smnc.ac.th>, [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗] : ๑๓ – ๒๔.

^{๔๔} สำนักงานส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>. วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗] : ๑๔.

และส่งเสริมสุขภาพ กลวิธีต่าง ๆ ในการดูแลตนเอง เพื่อให้ชีวิตสดใสในวัยสูงอายุประกอบด้วย ๑๐ ข้อ ดังนี้ คือ อาหารดี อากาศดี ออกกำลังกาย อัจฉริยะ อนามัย อุบัติเหตุ อารมณ์ อติเรก อบอุ่น อนาคต

๒.๓.๗ การดูแลส่งเสริมการดำเนินชีวิตโดยครอบครัว

พินิตา โยวะมุยและคณะ กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตมาก และเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในทางหนึ่งทางใดมาก่อน มีพลังสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้ดี ลูกหลานควรคำนึงถึงคุณค่า และประโยชน์ของผู้สูงอายุโดยทั่วไป ผู้สูงอายุที่มีความยินดีและเต็มใจให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ รวมทั้งให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่อ่อนวัยกว่าอยู่แล้วในอดีตที่ผ่านมา ผู้สูงอายุยังใช้ชีวิตที่เป็นสุขตามสมควร ซึ่งจะให้ประโยชน์จากการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในเวลาเดียวกันด้วย เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สมาชิกในครอบครัวอันประกอบด้วยลูกหลานควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุดังต่อไปนี้

๑) ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่ามีความสำคัญ และมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำแนะนำต่าง ๆ ขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุให้ควบคุมดูแลบ้านเรือนเป็นที่ปรึกษาอบรมเลี้ยงดูลูกหลาน

๒) ควรระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรก ยกตัวอย่าง เช่น เวลารับประทานอาหาร เชิญชวนรับประทานอาหารก่อน และตักข้าวให้

๓) ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องประสบการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟัง และรับฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีความชื่นชมในบางส่วนของชีวิตของตนอยู่

๔) อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่าง ๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัด หรือศาสนาสถานต่าง ๆ ลูกหลานควรจัดเตรียมข้าวของต่าง ๆ ให้ และจัดการรับส่งหรือเป็นเพื่อน

๕) เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหาร และออกกำลังกายหรือทำงานตามความถนัดที่เหมาะสมกับวัย

๖) ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่หรือต้องการไปอยู่สถานที่ ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจ และพาลูกหลานไปเยี่ยมเมื่อมีโอกาส ถ้าหากผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุข และต้องการอยู่ร่วมกับลูกหลานก็ให้อยู่บ้านเดียวกัน เพื่อเกิดความรู้สึกอบอุ่น

๗) ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติสนิท และเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน โดยการพาไปเยี่ยมเยียนหรือเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตรมาสังสรรค์ที่บ้านเป็นที่คลายเหงา พาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัดหรือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

๘) ให้ความสำคัญ เห็นคุณค่า และเคารพยกย่องนับถือด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอน และข้อเสนอแนะจากผู้สูงอายุ ร่วมมือกันรักษาฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

๙) ให้อภัยในการหลงลืม และความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำ และยิ่งกว่านั้นควรแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

๑๐) ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วยหรือพาไปตรวจสุขภาพ ให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วยหนักเรื่อย ๆ^{๔๕}

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ และประสิทธิภาพในด้านสาธารณสุขที่ดีขึ้น เป็นเหตุให้ประชากรมีคุณภาพชีวิตที่ดี และทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่ยืนยาวมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้นำไปสู่ภาวะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) การจัดระบบบริการสุขภาพ นโยบายหลักของประเทศต้องการให้ประชาชนร่วมรับผิดชอบ มีรัฐเป็นผู้จัดการ และให้ประชาชนร่วมรับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เกินความจำเป็น รัฐบาลสนับสนุนงบประมาณ เพื่อให้ประชาชนทุกคนได้รับบริการขั้นพื้นฐาน เน้นให้สังคมมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ (Social integration) โดยเฉพาะครอบครัว ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นวัฒนธรรมของชาวเอเชีย ที่ลูกหลานต้องดูแลครอบครัว อีกทั้งเนื่องจากภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ จึงต้องเน้นให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า หลักธรรมที่พัฒนาสุขภาพของคร่อมผู้สูงอายุ คือ หลักไตรสิกขา โดยใช้ภาวนา ๔ เป็นแนวทางในการปฏิบัติได้แก่ ๑) กายภาวนา คือ การพัฒนาด้านกายให้สัมพันธ์กับทาง กายภาพ เป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุไม่ควรมองข้าม การรู้จักใช้อินทรีย์อย่างมีสติเลือกที่จะดูเป็น ฟังเป็น กินเป็นด้วยปัญญา เสพปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมา หรือ ลุ่มหลง จะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ปัจจัยด้านกายภาวนาจึงเป็นปัจจัยด้านหนึ่งที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อชีวิตที่ดีงามต่อไป ๒) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม มีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยมีวินัย ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวอยู่กับคนในครอบครัวและสังคมได้ดี ศีลภาวนา เป็นปัจจัยให้มีสุขภาพที่ดี พร้อมทั้งจะพัฒนาด้านจิตใจ ๓) จิตตภาวนา คือ การพัฒนาจิตให้เจริญ งามงามดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข เบิกบาน ผู้สูงอายุที่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาจะเจริญ เมตตาและปฏิบัติสมาธิตามมา ซึ่งจะช่วยให้มีจิตใจที่สงบมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งจะพัฒนาปัญญา ๔) ปัญญาภาวนา

^{๔๕} พนิดา โยวะผุยและคณะ, การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, หน้า ๑๖.

คือ การพัฒนาปัญญา ฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ ให้รู้จักคิดพิจารณา แก้ปัญหาด้วยปัญญา มีจิตใจเป็นสุข ไร้ทุกข์ ปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหาก็ แท้จริง^{๔๖}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้แนวทางการปฏิบัติ ได้แก่ กายภาวนา (Physical development) สីลภาวนา (Moral development) จิตตภาวนา (Emotional development) และปัญญาภาวนา (Cultivation of Wisdom) อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในสังคม ภาวะที่เป็นสุขที่สมบูรณ์ โดยประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รวมเรียกว่า “สุขภาวะองค์รวม”^{๔๗}

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า การจัดการ ศักยภาพ ถือเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาให้ครอบครัว ชุมชน และประชาชนมีจิตสำนึกในการ แสดงบทบาท อันจะนำไปสู่การพัฒนาตนเองและการมีสุขภาพดี อันจะส่งผลให้สังคมอยู่เย็นเป็นสุข^{๔๘}

ระบบสารสนเทศงานสุขภาพภาคประชาชน กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กล่าวว่า การจัดการด้านสุขภาพ เน้นกระบวนการ การมีส่วนร่วม คือ การมีส่วนร่วมการจัดการ สุขภาพของชุมชน ประกอบด้วย เครือข่ายที่เข้าร่วมดำเนินงาน การสร้างและพัฒนาทีมสุขภาพ และ กระบวนการของทีม

๑) เครือข่ายที่เข้าร่วมดำเนินงาน เครือข่าย มีองค์ประกอบที่สำคัญ ๗ ประการ คือ ๑) มีการรับรู้และมุมมองที่เหมือนกัน ๒) การมีวิสัยทัศน์ร่วมกัน ๓) มีความสนใจหรือมีผลประโยชน์ร่วมกัน ๔) การมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคนในเครือข่าย ๕) มีการเสริมสร้างซึ่งกันและกัน ๖) มีการเกื้อหนุน พึ่งพากัน ๗) มีปฏิสัมพันธ์กันในเชิงแลกเปลี่ยน

๒) การสร้างและพัฒนาทีมสุขภาพ สแกน คอนนอลลี (Scan Connolly) ผู้อำนวยการ กลุ่มให้คำปรึกษาทางด้านธุรกิจ^{๔๙}

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของ พระพุทธศาสนา)**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๑

^{๔๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), “**สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**”, (พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

^{๔๘} กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กระทรวงสาธารณสุข, **แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้าน จัดการสุขภาพ เส้นทางสู่ความสำเร็จ การพัฒนาหมู่บ้านจัดการสุขภาพ**, (นนทบุรี: กองสนับสนุนสุขภาพภาค ประชาชน, ๒๕๕๑), หน้า บทนำ.

^{๔๙} ระบบสารสนเทศงานสุขภาพภาคประชาชน กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน, **การประเมิน ศักยภาพหมู่บ้านจัดการสุขภาพ**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaiphc.net/thaiphcweb/index.php?r=site/main> วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].

Sean Connolly ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างทีมเวิร์คไว้ ๔ วิธี ได้แก่ ๑) เพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ เลือกคนให้เหมาะกับงาน ๒) แบ่งงานให้ชัดเจน ๓) จัดการกับทีม ๔) ให้คำติชมและแนะนำในเชิงสร้างสรรค์เสมอ คือการให้ รับฟัง และแบ่งปันข้อมูล (feedback) ในการสร้างและพัฒนาทีม เรื่องความแข็งแกร่ง จริงใจ และส่งเสริมผู้นำ สรรสร้าง ริเริ่ม^{๕๐}

Kootz, Harold กล่าวว่า กระบวนการทำงานของทีม เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ สมาชิกมีความรู้ในหลักการทำงานเป็นทีมเป็นส่วนของศาสตร์ และศิลปะในการปรับใช้ความรู้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์การบริหารเวลา ด้วยกระบวนการที่ใหม่ ๖ ประการ คือ

๑) ปรับแนวคิดด้านคน เป็นปัจจัยนำที่สำคัญต่อความสำเร็จในการทำงาน คือคนมีคุณค่า คนนำสู่ความสำเร็จ และคนเป็นผู้เพิ่มผลผลิต

๒) มุ่งแสวงหาประสิทธิภาพ คือความรวดเร็ว ความถูกต้อง และความถูกต้อง ดังนั้น ทุกคนในองค์กรจะมีความคิดและต้องให้ร่วมมือร่วมแรงร่วมใจในการสร้างประสิทธิภาพ

๓) การมีส่วนร่วม คือ การร่วมกันคิด การร่วมกันปฏิบัติ และการร่วมประเมินเพื่อการพัฒนาให้ดีขึ้น

๔) ความเป็นเลิศในการบริการ คือ ทุกคนในหน่วยงานเป็นผู้ให้บริการ ทุกคนทำในสิ่งที่เหนือความคาดหมายในเชิงบวกเสมอ และการบริการจะต้องมีมาตรฐานที่สูงกว่า

๕) การมีทักษะที่ดี คือคิดดี จัดการดี และสื่อสารดี กิจกรรมการมีส่วนร่วมการจัดการสุขภาพของชุมชน ได้แก่ การจัดเวทีการประชุมขององค์กร อสม. กลุ่มองค์กรใดที่ร่วมในการขับเคลื่อนการพัฒนาสุขภาพในชุมชน และการกำหนดกติกาของชุมชน หรือกฎข้อบังคับของหมู่บ้าน/ชุมชน/ตำบล เพื่อพัฒนาหรือแก้ปัญหาด้านสุขภาพของชุมชน เช่น มาตรการควบคุมไข้เลือดออก กฎห้ามทิ้งขยะ ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ หรือมาตรการต้านยาเสพติด ฯลฯ การมีส่วนร่วมการจัดการสุขภาพของชุมชน

๖) การจัดทำแผน แผนงาน เปรียบเสมือนเป็นคลังสมองในการทำงาน จึงมีความสำคัญ การวางแผนจึงพยายามให้ทุกฝ่ายมีส่วนร่วม พัฒนาศักยภาพชุมชนร่วมกับภาคีเครือข่ายด้วยการจัดทำแผนสุขภาพตำบล และเรียนรู้ระหว่างพื้นที่ เพื่อแก้ปัญหาสาธารณสุขของพื้นที่การวางแผน (Planing) เป็นขั้นตอนหนึ่งของการบริหารหรือการจัดการ (Management) โดยทั่ว ๆ ไป การวางแผนเป็นกระบวนการที่เกี่ยวกับการระบุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ มีการกำหนดกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์เหล่านั้นได้ การวางแผนจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะมีส่วนทำให้ผู้บริหาร

^{๕๐} วิธีในการสร้างทีมให้ประสบความสำเร็จ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.jobsdb.com> [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].

และเจ้าหน้าที่รู้แนวทางการดำเนินงานขององค์กร ลดการดำเนินงานที่ซ้ำซ้อนหรืองานที่สิ้นเปลือง และช่วยลดผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในอนาคต เพราะการวางแผนที่ดีจะต้องมีการ คาดคะเนทิศทางหรือสถานการณ์ในอนาคต และวางแผนโดยคำนึงถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ อาจเกิดขึ้นความสำคัญของการวางแผน^{๕๑}

วรรณภา ศรีธีรรัตน์, และคณะ กล่าวว่า คณะกรรมการ IMC (Inter-Ministerial Committee) on the Ageing Population ได้เสนอวิสัยทัศน์ในการดำเนินงานผู้สูงอายุดังนี้ ระดับ บุคคล ทุกคนต้องมีสุขภาพดี มีแรง และมีส่วนร่วมในสังคม ประชาชนจะต้องเข้าสู่วัยผู้สูงอายุด้วยความเคารพตนเอง มีเกียรติ พึ่งพาตนเอง และเติมเต็มชีวิตด้วยการเป็นสมาชิกครอบครัวและชุมชน นั้น ระดับครอบครัว ต้องการให้ครอบครัวเข้มแข็งสามารถดูแลผู้สูงอายุได้และในผู้สูงอายุที่ดูแลตัวเอง ไม่ได้ และระดับชาติ ต้องการวางแผนการดำเนินการร่วมกันอย่างดีในระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ^{๕๒}

สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์ กล่าวว่า ภายใต้แนวคิดของผู้สูงอายุในประเทศไทยปัจจุบัน ต้องการมี ชีวิตที่อิสระ และดำเนินชีวิตแนวใหม่ ต้องการงานมีกิจกรรม ทำประโยชน์และช่วยเหลือสังคม ทำงานอาสาสมัคร แนวคิดการจัดระบบประกันสุขภาพ อยู่ภายใต้การจัดการของรัฐบาลกลางร่วมกับ ส่วนท้องถิ่นที่ต้องการให้มีการประกันสุขภาพครอบคลุม จาก National Health insurance ผู้จ้าง งาน เกษตรกร ผู้ว่างงาน และ employee's health insurance ในพนักงานบริษัท โดยที่ระดับของ การให้บริการตามโครงสร้างจะ เป็น General Hospitals National hospitals and sanatoria ระบบบริการฉุกเฉิน และระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุ และบริการสุขภาพเด็ก เป็นต้น

รัฐบาลมีนโยบายและออกกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อรองรับปัญหา และความต้องการที่จะ เกิดขึ้นจากผลของการเพิ่มประชากรสูงอายุ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๕ มีพระราชบัญญัติประกันสุขภาพ (Health Insurance Act) พ.ศ. ๒๕๐๔ มีพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ให้ประชาชนทั่วประเทศมี หลักประกันถ้วนหน้า ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ มีการจัดสวัสดิการสงเคราะห์ ประชาชนได้รับบริการ รักษาพยาบาลฟรี ต่อมา พ.ศ. ๒๕๑๔ มีมาตรการจ้างงานสำหรับวัยผู้สูงอายุ ต่อมา พ.ศ. ๒๕๓๒ มี การปฏิรูปใช้นโยบายแผนทอง (Gold plan) ในส่งเสริมการดูแลสุขภาพ (Elderly Health Care

^{๕๑} Kootz, Harold, Management, (Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha, ๑๙๘๐), อ้างใน สำนักงาน กพ., **หลักสูตรที่ ๘ การจัดทำแผนปฏิบัติงาน**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา <http://general.psu.ac.th/p1.PDF> [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].

^{๕๒} วรรณภา ศรีธีรรัตน์, ผ่องพรรณ อรุณแสง, สุจิตรา ลิ้มอำนวยลาภและ พรรณงาม พรรณเชษฐ์, **ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประเทศสิงคโปร์**, (ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานา วิทยา, ๒๕๔๕), หน้า ๕-๖.

System) สวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ และการดูแลระยะยาว (Long-Term Care) จากนั้นในปีต่อ ๆ มา มีการ "พัฒนาระบบแพนทอง" อย่างต่อเนื่อง ปรับเป็นแพนทองใหม่ (New Gold Plan) แผนนางฟ้า (Angle plan) แผนทอง ๒๑ (Gold plan ๒๑) ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ (ค.ศ. ๒๐๐๐) มีกฎหมาย Public Long-Term Care Insurance law การปฏิรูปโครงสร้างระบบความมั่นคงด้านสังคม ส่งเสริมการจัดบริการในชุมชน (Community-based health actives) โดยมีมาตรการในการปฏิรูปทั้งระบบ ประกันสุขภาพและบำเหน็จบำนาญ และการตอบสนองต่อการแก้ปัญหาการมีเด็กลดลง^{๕๓}

วิชัย โชควิวัฒน์ กล่าวว่า การปฏิรูปหน่วยงานรับผิดชอบให้เป็นหน่วยงานเดียว คือ Ministry Of Health, Labour and Welfare โดยมีหน่วยงาน Health and Welfare Bureau for the Elderly เป็นองค์กรที่ดูแลผู้สูงอายุโดยตรง และมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องคือ Department of Employ Measures for the Elderly and Pensions with Disabilities ซึ่งดูแลการจ้างงานผู้สูงอายุ และบุคคลที่พิการ นอกจากนี้ยังมี National Institution of Population and Social Security Research ศึกษาทุกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ Social security ของประเทศ เพื่อรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ และติดตามการดำเนินงานด้านความมั่นคง หลักประกันสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่

๑. Health Care Insurance เป็นประกันประเภทแรกในระบบความมั่นคงผู้สูงอายุทางสังคม ในส่วนของสิทธิประโยชน์ ระบบประกันสุขภาพของญี่ปุ่นให้สิทธิประโยชน์แก่ประชาชน คือ ๑) สิทธิการรักษาพยาบาล ๒) สิทธิเรื่องการคลอดบุตร และ ๓) สิทธิในการจัดการศพ ในเรื่องการรักษาพยาบาล ยึดหลักการให้บริการที่ “คุณภาพสูง ปลอดภัย และไร้ข้อกังวลใด ๆ” (Safe, Quality care that is free of any concerns) และยังเปิดให้ประชาชนเลือกไปใช้บริการได้โดยเสรี ขณะเดียวกันสถานพยาบาลและบุคลากร ให้บริการแก่ประชาชนอย่างเต็มที่ตามมาตรฐานวิชาชีพ

๒. Public assistance ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือ Welfare for the elderly อันเป็นส่วนของการบริการทางสังคม และการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม ซึ่งมีหลักการพื้นฐานว่า เพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตัวเองให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทั้งหมด ให้บริการที่สมบูรณ์แบบ และให้บริการที่เน้นชุมชน กรณีที่ผู้สูงอายุยังสามารถอยู่บ้านได้ จะมีการจัดบริการ อาทิ home helps, short-stay และ day-care ให้ แต่หากไม่สามารถดูแลที่บ้านได้ จะจัดการดูแลในสถาบัน เช่น special nursing homes, care houses และ health service facility ให้

๓. Long Term Care Insurance เริ่มในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ (ค.ศ. ๒๐๐๐) เป็นประกันใหม่ แทนที่ long term care โดยการคลังของ LTCI เป็นแบบได้มาจ่ายไป (Pay-as-you-go) ระบบนี้จะ

^{๕๓} สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์, การปฏิรูประบบสุขภาพ : กรณีศึกษาประเทศญี่ปุ่น, (นนทบุรี: สำนักงานประกันสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๓), หน้า ๖.

อาศัยเงินครึ่งหนึ่งจากเบี้ยประกันที่เรียกเก็บจากผู้ประกันตน และอีกครึ่งหนึ่งจากรายได้ภาษี ระบบนี้แบ่งผู้ประกันตนออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่ ๑ อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป และกลุ่มที่ ๒ อายุระหว่าง ๔๐-๖๔ ปี สัดส่วนของรายรับดังกล่าวมาจากกลุ่มที่ ๑ สองส่วน จากกลุ่มที่ ๒ สามส่วนและจากรัฐบาล ทำส่วนสำหรับเบี้ยประกันของกลุ่มที่ ๑ นั้นทางเทศบาลหรือจังหวัดจะหักเอาจากบำนาญของผู้สูงอายุ ในขณะที่กลุ่มที่ ๒ จะเรียกเก็บรวมกับเบี้ยประกันสุขภาพ ซึ่งคนกลุ่มอายุ ๔๐-๖๔ ปีนี้เป็นแบบบังคับจ่าย เบี้ยประกันจะกำหนดตายตัวสำหรับรายได้ระดับต่าง ๆ ทั้งนี้ คนที่อายุต่ำกว่า ๔๐ ปี ยังไม่ต้องทำประกัน LTCI และไม่ต้องจ่ายเบี้ยประกัน กลุ่มนี้จะได้สิทธิ์เข้ารับบริการดูแลระยะยาวหรือการช่วยเหลือส่วนบุคคล ต่อเมื่อความเจ็บป่วยมีสาเหตุจากความจำเสื่อม หรือเป็นโรคชรา ประเทศญี่ปุ่นร้อยละ ๑๒.๖ ของประชากรอายุมากกว่า ๖๕ ปี ได้รับบริการดูแลระยะยาวโดยร้อยละ ๒.๘ เป็นบริการในสถานบริบาล (nursing home) และเป็นประเทศที่มีประชากรวัย ๘๐ ปีขึ้นไปสูงที่สุด ส่วนใหญ่จะเป็นโรคสมองเสื่อม คาดว่าจะมีจำนวนสูงถึง ๑.๖ ล้านคน คนวัยทำงาน ๑.๒ คน ต้องรับภาระผู้สูงอายุ ๑ คน ค่าใช้จ่ายด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๕๐ ของค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพโดยรวมของประเทศ

๔. Public pension ระบบบำนาญ เป็น multi-tiers มีทั้งรัฐบาลและเอกชน ซึ่งเป็นการให้หลักประกันด้านรายได้ (Income Security) ผ่านระบบบำนาญแบบสมัครใจ โดยเป็นการออมในลักษณะของกองทุนสำรองเลี้ยงชีพที่มีการดำเนินการ โดยกองทุนบำนาญสำหรับลูกจ้าง (บริษัทเอกชน) และกองทุนบำนาญแห่งชาติ (ภาครัฐบาล) ซึ่งระบบบำนาญ ประกอบด้วย บำนาญพื้นฐาน (basic pension) และ บำนาญที่เกี่ยวข้องกับรายได้ (Income-related pension) บำนาญพื้นฐาน (basic pension) เป็นระบบแบบ PAYGO คือ มีการกำหนดประโยชน์ทดแทนแน่นอน การเก็บเงินสมทบ และจ่ายประโยชน์ทดแทนในอัตราเดียว โดยไม่อิงกับรายได้ปัจจุบันผู้ประกันตนจะถูกหักเงินจำนวน ๑๓,๘๖๐ เยน/เดือน และผู้มีสิทธิ์รับประโยชน์ทดแทนต้องมีอายุ ๖๕ ปี ขึ้นไป และจ่ายสมทบมาไม่ต่ำกว่า ๒๕ ปี (ผู้ประกันตนสามารถขอรับประโยชน์ทดแทนได้ตั้งแต่อายุ ๖๐ ปี ในอัตราร้อยละ ๗๐ ของเงินที่จะได้รับเมื่ออายุครบ ๖๕ ปี และสามารถเลื่อนการรับเงินได้ไปจนถึงอายุ ๗๐ ปี ซึ่งจะได้รับเงินจำนวนร้อยละ ๑๔๒ ของเงินที่ได้รับเมื่ออายุครบ ๖๕ ปี) บำนาญที่เกี่ยวข้องกับรายได้ (Income-related pension) เป็นระบบ defined benefit ที่เรียกเก็บเงินจากลูกจ้างหรือพนักงานในบริษัทที่มีจำนวนลูกจ้าง ตั้งแต่ ๕ คนขึ้นไป ลูกจ้างภาครัฐบาลครู และพนักงานโรงเรียนเอกชน ภายใต้การกำกับดูแลของ The National Government Employees' Mutual Aid Association, Local Government Employees' Mutual Aid Association และ Private School Teachers and Employees' Mutual Aid Association ระบบจัดเก็บโดยรวมการบริหารไว้ที่ส่วนกลาง และให้ Social Insurance Agency (SIA) เป็นผู้บริหารจัดการเก็บของทั้งประเทศ

๕. การจ้างงานผู้สูงอายุ เป็นนโยบายที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่ต่อเนื่อง และยังคงทำประโยชน์ให้แก่สังคม ให้ภาคเอกชนจ้างพนักงานจนอายุ ๖๕ ปี แบบค่อยเป็นค่อยไปและ นายจ้างสามารถลดเงินเดือนพนักงานที่สูงอายุได้ นอกจากนั้นยังมีมาตรการอื่น ๆ ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองมากขึ้น

๖. การทดลองจ่ายเงินอุดหนุนครอบครัวที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ เป็นโครงการ ๒ ปีที่รัฐบาลทดลองดำเนินการบางพื้นที่ เพื่อนำผลไปสู่การตัดสินใจช่วยเหลือครอบครัวที่ให้การดูแลผู้สูงอายุต่อไป^{๔๔}

วิชิต นันทบุตร และคณะ ได้กล่าวว่า ระบบความมั่นคงทางสังคมของผู้สูงอายุ มี ๓ องค์ประกอบ คือ

๑) income security system ได้แก่ เงินบำนาญ (Aged pension) จ่ายให้กับผู้สูงอายุ ชายที่อายุ ๖๕ ปี และหญิงอายุ ๖๐ ปี และจะให้เปล่าโดยไม่ได้เกี่ยวข้องกับการทำงานก่อนหน้านี้การ ใช้กฎหมายนี้ร่วมกับการใช้ดัชนีของ CPI ทำให้แน่ใจว่าผู้รับจะสามารถดำรงชีวิตได้ในภาวะที่ค่าครองชีพเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ ยังได้รับการช่วยเหลือรูปแบบอื่นอีก เช่น family allowance การให้บัตรผู้สูงอายุไว้ใช้บริการสุขภาพ ใช้ลดหย่อนค่าใช้จ่ายบางส่วน ลดค่ายา เป็นต้น และ public assistance การทำให้ผู้สูงอายุมียาได้วิธีการหนึ่ง คือ การยืดเวลาการทำงาน รัฐบาลจึงมีการจัด pension bonus plan ทำให้คนทำงานต่อหลังอายุเกษียณ และวิธีการนี้ทำให้คนจำนวนมากถูกเลือกทำงานต่อตาม ทักษะและประสบการณ์ Compulsory superannuation system ออสเตรเลียต้องการให้มีการออม เพื่อเพิ่มโอกาสที่ดีกว่าหลังการเกษียณ การออมนี้เป็นความรับผิดชอบของผู้จ้างที่ให้กับลูกจ้าง กฎหมายกำหนดให้ผู้จ้างออกเงินขั้นต่ำในการประกันให้ลูกจ้าง และคาดว่าในอนาคตการจัดการ Superannuation จะทำให้ได้รับเงินหลังเกษียณมากกว่าที่ได้จากบำนาญสำหรับผู้สูงอายุอย่างเดียว การมีบ้านหรือที่อยู่อาศัย (Housing) จัดเป็นหลักประกันหนึ่ง การสำรวจปี ค.ศ. ๑๙๙๖ พบว่า ผู้ที่มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มีบ้านของตนเองร้อยละ ๗๕ ผู้ที่อยู่อาศัยมีอัตราการถือครองบ้านมากกว่าอยู่คนเดียว ประมาณร้อยละ ๑๒ ของผู้สูงอายุอยู่บ้านเช่าของรัฐหรือเอกชน และเป็นคนโสดมากกว่ามีคู่

๒) ระบบบริการสุขภาพผู้สูงอายุ (Medical security system) แนวคิดการจัดระบบ บริการสุขภาพ มี National Health Insurance Commission เป็นองค์กรอิสระทำหน้าที่บริหารจัดการระบบงานประกันสุขภาพ ให้มีการประกันสุขภาพแบบสมัครใจ Medicare เป็นระบบประกัน

^{๔๔} วิชัย โชควิวัฒน์, และระบบประกันสุขภาพของญี่ปุ่น, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๔๓-๔๔.

สุขภาพถ้วนหน้า นอกจากการรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลแล้วยังมีระบบการดูแลเฉพาะที่เรียกว่า Aged Care Service เป็นการผสมผสานร่วมระหว่างภาครัฐ และเอกชน ภายใต้การดูแลระยะยาว ออสเตรเลียเป็นประเทศที่กำหนดสิทธิประโยชน์แบบถ้วนหน้าแบบผสม (UC within a mixed programme) โดยจัดรูปแบบที่ให้สิทธิแก่ประชาชนผ่านรูปแบบการดูแลระยะยาวที่หลากหลาย เช่น การกำหนดสิทธิประโยชน์ถ้วนหน้าสัมพันธ์กับรายได้ โดยคำนึงถึงฐานะของครอบครัว ผู้มีฐานะดีจะได้รับการช่วยเหลือ และพยายามมุ่งเน้นการดูแลในชุมชนให้มากขึ้นโดยใช้การออกกฎหมายเป็นจุดตั้งต้นในการเปลี่ยนทิศทาง

๓) Social welfare system ได้แก่ การดูแลผู้สูงอายุ และนโยบายสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ การสนับสนุนให้ผู้ที่ให้การดูแลผู้สูงอายุ (carers) รัฐบาลกลางให้การสนับสนุนการเงินกับผู้ดูแล ธรรมชาติของผู้สูงอายุออสเตรเลียอย่างหนึ่งคือการมีส่วนร่วมกิจกรรมอาสาสมัคร ต้องการการทำงานอย่างมีคุณค่า มีองค์กรของผู้สูงอายุมากมาย

๔. แนวคิดการจัดระบบบริการสุขภาพของผู้สูงอายุ ในประเทศอังกฤษประเทศอังกฤษมีระบบสุขภาพคือ National Health Service (NHS) ก่อตั้งได้สำเร็จ เมื่อปี ค.ศ. ๑๙๔๖ ประกอบด้วย ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มที่อยู่ในการบริการระดับปฐมภูมิ (Primary Care) คือ GPs ทันตแพทย์ เกสัชกร ซึ่งทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยเบื้องต้น ๒) แพทย์ในโรงพยาบาล ๓) เทศบาลท้องถิ่น ดูแลการบริการสุขภาพในชุมชน เช่น Health visitors เป็นต้น ทั้ง ๓ ส่วนเป็นอิสระต่อกันและขึ้นตรงต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ต่อมามีการปฏิรูป NHS อย่างต่อเนื่อง^{๕๕}

ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์ ได้กล่าวว่า มาตรฐานการดูแลผู้สูงอายุ ใน NSF มี ๘ ข้อ ดังนี้ ๑) ลดการแบ่งแยกทางอายุ ๒) บุคคลเป็นศูนย์กลางของการดูแล ๓) การดูแลระยะก่อนการพักฟื้น ๔) การดูแลทั่วไปในโรงพยาบาล ๕) โรคหลอดเลือดสมอง ๖) การหกล้ม ๗) สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ๘) การส่งเสริมสุขภาพและ active life ในผู้สูงอายุ มีเป้าหมายเพื่อเพิ่มคุณภาพการให้บริการด้านสุขภาพและสังคม และลดความแตกต่างในการบริการให้กับผู้สูงอายุ ขจัดการกีดกันความเป็นผู้สูงอายุ จัดให้มีการดูแลที่เน้นบุคคลเป็นศูนย์กลางส่งเสริมสุขภาพ และส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง จัดบริการให้ครอบคลุมความต้องการ และเน้นที่ปรับปรุงการดูแลในเรื่องของการหกล้ม สโตรค์ และสุขภาพจิต ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุของประเทศระบบบริการสุขภาพมี ๓ ระดับ คือ ปฐมภูมิ ทุติยภูมิ ตติยภูมิ มี GP และ district nurse รับผิดชอบให้การรักษายาบาลประชาชนในระดับปฐมภูมิ โดย GP ทำหน้าที่เป็น gate keeper ของระบบ ประชาชนส่วนใหญ่ ขึ้นทะเบียนกับ GP ที่ขึ้นทะเบียนกับ

^{๕๕} ขนิษฐา นันทบุตร และคณะ, การสังเคราะห์องค์ความรู้ เพื่อพัฒนาข้อเสนอการจัดระดับบริการสุขภาพในระบบสุขภาพ, (นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖), หน้า ๕.

NHS ประชาชนมีสิทธิเลือกและเปลี่ยน GP เมื่อเจ็บป่วยจะไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา หรือไปแผนกฉุกเฉินของโรงพยาบาลได้ GP เป็นผู้ตัดสินใจหลังการตรวจ ในการส่งต่อไปยังแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือโรงพยาบาล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญอาจรับเข้าโรงพยาบาลส่งกลับ GP หรือส่งต่อไปยังบริการอื่น^{๕๖}

เอื้องฟ้า สิงห์ทิพย์พันธุ์ กล่าวว่า ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมีความเจริญและมั่งคั่งที่สุด เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วแต่เป็นประเทศเดียวที่ไม่มีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า อย่างไรก็ตาม แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิรูประบบบริการสุขภาพ นิยมใช้แนวคิดเกี่ยวกับ Manage Care ประกอบกับ พื้นฐานด้านความรู้ ความเชื่อ วัฒนธรรมของประชากรโดยรวม สหรัฐอเมริกามีรูปแบบของการ จัดระบบประกันสุขภาพที่มีลักษณะระบบบริการทางการแพทย์ผสมผสาน ชาวอเมริกันมีความเชื่อ เรื่องสุขภาพว่าเป็นความรับผิดชอบของบุคคล ควรมีเสรีภาพในการเลือก และการให้บริการควรมีการ แข่งขันโดยเสรีและเป็นไปตามกลไกการตลาด องค์กรเอกชนจึงมีบทบาทสูงในการจัดบริการสุขภาพที่ หลากหลายและแข่งขันสูง ภายใต้แนวคิดวาระบบบริการทางการแพทย์สำหรับทุกคนเป็นสินค้า สาธารณะ (Social Goods) การประกันสุขภาพเป็นไปตามกลไกการตลาด ทำให้เกิดประสิทธิภาพใน การใช้ทรัพยากรในระบบขึ้น ระบบประกันสุขภาพของรัฐมีไว้สำหรับผู้ที่ไม่ได้ทำงานเท่านั้นแนวคิด ดังกล่าวส่งผลให้ประชาชนชาวอเมริกันมีประกันสุขภาพเพียงร้อยละ ๘๕ ในขณะที่คนจำนวน ๓๕.๗ ล้านคนยังไม่มีหลักประกันสุขภาพ ประกอบกับวิถีชีวิตที่เป็นอิสระ ภายหลังแต่งงานและเลี้ยงดูบุตร จนเป็นวัยรุ่น บุตรจะออกจากบ้านไปทำงาน พึ่งพาตนเองและเรียนหนังสือเป็นโอกาสของบิดามารดา ในการที่จะมีอิสระอีกครั้ง ผู้หญิงสามารถไปศึกษาหรือทำงานต่อ แม้ผู้สูงอายุอเมริกันส่วนใหญ่จะ อาศัยอยู่โดยลำพังกับคู่สมรส แต่ก็พบมีการหย่าร้าง และมีหญิงหม้ายสูง และอาศัยอยู่คนเดียวตาม ลำพัง มีส่วนน้อยที่ยังอาศัยอยู่กับครอบครัวและบุตรหลาน^{๕๗}

สรุปได้ว่า การบริการสุขภาพผู้สูงอายุ สามารถรักษาในโรงพยาบาลทั่วไป และการดูแลใน ชุมชนเป็นการทำงานร่วมกันของหลายองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน ที่สำคัญคือ การแบ่งความ รับผิดชอบตามลักษณะการให้บริการ เช่น บริการ meal service, day service รัฐบาลท้องถิ่นเป็นผู้ จัดบริการสังคม ส่วนของเอกชนจะต้องขึ้นทะเบียนกับ ซึ่งผู้ตรวจสอบและติดตามตรวจเยี่ยมอย่าง สม่าเสมอเพื่อประกันการบริการให้ได้มาตรฐานบริการสำหรับผู้สูงอายุเป็นบริการผสมผสานทั้งงาน

^{๕๖} อีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์, “การปฏิรูประบบสุขภาพ กรณีศึกษาประเทศอังกฤษ”, รายงาน การศึกษาวิจัย, (นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖-๒๘.

^{๕๗} เอื้องฟ้า สิงห์ทิพย์พันธุ์ และ นิตยา จันทรเรือง มหาผล, การสังเคราะห์บทเรียน การจัดระบบ บริการทางการแพทย์ : กรณีศึกษาประเทศไทยและประสบการณ์ของต่างประเทศ, (นนทบุรี: สำนักงาน ประกันสังคม, ๒๕๔๙), หน้า ๕๓-๕๖.

ด้านสุขภาพและสังคม ดังนั้น ในการประเมินผู้สูงอายุเพื่อจัดบริการบุคลากรทั้งสองงานต้องทำงานร่วมกัน มีกฎหมายรองรับการประเมินและควบคุม นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีเวทีสำหรับเสนอความคิดเห็นและมีองค์กรพิทักษ์สิทธิให้ผู้สูงอายุหลายองค์กรด้วย

๒.๕ แนวคิดการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

๒.๕.๑ ศักยภาพทางด้านร่างกาย

พระพุทธศาสนามีกล่าวถึงศักยภาพทางกายว่า หมายถึง “สุขภาพดีควมมีโรคพารน้อย กระปรี้กระเปร่ามีพลานามัยสมบูรณ์อยู่สำราญ”^{๕๘}

พระพุทธศาสนามีแนวความคิดเกี่ยวกับศักยภาพทางด้านร่างกาย และให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถดูแลรักษาและบำรุงร่างกายให้มีอัตรภาพยืนยาว ใช้กระบวนการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพ และการป้องกันภัยคุกคามทางกายภาพ เพื่อให้สามารถใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น รวมทั้งเป็นคุณประโยชน์ต่อโลกด้วย โดยศักยภาพทางด้านร่างกายตามแนวทางของพระพุทธศาสนามีดังต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่า พระพุทธศาสนามองว่าการบริโภคก็เป็นปัญหาหนึ่งของศักยภาพทางกาย ถ้าหากไม่ใช้การพิจารณาถึงคุณค่าแท้ของการบริโภค “การใช้โยนิโสมนสิการในการบริโภค เรียกว่า การบริโภคโดยพิจารณาหรือบริโภคด้วยปัญญา เมื่ออุทิศพิจารณาว่าเรากินอาหารเพื่ออะไร และรู้ว่าความหมายคุณค่าประโยชน์ที่แท้ของอาหาร คือ เพื่อซ่อมแซมเสริมสร้างร่างกายให้มีสุขภาพดี เป็นคุณค่าแท้ ส่วนการได้เสพรสอร่อยลิ้น เป็นเพียงคุณค่าเสริมเติมหรือคุณค่าเทียมเพื่อจูงใจ” คนส่วนใหญ่มักบริโภคในฐานะเป็นสิ่งที่ต้องการ (ตัณหา) แต่การบริโภคจะต้องเป็นไปเพื่อนำสิ่งที่จำเป็นเข้าสู่ร่างกาย บริโภคสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ไม่ตกอยู่ในอำนาจของความอยากเป็นตัวกำหนดให้บริโภค (เหมือนการบริโภคเหยื่อ) การบริโภคอย่างมีสติ ไม่บริโภคสิ่งที่ทำให้ขาดสติ (สิ่งมีเมา) เป็นปัจจัยนำเข้าสู่สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสุขภาพไม่บริโภคสิ่งที่เป็นพิษภัย รวมถึงการศึกษาพิษภัยของสิ่งที่จะบริโภค (บริโภคสิ่งที่ถูกสุขลักษณะและเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย) ไม่บริโภคมากเกินไปจนทำให้ผู้อื่นขาดแคลน (โภชนมัตตัญญุต) ไม่หลงใหลมัวเมาในรสชาติของอาหารมากกว่าคุณค่าทางโภชนาการ เป็นต้น^{๕๙}

^{๕๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๔๖/๑๙๗.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๕.

ธรรมปราโมทย์ กล่าวว่า ปัจจุบันพระสงฆ์เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพทางกาย ทั้งนี้ สาเหตุหนึ่งเป็นเพราะว่าพระสงฆ์ในปัจจุบันขาดการออกกำลังกาย ในครั้งพุทธกาลคงไม่มีปัญหา เพราะท่านต้องออกบิณฑบาต เดินธุดงค์ และทำงานออกแรงอยู่เสมอ เช่น กวาดวัด ซ่อมกุฏิ นอกจากได้กายบริหารแล้ว ยังได้ประโยชน์ทางวัตถุพร้อมกับประโยชน์ทางการบริหารจิตใจด้วย กิจกรรมประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนจึงมีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างศักยภาพ และเหมาะสมสอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ และสถานะทางสังคมด้วย หรือในกรณีของผู้ครองเรือน เช่น กิจกรรมของแม่บ้านในการดูแลบ้าน ไม่ทำกิจกรรมเพราะความจำเป็นต้องทำ แต่ทำเพราะเป็นสิ่งที่ควรทำตามบทบาทหน้าที่ และกิจกรรมยังเป็นวงจรการดำเนินชีวิตในสภาพคล่อง เนื่องจากเป็นสิ่งที่ทำอยู่เสมอ จึงมีความชำนาญ และมีโอกาสน้อยที่จะพลาดพลังจนได้รับอุบัติเหตุในการทำกิจกรรม ดังนั้น สิ่งที่ทำให้เป็นประจำจะทำให้เกิดทักษะ และความชำนาญทำให้การทำกิจกรรมสะดวกรวดเร็วมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีความผิดพลาดน้อยในขณะเดียวกันร่างกายก็สามารถปรับสภาพกับลักษณะกิจกรรมที่ทำอยู่เป็นประจำได้ดี และเป็นการบริหารร่างกายไปพร้อมกับการได้สร้างประโยชน์ด้วย^{๖๐}

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ กล่าวว่าพระพุทธานามีวิธีการออกกำลังกายหรือกายบริหารเพื่อให้สุขภาพแข็งแรงอยู่เสมอ โดยมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับการฝึกสติ “การออกกำลังกายโดยการเดินจงกรม ทำให้ร่างกายแข็งแรง เดินทางไกลได้สบาย สามารถทำความเพียรในกิจต่าง ๆ ได้นาน มีอาหารน้อย อาหารย่อยง่าย ปราศจากสารพิษสะสมหมักหมมในร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนน้อย ทำให้สุขภาพดี” พระพุทธานาใส่ใจในการบริหารร่างกายอยู่ทุกอิริยาบถ โดยมีแนวความคิดที่สอดคล้องกับการดูแลสุขภาพสุขอนามัย ในสมัยพุทธกาล “มีทายกทายิกาในกรุงเวสาลีได้ร่วมกันนำภัตตาหารอันประณีตมาถวายแก่ภิกษุ เมื่อภิกษุฉันภัตตาหารประณีตเป็นประจำจนทำให้ร่างกายอ้วนจึงมีอาหารมากต่อมามีอหิวาตกโรคระบาดจึงมีภิกษุต้องเดินทางไปกรุงเวสาลีได้เห็นภิกษุทั้งหลายมีร่างกายอ้วน มีอาหารมาก จึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วกราบทูลว่า เวลานี้ภิกษุมีร่างกายอ้วนมีอาหารมากขอประทานพระวโรกาสพระองค์โปรดอนุญาตที่จงกรมและเรื่อนไฟ ด้วยวิธีการอย่างนี้ภิกษุทั้งหลายจักได้มีอาหารน้อย” และยังทำให้ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำหน้าที่ได้ดี นอกจากการเดินจงกรมแล้วยังมีการเดินธุดงค์ การเดินบิณฑบาต เป็นต้น^{๖๑}

^{๖๐} ธรรมปราโมทย์, **ชีวิตกับสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๙.

^{๖๑} วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๐๖/๓๓.

พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาเน้นการมีวิถีชีวิตที่ผ่อนคลา ยทั้งทางกายและทางจิต มักสะท้อนออกมาในรูปของการดำเนินชีวิตตามแนวทางของมัชฌิมาปฏิปทา คือ “การปฏิบัติตามทางสายกลางหรือข้อปฏิบัติที่เป็นกลาง ไม่ย่อหย่อนและไม่ตึงจนเกินไป ซึ่งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับกระบวนการดับทุกข์ เป็นทางดำเนินชีวิตที่เป็นกลาง ๆ ตามธรรมชาติ สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลตามกระบวนการดับทุกข์ของธรรมชาติ” ดังปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรมีใจความว่า “ภิกษุทั้งหลายที่สุด ๒ อย่างนี้ที่บรรพชิตไม่พึงเสพ ได้แก่ ๑) กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันทราม เป็นของ ชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอรียะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ๒) อตตกิลมถานุโยค (การ ประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ไม่ใช่ของพระอรียะไม่ประกอบด้วยประโยชน์”^{๖๒} โดยข้อปฏิบัติทั้ง ๒ อย่างนี้ กามสุขัลลิกานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่หย่อนยาน ไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์ ในขณะที่อตตกิลมถานุโยค เป็นข้อปฏิบัติที่มีลักษณะเคร่งเครียดกดดัน มีทุกข์เวทนา มาก จึงไม่ใช่แนวทางพ้นทุกข์เช่นเดียวกัน^{๖๓}

แนวทางการดำเนินชีวิตแบบมัชฌิมาปฏิปทา จึงเป็นข้อปฏิบัติที่ส่งเสริมความ สุขสบายทางกายเพื่อมุ่งสู่ความดับทุกข์ พระพุทธศาสนาเห็นว่าการบริหารร่างกายให้เคร่งตึงเกินไปเป็นแนวทางที่ไม่เหมาะสมกับสภาพทางกายภาพของมนุษย์ เพื่อใช้ร่างกายในการพัฒนา ศักยภาพไปสู่ความหลุดพ้น พระพุทธเจ้าจึงทรงส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับสภาพการณ์ด้วยความสุจริต เช่นเดียวกับการที่ทรงปฏิเสธข้อเสนอวัตถุ ๕ ประการ ของพระเทวทัต ที่ไม่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของพระภิกษุ คือ

- ๑) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่ป่าตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดเข้าบ้านภิกษุรูปนั้นมิโทษ
- ๒) ภิกษุทั้งหลายควรเที่ยววิณฑบาทตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดยินดีกิจนิมนต์ ภิกษุรูปนั้นมิโทษ
- ๓) ภิกษุทั้งหลายควรถือผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดยินดีผ้าคหบดีภิกษุรูปนั้นมิโทษ
- ๔) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต ภิกษุรูปใดอาศัยที่มุงที่บัง ภิกษุรูปนั้นมิโทษ
- ๕) ภิกษุทั้งหลายไม่ควรฉันปลาและเนื้อตลอดชีวิตภิกษุรูปใดฉันปลาและเนื้อภิกษุรูปนั้นมิโทษ^{๖๔}

พระผู้มีพระภาคตรัสห้ามว่าอย่าเลยเทวทัต ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงอยู่ป่าเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงอยู่ในละแวกบ้านเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงเที่ยววิณฑบาทเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็

^{๖๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๒๐.

^{๖๓} พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๕๓๐.

^{๖๔} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๔๓/๒๐๐.

จงยินดีที่จันฉิมมิตเกิด ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงถือผ้าบังสุกุลเกิด ภิกษุรูปใดปรารณาก็จงยินดีผ้าคหบดีเกิด เทวทัต เราอนุญาตถือเสนาสนะตามโคนไม้ ๘ เดือนเท่านั้นเราอนุญาตปลา และเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ ๓ อย่าง คือ การไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้นึกสงสัย

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก กล่าวว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ดังนั้น “การมีสุขภาพดีคือความไม่มีโรคทั้งทางกายและทางใจ โดยมีปัจจัยพื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิตอย่างพออยู่พอกิน ไม่ใช่เพื่อการตกแต่งหรือแสดงฐานะ หากมีความสันโดษเพียงปัจจัย ๔ ก็ทำให้ชีวิตมีความสุขได้” พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการใช้ปัจจัย ๔ ออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่

๑. ความรู้จักประมาณ แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง ได้แก่ ๑) รู้จักประมาณโดยการรับ คือ แม้ทายกถวายมาก ภิกษุก็รับจีวรพอกุ้มครองกาย รับบิณฑบาตพอบริหารท้อง ชื่อว่ารู้จักประมาณในการรับ ๒) รู้จักประมาณในการบริโภค คือ พิจารณาโดยแยกคายแล้วใช้สอยจีวร เพียงเพื่อป้องกันความหนาว ป้องกันความร้อน ป้องกันสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลาน เพื่อปกป้องอวัยวะที่ก่อให้เกิดความละอาย คำว่าพึงรู้จักประมาณ คือ รู้ทั่ว รู้แจ่มแจ้ง รู้เฉพาะแห่งตลอด รู้จักประมาณในการรับสิ่งของว่าเหมาะสมกับสถานะหรือไม่ และการรู้จักประมาณในการบริโภค ไม่ให้มากหรือน้อยจนเกินไป โดยคำนึงถึงประโยชน์และโทษของการรับปัจจัยต่าง ๆ เพื่อไม่ให้ปัจจัยต่าง ๆ กลายมาเป็นภาระหนักที่จะต้องคุ้มครองดูแล

๒. ความสันโดษ คือ ความยินดี ความพอใจ ความยินดีด้วยปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ (สันโดษเป็นไปในปัจจัย ๔ เมื่อประกอบกับปัจจัย ๔ จึงเป็นสันโดษ ๑๒) มีความยินดีในของของตนเอง มีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตนเอง ไม่โลภ ไม่ริษยาใครโดยสันโดษแบ่งเป็น ๓ ลักษณะ ดังต่อไปนี้

๑) ยถาลาภสันโดษ คือ ยินดีตามที่ได้ การได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรของตนก็พอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะของที่ไม่ได้ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่นหรือริษยาเขา

๒) ยถาพลสันโดษ คือ ยินดีตามกำลัง พอใจเพียงแค่ว่ากำลังร่างกาย สุขภาพ และขอบเขตการใช้สอยของตน ของที่เกินกำลังก็ไม่หวงแหนเสียดาย ไม่เก็บไว้ให้เสียเปล่า หรือฝันใช้ให้เป็นโทษแก่ตน

๓) ยถาสารูปสันโดษ คือ ยินดีตามสมควร พอใจตามที่สมควรแก่ภาวะ ฐานะ แนวทางชีวิต และจุดหมายในการบำเพ็ญกิจของตน

๓. คุ้มครองปัจจัยเหล่านั้นคือ ปกป้อง รักษา และสังวรในปัจจัย ๔ ไม่ให้ถูกทำลายและไม่ให้ได้รับความเสียหาย ซ่อมแซม บูรณปฏิสังขรณ์ เพื่อให้สามารถยึดอายุการใช้งานได้นานขึ้น^{๒๔}

^{๒๔} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, สุขกาย สุขใจ, (กรุงเทพมหานคร: พีเพิลมีเดีย, ๒๕๕๕), หน้า ๓๒.

ดังนั้น หลักการบริโภคปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีพตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการที่ไม่ได้ใช้เฉพาะนักบวชเท่านั้น ส่วนฆราวาสก็สามารถใช้หลักการเดียวกันได้ ตามแนวทางการรู้จักประมาณในการรับและบริโภค ความสันโดษหรือยินดีตามที่ได้ ยินดีตามกำลัง และยินดีตามสมควรแก่ฐานะนอกจากนี้ยังปกปักรักษาและคุ้มครองปัจจัยที่ได้มาอย่างชอบธรรม

๒.๕.๒ ศักยภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์

ศักยภาพทางจิต คือ สภาวะที่จิตใจที่มีความสุข มีความคล่องแคล่ว ปลอดโปร่ง เบาสบาย ไม่เครียด โดยมีคุณธรรมประกอบจิต ได้แก่ ความเมตตา กรุณา สติ สมาธิ และปัญญา ดังที่พระภิกษุตัณหาได้กราบทูลพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับคุณลักษณะศักยภาพของตนว่า “ข้าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ใดก็ไม่หวาดหวั่น ไม่สะดุ้งตกใจแต่อย่างใดเลย มีความโปร่งเบาอย่างยิ่ง ครองชีวิตด้วยปัจจัยที่ผู้อื่นให้ มีจิตอิสระ ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็จึงเปล่งอุทานว่าสุขหนอ สุขหนอ พระพุทธเจ้าจึงทรงเปล่งอุทานว่า ผู้ใดไม่มีกิเลสเป็นเหตุกำเริบภายในจิต ล่วงพ้นความเป็นภพและอภพได้แล้ว เป็นผู้ปราศจากภัย มีความสุขไม่เศร้าโศก” โดยคุณลักษณะของศักยภาพทางจิตประกอบด้วย ๓ ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นคุณภาพจิต ส่วนที่เป็นสมรรถภาพทางจิตกับอารมณ์ และส่วนที่เป็นคุณธรรมประกอบจิต ดังต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า คุณภาพทางจิตเป็นลักษณะเด่นของจิตที่มีศักยภาพ ซึ่งแสดงออกในรูปของจิตที่มีคุณภาพ ได้แก่ คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ กับคุณภาพของสมาธิ

๑) คุณภาพของสติและสัมปชัญญะ สติมีพลังในการระลึกได้ นึกได้ฉับไว ไม่เผลอ จดจำ การกระทำ คำพูดและสิ่งต่าง ๆ ได้นาน คุมใจให้อยู่กับสิ่งที่กระทำอยู่เฉพาะหน้าได้ ส่วนคุณภาพของสัมปชัญญะ คือ มีพลังในการรู้ตัวทั่วพร้อม มีความรู้และเข้าใจชัดแจ่มในสิ่งที่กำลังนึกคิด โดยสัมปชัญญะมี ๔ ประการ ได้แก่ “สาตถกสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่ามีประโยชน์หรือตระหนักว่าตรงตามจุดหมาย, สัมปายะสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นสัมปายะหรือตระหนักว่าเกื้อกูลเหมาะสม, โจรสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าเป็นโจรหรือตระหนักในแดนงานของตน, อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ รู้ชัดว่าไม่หลงหรือตระหนักในตัวสภาวะ ไม่หลงไหลหรือไม่สับสนพันเพื่อน” ศักยภาพในรูปของสติสัมปชัญญะที่มีคุณภาพจะมีคุณลักษณะ คือ มีพลัง มีความเร็ว เกิดขึ้นถี่หรือเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง มีความชัดเจนแจ่มแจ้งในกิจที่กำลังกระทำและความรู้สึกนึกคิด

๒) คุณภาพของสมาธิ คุณภาพของสมาธิแสดงออกในลักษณะ “ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้จิตสงบแน่วแน่วภาวะที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันหนึ่งอันเดียว” โดยสมาธิแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ อุปจารสมาธิ สมาธิจวนแน่วแน่ อัปนาสมาธิ

สมาธิแนวนั้น “สมาธิในระดับอัปปนาสมาธิที่กำจัดนิรวณได้หมดสิ้นแล้ว ทำให้จิตมีสถานะที่ตั้งมั่นจิตบริสุทธิ์ จิตผ่องใส จิตโปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ปราศจากสิ่งมัวหมอง นุ่มนวล มั่นคงไม่หวั่นไหว” ^{๖๖}

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ กล่าวไว้ว่า เมื่อพัฒนาจิตใจและอารมณ์ได้ดีแล้ว ทำให้สามารถยกระดับไปสู่ระดับสูงได้ ซึ่งพระพุทธศาสนาเห็นว่าจิตใจและปัญญามีความสัมพันธ์กัน เมื่อจิตใจได้รับการพัฒนาสูงขึ้นจะยกระดับไปสู่ปัญญาได้ “จิตใจจะปลอดจากโรคคือกิเลสรบกวน ซึ่งเป็น การส่งเสริมสุขภาพจิต” ศักยภาพทางจิตใจที่ประกอบด้วยปัญญา จึงทำให้การพัฒนาจิตใจให้เกิดสันติ สุขทางใจด้วยสมาธิ ไม่คิดถึงความกำหนด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความฟุ้งซ่าน รำคาญ ความลังเลใจ เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจสงบ ส่งผลให้ระงับและตัดขาดจากกิเลสได้ ซึ่งเป็นศักยภาพทางจิตใจและอารมณ์ระดับสูง ^{๖๗}

ประเวศ วะสี กล่าวไว้ว่า คนที่มีศักยภาพทางจิตและอารมณ์จะมีคุณธรรมประกอบจิตใจ หลากหลายลักษณะ ซึ่งเป็นคุณธรรมที่ผลักดันให้เกิดปฏิกิริยาทางสังคม ได้แก่ คุณธรรมประเภท ส่งเสริมกัน “มีศีล มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ซึ่งจะทำให้มีศักยภาพทางจิตที่ สมบูรณ์ได้” คุณธรรมประเภทส่งเสริมกุศล คือ จิตมีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายและ ต่อเนื่องถึงภพภูมิอื่นต่อไป ถ้าหากจิตได้รับการส่งเสริมประสพการณ์ที่ดี ก็ย่อมทำให้ชีวิตดำเนินไปบน เส้นทางแห่งกุศลกรรมยิ่งขึ้นไป นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกุศลวิตก คือ ความนึกคิดในสิ่งที่ดีงาม ได้แก่ เนกขัมมวิตก คิดออกจากกามไม่ตกอยู่ในอำนาจความอยากของตน, อพยابาทวิตก นึกคิด ในทางเมตตามีความปรารถนาดี, อวิหิงสาวิตก ความนึกคิดในทางไม่เบียดเบียน มีกรุณาจิตอยาก ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ ^{๖๘}

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก กล่าวว่า คุณธรรมที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกัน “ใจที่ดี เปรียบเสมือนแม่เหล็กดึงดูดสิ่งที่ดี ๆ ให้เข้ามาหาเรา อย่างน้อยสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ความสัมพันธ์ที่เรามี กับคนรอบข้างก็ดีขึ้น เป็นปัจจัยให้เกิดความสามัคคีช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคม” รวมทั้งพรหมวิหาร และสังคหวัตถุ เป็นต้น ^{๖๙}

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๔๓๒-๔๓๓.

^{๖๗} พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ, *พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม*, หน้า ๗๓.

^{๖๘} ประเวศ วะสี, *สุขภาพในฐานะอุดมการณ์ของมนุษย์*, (นนทบุรี: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพ, ๒๕๔๓), หน้า ๕.

^{๖๙} พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, *เรื่องเดียวกัน*, หน้า ๙๙.

ธรรมประเภทคุ้มครองและเกื้อกูลต่อชีวิตได้แก่ หิริ ความละอายใจต่อการทำชั่ว และ โอตตปปะ เกรงกลัวต่อความชั่ว ทั้งการกระทำและผลของความชั่ว ส่วนธรรมประเภทเกื้อกูลชีวิตได้แก่ สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ รู้ชัด เข้าใจชัดตามความเป็นจริง

วนิดา รัตตบุรณินท์ กล่าวว่า คุณธรรมส่งเสริมความสงบทางจิต ได้แก่ วิเวก คือ ความสงบ ประกอบด้วย กายวิเวก ความสงบกาย “จิตตวิเวก ความสงบใจ ได้แก่ จิตสงบผ่องใส สงัดจากนิวรณ์ สัมโยชน์” และ อุบุตติวิเวก “ผู้มีจิตสงบจะมีสุขภาพดี จิตใจปลอดโปร่ง นอนหลับไม่ฝันร้าย ตื่นขึ้นมาก็สดชื่น เป็นที่รักของคนทั่วไป” และในมหาสติปัฏฐาน ๔ ยังได้กล่าวถึง จิตตานุปัสสนาว่า “พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้... ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบเรอมีกายสงบย่อมได้รับสุขเมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น มีสติในภายในและมีความสุข”^{๗๐}

ธรรมปราโมทย์ กล่าวว่า ศักยภาพทางจิตและอารมณ์ยังก่อให้เกิดคุณประโยชน์หลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพ ด้านบุคลิกภาพ ด้านชีวิตประจำวัน ด้านศีลธรรมและด้านสังคม ดังต่อไปนี้

๑) ด้านสุขภาพ คือ ส่งเสริมสุขภาพจิตดี จิตใจผ่องใส สะอาด สงบ สบาย มีความจำดี มีความมั่นคงในอารมณ์ เยือกเย็น และมีสติปัญญาที่ดี

๒) ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ทำให้มีบุคลิกภาพดี มีความกระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า มีความองอาจ สง่าผ่าเผย มีผิวพรรณผ่องใส มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี วางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ มีเมตตากรุณาและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๓) ด้านชีวิตประจำวัน คือ คลายความเครียด ส่งเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การศึกษา ส่งเสริมให้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เพราะร่างกายและจิตใจย่อมมีอิทธิพลต่อกัน ถ้าจิตใจเข้มแข็งย่อมช่วยให้ต้านทานโรคได้ดี

๔) ด้านศีลธรรมจรรยา คือ ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื้อกฏแห่งกรรม รู้จักแยกแยะดีชั่ว ความประพฤติทางกายและวาจาดีไปด้วย มีความสันโดษ รักสงบและอดทน

๕) ด้านสังคม คือ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน มีสัมมาคารวะ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน^{๗๑}

^{๗๐} วนิดา รัตตบุรณินท์, *อยู่ร้อยปีไม่แก่ : ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๘๓.

^{๗๑} ธรรมปราโมทย์, *ธรรมชาติบำบัดกับสุขภาพ*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๐), หน้า ๒๑๙-๒๒๑.

ดังนั้น ศักยภาพทางจิตใจและอารมณ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงมีความเกี่ยวข้องกับคุณภาพจิต สมรรถภาพทางจิตและอารมณ์ รวมทั้งคุณธรรมที่เกิดจากศักยภาพทางจิตใจและอารมณ์ โดยสรุปแล้วศักยภาพด้านจิตใจและอารมณ์มีส่วนประกอบดังต่อไปนี้ ๑) ส่วนที่เป็นสติและสัมปชัญญะ เป็นส่วนที่ทำให้ระลึกได้ไม่ลืมหลง รับรู้สิ่งที่มากระทบอย่างรู้เท่าทัน ซึ่งเป็นกระบวนการเฝ้าระวังภัยคุกคาม มีความสำรวมระวัง ไม่ประมาท และรู้เข้าใจสภาพต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ๒) ส่วนที่เป็นสมาธิ ได้แก่ ความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ความไม่หลงอารมณ์ มีจิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งเดียวของกุศลจิต มีความเข้มแข็งดุจกระแสน้ำที่ไหลไปในทิศทางเดียว มีความสงบลึกซึ้ง และราบเรียบเหมือนหนองน้ำใหญ่ไม่มีสิ่งรบกวน มีความใสกระจ่างเหมือนน้ำใสไร้ตะกอน และมีความนุ่มนวลเหมาะสมแก่การทำงาน ๓) ส่วนที่เป็นอารมณ์และความรู้สึกไม่ประกอบด้วยลักษณะทางลบ ได้แก่ ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นวาย ไม่ขุ่นมัว ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ไม่มีสภาพกดดัน ไม่อึดอัดขัดเคือง ปลอดโปร่ง โล่ง เบา ส่วนในด้านบวกทำให้จิตมีพลัง ผ่อนคลาย เข้าใจสรรพสิ่งตามสภาพความเป็นจริง มีประสิทธิภาพในการใช้งาน ส่งเสริมบุคลิกภาพให้มีบุคลิกภาพหนักแน่น มั่นคง สุขภาพ นิมนวล สดชื่น สงบเยือกเย็น สุขุม โอบอ้อมอารีย์ เป็นกัลยาณมิตร จิตเป็นกุศล มีกุศลจิตที่มุ่งมั่นพัฒนาสร้างสรรค์ ยอมรับข้อผิดพลาดของตนเองและปรับตัวได้ดี รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

๒.๕.๓ ศักยภาพทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม

ศักยภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะสังคมเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม และมนุษย์ก็เป็นส่วนหนึ่งของทั้งสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งศักยภาพออกเป็น ๒ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพทางด้านสังคม และศักยภาพทางด้านสิ่งแวดล้อม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า สังคมที่มีศักยภาพเหมาะแก่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข จะต้องเป็นสังคมที่มีกฎเกณฑ์ในการปฏิบัติเป็นมาตรฐานเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนา มองว่ากฎเกณฑ์สากลที่ว่าด้วยการอยู่ร่วมกัน คือ ศีล ๕ เพราะเป็นกฎเกณฑ์สากล แม้ในสังคมที่ไม่นับถือพระพุทธศาสนาเลยก็สามารถนำไปปฏิบัติได้ “เป็นมาตรการทางสังคม คือ การสร้างบรรยากาศแห่งการไม่เบียดเบียน ตลอดจนบรรยากาศแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูล สังคมจึงจะต้องมีมาตรการพิทักษ์ และป้องกันคนที่อยู่ในสถานะต่าง ๆ ซึ่งมีโอกาสและมีกำลังความสามารถมากน้อยต่างกัน ไม่ให้เบียดเบียน ช่มเหง เอารัดเอาเปรียบกัน และเอื้อโอกาสที่แต่ละบุคคลจะพัฒนายิ่งขึ้นไป ทั้งในฐานะมนุษย์ และฐานะทรัพยากรมนุษย์” การนำศีล ๕ ไปสู่มาตรการทางสังคมทำได้หลายรูปแบบ เช่น นำไปเป็นระเบียบ กติกา วิธีชีวิต วัฒนธรรม จารีต ประเพณี และการบังคับใช้ผ่านทางกฎหมาย การรักษาศีลก่อให้เกิดความมีระเบียบวินัยและการอยู่ร่วมกันในสังคม มีกฎเกณฑ์กติกา

ปฏิบัติร่วมกันทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในชีวิต และสังคมทำให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขในระยะยาวต่อไป^{๗๒}

พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า พุทธศาสนิกชนที่แท้จริงต้องปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาอย่างจริงจัง และจริงจังเมื่อนั้นเราจึงจะรักษาธรรมชาติไว้ได้ トラบใดที่คนยังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ก็ไม่สามารถที่จะป้องกันการทำลายป่าที่เพิ่มขึ้นได้” การบริโภคปัจจัย ๔ ตามความจำเป็น โดยปราศจากความเห็นแก่ตัว และการแสวงหาประโยชน์จากธรรมชาติ โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบและมลภาวะ หากใช้เกณฑ์ศีลธรรมขั้นพื้นฐานมาชี้วัดก็จะพบว่า เป็นการละเมิดศีลข้อที่ ๑ ในฐานใช้ความรุนแรงต่อสิ่งแวดล้อม ละเมิดศีลข้อที่ ๒ ในฐานการยึดครองเอาทรัพยากรสาธารณะมาเป็นของตนเอง ละเมิดศีลข้อที่ ๓ ในฐานทำลายความสัมพันธ์ของระบบนิเวศ ละเมิดศีลข้อที่ ๔ ในฐานเอาวัดเอาเปรียบผู้อื่นในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ละเมิดศีลข้อที่ ๕ ในฐานหลงใหลมัวเมาการบริโภคนิยมเกินจำเป็น ในขณะที่เดียวกันก็ละเมิดธรรมที่เกี่ยวกับเมตตา กรุณา กัลยาณธรรม โยนิโสมนสิการ ทิริโอตตปปะ เป็นต้น^{๗๓}

พระพยอม กัลยาโณ กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางสังคมมีลักษณะเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อจัดปัจจัยเอื้อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้ จึงมีความเกี่ยวข้องกับความเป็นสมาชิก กระบวนการทางสังคม สถานที่ และเครื่องมือที่ใช้ประกอบกิจกรรมในการดำรงชีพ หากไม่สามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาหลากหลายรูปแบบ “หน้าที่ การงาน ความรับผิดชอบ ข้าวของ เงินทอง บุตร ภรรยา สามี สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดเรื่องขึ้นมา สิ่งอื่นไม่ค่อยก่อเรื่อง เพราะมันอยู่ไกลตัว มันไม่ได้กักรุมรุมแวดล้อมตัวเราอยู่” หากไม่สามารถบริหารบริบทสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่รอบตัวเราได้ สิ่งแวดล้อมก็เป็นส่วนหนึ่งในการก่อปัญหา ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อยู่ห่างตัวออกไปก็ต้องมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย “อยู่บ้านใกล้กันก็ทำให้รู้สึกว่าได้ของมีคุณค่ามาอยู่ใกล้ ๆ เราจะกลายเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า” อยู่ร่วมกันสมาชิกในสังคมเดียวกันด้วยความพึงพาอาศัย ไม่สร้างความหวาดระแวงและความไม่ไว้วางใจให้เกิดขึ้น อยู่ร่วมกันด้วยความสุจริต “ใช้วาจา

^{๗๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๖.

^{๗๓} พุทธทาสภิกขุ, *พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ*, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๓), หน้า ๑๔.

อ่อนหวานและส่งเสริมการไม่วิวาทกัน ก่อให้เกิดสมานฉันท์ระหว่างผู้ที่แตกต่างกันขจัดความทะเลาะของชุมชนทำให้สามัคคีกันและทรงเพลิดเพลินบันเทิงอยู่กับผู้ที่ปรองดองกัน” ^{๗๔}

ดังนั้น ศักยภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคมคือการอยู่ในสังคมที่มีความสงบสุข ไม่มีภัยคุกคามทุกรูปแบบ ไม่มีอาชญากรรม มีหลักประกันความมั่นคงของชีวิต สมาชิกในสังคมมีความรักใคร่กลมเกลียว มีความยุติธรรม มีความเกื้อกูลกัน สร้างปัจจัยทางกายภาพให้เอื้อต่อศักยภาพ มีกฎเกณฑ์การอยู่ร่วมกันอย่างเป็นธรรม เป็นสังคมแห่งความสุจริตทางกาย วาจา และทางใจ สร้างโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรอย่างเท่าเทียมกัน ขณะที่ระบบเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา ศาสนา วัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต สถานพยาบาล ระบบสุขภาพอนามัย การบริการ และกระบวนการทางสังคมอื่น ๆ ล้วนเป็นระบบสิ่งแวดล้อมทางสังคมทั้งสิ้น การเสริมสร้างปัจจัยเหล่านี้เพื่อให้เอื้อต่อชีวิตความเป็นอยู่ จัดโครงสร้างทางสังคมให้เหมาะแก่การดำรงชีพ และการจัดกระบวนการทางสังคมเพื่อให้สมาชิกปฏิสัมพันธ์อยู่ร่วมกันตามบทบาทหน้าที่และสถานภาพ ส่งเสริมให้สมาชิกปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม และดำรงชีพอยู่ได้ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า พระพุทธศาสนาฝึกให้ชีวิตและความสุขขึ้นตรงต่อสิ่งภายนอกน้อยลง และมีฐานความสุขภายในมากขึ้น เมื่อพัฒนาต่อเนื่องก็จะมีความสุขที่ประณีตมากขึ้น” การพึ่งพาสิ่งแวดล้อมภายนอกในแง่ของการอยู่อาศัย ปัจจัยการดำรงชีพ และกระบวนการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความเกี่ยวพันกันตลอดเวลา “การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและการแสดงออกทุกครั้งจะมีการทำงานของจิตใจ และมีองค์ประกอบด้านจิตมาเกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่การมีเจตนา ความตั้งใจ ตั้งใจ หรือเจตจำนง และมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่ง พร้อมทั้งมีความรู้สึกสุข รู้สึกทุกข์ สบายหรือไม่สบาย และปฏิภิริยาต่อจากสุขและทุกข์ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ อยากรู้ อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร อยากรู้อะไร ซึ่งจะมีผลชักนำพฤติกรรมทั้งหลาย” ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า การกระทบสัมผัสระหว่างสิ่งแวดล้อมภายนอกและสิ่งแวดล้อมภายในการดำเนินชีวิตต้องมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก โดยผ่าน ๒ ช่องทาง ได้แก่ ช่องทางรับรู้และเสพความรู้สึก (ผัสสทวาร) เรียกว่าอินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และช่องทางทำกรรม (กรรมทวาร) ได้แก่ กาย วาจา ใจ” เมื่อมีการกระทบสัมผัสแล้วก็เกิดสภาวะธรรมขึ้น เมื่อวิญญานเข้าไปรับรู้สภาวะธรรม ก็จะเห็นตามความเป็นจริงว่า “เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อมันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มี

^{๗๔} พระพยอม กัลยาโณ, การสร้างคุณค่าให้ชีวิต และหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.พ.), หน้า ๒๒.

ส่วนไหนที่ยั่งยืน ถ้างจากส่วนที่เราจะเข้าไปยึดถือเอา เป็นเพียงธรรมชาติที่ผันแปรไปตามกฎ ว่างเปล่าจากความมีตัวตน”^{๗๕}

พุทธทาสภิกขุ คู่มือมนุษย์ กล่าวว่า พระพุทธศาสนามองสิ่งที่อยู่รอบตัวว่าสรรพสิ่ง เป็นเพียงสภาวธรรมที่ไม่มีตัวตน ไม่มีการยึดครอง เป็นเพียงสิ่งปรากฏให้จิตเข้าไปรับรู้เท่านั้น “สิ่งทั้งปวงที่แวดล้อมเราอยู่ พิจารณาให้เป็นประโยชน์ต่อการเกิดขึ้นแห่งนิพพิทา วิราคะ และวิมุตติ” พิจารณาส่งทั้งปวงตามสภาพความเป็นจริง ปัญญาเห็นความไม่เป็นแก่นสาร จนเกิดความเบื่อหน่ายในกองทุกข์ จากนั้นจะสิ้นความกำหนัดหรือสิ้นราคะ และหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วก็พ้นทุกข์ทางจิตที่แท้จริง เพราะจะเข้าสู่สภาวะของวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากความหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะและทุกข์ภาวะทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วจะทำให้ปฏิสัมพันธ์กับสรรพสิ่งด้วยจิตที่เป็นอิสระปลอดโปร่ง และเบาสบาย “เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น”^{๗๖}

นอกจากนี้แล้วสิ่งแวดล้อมยังมีฐานะเป็นธรรมที่แวดล้อมธรรมด้วย โดยเป็นหมวดหมู่หรือกลุ่มของธรรมที่อิงอาศัยกัน ทั้งในฐานะธรรมแวดล้อมภายในกลุ่มธรรมเดียวกัน และธรรมที่เชื่อมโยงกับกลุ่มธรรมอื่น ๆ เช่น มรรคมืองค์ ๘ “สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) สัมมาภังคะ (กระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) สัมมาสติ (ระลึกชอบ) สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวแวดล้อมด้วยองค์ ๗ นี้เราเรียกว่าสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะที่มีอุปนิสัย และสัมมาสมาธิ อันเป็นอริยะมีปริหาร” เป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกันในฐานะความไม่มีโทษ (อริยะ) ความเป็นเหตุปัจจัยต่อกัน (อุปนิสัย) และความเป็นส่วนประกอบของกันและกัน (ปริหาร) และยังเป็นสิ่งแวดล้อมกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น อริยสัจ ๔ ไตรลักษณ์ วิมุตติ นิพพาน เป็นต้น^{๗๗}

ดังนั้น ศักยภาพทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ๑) ศักยภาพทางด้านสังคม คือ การที่สมาชิกในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบกฎเกณฑ์ (มีศีล ๕ เป็นศีลทางสังคม) การได้อยู่ในสังคมที่มีสัมพันธภาพดี เป็นสังคมที่มีความอนุเคราะห์ เกื้อกูล และส่งเสริมกัน เป็นสังคมที่มีความเท่าเทียมกันในการเข้าถึงทรัพยากร และการบริการ ตลอดถึงเป็นสังคมที่เข้าใจสิทธิและหน้าที่ รวมทั้งเคารพในสิทธิมนุษยชน ปราศจากภัยคุกคามทุกรูปแบบ มีความ

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *การพัฒนาที่ยั่งยืน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๙.

^{๗๖} พุทธทาสภิกขุ, *คู่มือมนุษย์*, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๓๙.

^{๗๗} พุทธทาสภิกขุ, *อิทัปปัจจยตา*, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๗), หน้า ๑๐๕.

ปลอดภัยทางสังคม มีความเป็นธรรมทางสังคม และอยู่ในสังคมที่มีโครงสร้างเอื้ออำนวยต่อชีวิตความเป็นอยู่ สังคมที่มีลักษณะดังกล่าวจะเป็นสังคมแห่งศักยภาพ ๒) ศักยภาพด้านสิ่งแวดล้อม คือ การได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี แบ่งออกเป็นสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติที่ดี มีระบบนิเวศที่สมบูรณ์ มีระบบการป้องกันการรุกรานธรรมชาติ มีสภาพภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศ ที่เหมาะสมกับการดำรงชีพ มีระบบการจัดการและป้องกันมลภาวะที่ดี ส่วนสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากฝีมือของมนุษย์ คือ การเข้าไปจัดการหรือแทรกแซงกระบวนการทางธรรมชาติเพื่อให้เหมาะแก่การอยู่อาศัย เช่น การปรับปรุงทัศน และการจัดระบบกำจัดขยะมูลฝอยและมลภาวะ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางสังคมจึงมีความเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างศักยภาพ ๔ ลักษณะ ได้แก่ การจัดโครงสร้างทางกายภาพและโครงสร้างทางสังคม เพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีพ กระบวนการทางสังคม ความสัมพันธ์ทางสังคม และการปรับตัวเพื่อดำรงอยู่ในสังคม ในขณะที่สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติอีกรูปแบบหนึ่งก็คือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ ความเป็นกฎธรรมชาติสภาวะธรรมทางธรรมชาติการที่จิตเข้าไปรับรู้สภาวะธรรมตามธรรมชาติ และตัวสภาวะธรรมเองก็เป็นสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวเนื่องกับสภาวะธรรมอื่นด้วย โดยศักยภาพทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมจึงมีความสัมพันธ์กับการปรับคุณภาพระหว่างมนุษย์ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งเน้นคุณภาพระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ คุณภาพระหว่างมนุษย์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม (รวมทั้งวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต) และคุณภาพระหว่างมนุษย์กับสิ่งที่มีนามธรรม เช่น ความเชื่อ ค่านิยม ทัศนคติ คุณธรรมและสภาวะธรรม ซึ่งคุณภาพเหล่านี้จะเสริมสร้างให้เกิดศักยภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

๒.๕.๔ ศักยภาพทางด้านปัญญา

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางปัญญาไว้ว่า สุขภาพทางปัญญา หมายความว่า ความรู้ทั่ว รู้เท่าทัน และความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงาม และเอื้อเพื่อแผ้วแผ่ ศักยภาพทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้ คือ ความสุขที่เกิดจากการมีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความจริงของชีวิตและโลก สามารถคิดถูก คิดชอบ และรู้จักแก้ทุกข์ได้ด้วยปัญญา รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม จากการเป็นผู้ให้ และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม ภายใต้ศักยภาพทางปัญญา ๔ ลักษณะ ได้แก่ ปัญญาารู้รอบรู้เท่าทัน ปัญญาทำเป็น ปัญญาอยู่ร่วมกัน เป็น และปัญญาบรรลุอิสรภาพ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่าศักยภาพทางปัญญาเกิดจากการคิดและทัศนคติที่ถูกต้อง (สัมมาทิฐิ) การรู้เท่าทันความจริงของชีวิตการคิด เพื่อให้เห็นต้นเหตุและผล คิดเพื่อออกจากทุกข์ คิดเพื่อผ่อนคลาย คิดเพื่อคนอื่น (เพื่อลดความเป็นแก่ตัว) ความฉลาดที่จะมีความสุข เปลี่ยนโลกทัศน์และทัศนคติแบบอัตตวิสัยเป็นสาธารณวิสัย เป็นต้น โดยกระบวนการทางพระพุทธศาสนาเรียกว่าปัญญา “ปัญญา คือ ความรู้ทั่ว ปรึกษาหยั่งรู้เหตุผล ความรู้เข้าใจชัดเจน ความรู้ความเข้าใจในการหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่ว คุณโทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ และรู้จักจัดแจง

จัดสรร จัดการ ดำเนินการให้ลุผล ล่วงพ้นปัญหา ความรู้ในกองสังขารตามเป็นจริง” โดยศักยภาพทางปัญญาแบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

จินตามนยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการคิด” หรือปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการที่ตั้งขึ้นในตนเอง มีความสอดคล้องกับความคิดแบบปัญญาสัมปทา “ถึงพร้อมด้วยปัญญา คือ รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์มิใช่ประโยชน์ เข้าใจชีวิตตามเป็นจริง” ซึ่งเป็นการคิดเพื่อเข้าถึงความเป็นจริงโดยพิจารณาเหตุผลเป็นลำดับไปจนสาวถึงต้นเหตุ “แยกแยะองค์ประกอบจนเห็นความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย สอดคล้องกับแนวความคิดเรื่องความฉลาดที่ปรากฏในหลักธรรมเรื่องโกศล” ซึ่งหมายถึงความฉลาดในกระบวนการทางความคิด แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ ๑) อายโกศล ความฉลาดในความเจริญ รอบรู้ทางเจริญ และเหตุของความเจริญ (คิดในทางก่อประโยชน์ สร้างสรรค์และพัฒนาให้เจริญ) ๒) อปายโกศล ความฉลาดรอบรู้ในทางเสื่อม และเหตุของความเสื่อม (รู้ปัญหาและโทษ) ๓) อุบายโกศล ความฉลาดในอุบาย รอบรู้วิธีแก้ไขเหตุการณ์ และวิธีที่จะทำให้สำเร็จ ทั้งในการป้องกันความเสื่อมและสร้างความเจริญซึ่งกระบวนการคิดลักษณะนี้เป็นการเริ่มต้นจากการคิด เพื่อให้เห็นสภาพที่เป็นอยู่ตามความจริง แล้วคิดหากระบวนการยกระดับจากสภาพที่เป็นอยู่ให้พัฒนาหรือเจริญมากยิ่งขึ้น ทั้งในรูปของคุณค่า ปริมาณ คุณภาพ และประโยชน์สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นการคิดแบบมีเป้าหมายเชิงคุณค่า เพื่อให้เกิดอุดมคติ จากนั้นก็ใช้กระบวนการคิดให้เข้าใจสภาพปัญหา สาเหตุของปัญหาที่ก่อรูปเป็นความเสื่อมหรือปัญหาที่จะนำไปสู่ทุกข์โทษ สุดท้าย คือ การคิดหาวิธีการที่จะแก้ปัญหาคิด เพื่อออกจากสิ่งที่เป็นทุกข์และสิ่งที่เป็นโทษ ซึ่งไม่ใช่คิดหลีกเลี่ยงปัญหาแต่เป็นกระบวนการคิด เพื่อให้เข้าใจปัญหาและแนวทางแก้ไข เพื่อพัฒนาให้เจริญอย่างสร้างสรรค์ กระบวนการเหล่านี้ส่งเสริมความคิดแบบกุศลธรรม การคิดลักษณะนี้เป็นไป เพื่อความสุขอีกรูปแบบหนึ่ง

สุตมยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เป็นปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียนจากปรโตโฆสะ^{๗๘} โดยความหมายแล้วปรโตโฆสะ หมายถึง เสี่ยงจากผู้อื่น คำแนะนำจากผู้อื่น คำสอนของผู้อื่น ข้อมูลที่ได้รับจากผู้อื่น ความรู้ที่ได้รับมาจากช่องทางต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากตนเอง โดยตรงเหมือนจินตามยปัญญา แต่เกิดจากการได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วนำมาประกอบการคิดของตนเอง ส่วนใหญ่ปัญญาในระดับนี้มักได้รับอิทธิพลมาจากผู้ที่ถ่ายทอดหรือผู้ที่นำข้อมูลมาเผยแพร่ จึงจำเป็นต้องใช้โยนิโสมนสิการเข้ามากำกับด้วย เพราะหากใช้ความรู้จากปรโตโฆสะเพียงอย่างเดียว อาจทำให้หลงใหลมัวเมาในแหล่งข้อมูล โดยพระพุทธรเจ้าได้ทรงให้ความสำคัญกับผู้รับข้อมูลว่าจะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร แม้คำสอนจะเป็นไป “เพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขแก่

^{๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๒.

พวกท่านแต่สาวกกลับไม่ตั้งใจฟังไม่ตั้งใจเพื่อจะรู้และยังหลีกเลี่ยงที่จะประพศิตตามคำสั่งสอน... เพราะไม่มีผู้รับคำสั่งสอนใดจะช่วยผู้สอนได้” คำสอนไม่สามารถทำให้ผู้สอนดีขึ้นไป แต่จะมีคุณประโยชน์ เมื่อผู้ถูกสอนมีความตั้งใจรับฟังแล้วพิจารณานำไปปฏิบัติตาม “สุตมยปัญญา ในการทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในศิลปะทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา ในวิชาทั้งหลายที่ต้องจัดการด้วยปัญญา บุคคลทั้งหลายฟังจากผู้อื่น... ได้ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำง ความเพ่งพินิจ และได้ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวะธรรมอันเหมาะสม” การได้รับข้อมูลจากผู้อื่นแล้วก็จะต้องนำมาไตร่ตรองด้วยเหตุผลเพื่อให้เข้าใจตามความเป็นจริงแล้วจึงปลงใจเชื่อ ในเกสบุตรสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงแนวทางการตรวจสอบข้อมูลและแหล่งที่มาของข้อมูลก่อนปลงใจเชื่อว่า อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมาอย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ (การคิดเอาเอง) อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান อย่าปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้าได้กับ ทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว อย่าปลงใจเชื่อเพราะมองเห็นรูปลักษณ์น่าจะเป็นไปได้ อย่าปลงใจเชื่อเพราะนับถือว่าท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา ท่านทั้งหลายฟังรู้ด้วยตนเองเท่านั้นว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้สรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ที่บุคคลถือปฏิบัติบริบูรณ์แล้วย่อมเป็นไปเพื่อ ก่อกุศล เพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายควรเข้าถึงธรรมเหล่านั้น^{๗๙}

ภาวนา หมายถึง การทำให้เจริญหรือการทำให้เกิดขึ้น การพัฒนาคุณภาพและศักยภาพทางปัญญา และการฝึกอบรมจิตใจ ส่วนภาวนามยปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการอบรม^{๘๐} ปัญญาเกิดจากการบำเพ็ญปฏิบัติอาศัยจินตามยปัญญา หรืออาศัยทั้ง สุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา^{๘๑} โดยที่เกิดภาวนามยปัญญามาจาก ๒ ฐาน ได้แก่ ปัญญาที่ยกระดับฐานความรู้มาจากจินตามยปัญญามาสู่ภาวนามยปัญญา ซึ่งเป็นปัญญาในระดับประสบการณ์ตรง โดยไม่ต้องผ่านตัวกลางหรือตัวแปรอื่น ๆ และอีกรูปแบบหนึ่งคือปัญญาที่มีฐานมาจากจินตามยปัญญากับสุตมยปัญญา ซึ่งเป็นฐานความรู้ที่ได้มาจากการขบคิดของตนเอง และการได้รับฐานข้อมูลมาจากแหล่งอื่น เมื่อประมวลผลแล้วจึงยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา เมื่อเจริญภาวนามยปัญญาย่อมทำให้ได้ความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริงภาวนาในความหมายของความเจริญจึงไม่ได้มองให้แคบลงเฉพาะปัญญาทางธรรมเท่านั้น แต่ยังมีปัญญาที่ทำให้เกิดความเจริญทางโลกด้วย ภาวนามยปัญญาจึงมี ๒ ระดับ ดังต่อไปนี้

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๑.

^{๘๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

^{๘๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๓๒.

ศักยภาพทางด้านภาวนามยปัญญาในทางโลก อยู่ในระดับการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ แยกแยะ คิดอย่างมีเหตุผล เข้าถึงความจริงทางปรากฏการณ์ เป็นความรู้ในระดับสัญญา ทั้งที่ได้มาจากการคิดวิเคราะห์ของตนเองหรือได้ความรู้มาจากแหล่งอื่น ยกกระดับความรู้ขึ้นให้พัฒนายิ่งขึ้น ทำให้เกิดอารยธรรมอันดีงาม “อารยธรรม คือ ความสงบสุขของสังคมที่ตั้งอยู่บนรากฐานแห่งศีลธรรม และกฎหมาย, ความเจริญที่เนื่องด้วยองค์การสังคม เช่น การเมือง กฎหมาย เศรษฐกิจ อุตสาหกรรม, ความเจริญทางด้านขนบธรรมเนียมอันดี” โดยเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปสู่พัฒนาการทางด้านวัตถุและนามธรรม ซึ่งจะต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ ศักยภาพทางด้านภาวนามยปัญญาทางโลกทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันได้ เข้าใจโลกธรรม แต่ยังมีปัญญาทางธรรมเข้าไปช่วยกำกับจึงจะทำให้มีความเจริญอย่างสร้างสรรค์^{๘๒}

ภาวนามยปัญญาในระดับสูง เพื่อการรู้แจ้ง เพื่อการหลุดพ้น เพื่อการดับทุกข์ อีกนัยหนึ่งจึงเรียกกันด้วยว่า โลกุตตรธรรม คือ สภาวะพ้นโลก “การปฏิบัติตามหลักสติปัญญา ทำให้เห็นรูปธรรม นามธรรมแต่ละอย่างที่เป็นส่วนประกอบของกระแส นั้น กำลังเกิดดับอยู่ตามสภาวะของมัน เมื่อวิเคราะห์ส่วนประกอบต่าง ๆ ในกระแส และแยกแยะออกจนมองเห็นกระจายออกเป็น ส่วน ๆ เป็น ขณะ ๆ มองเห็นอาการที่ดำเนินเป็นกระแสสืบต่อกันไปเรื่อย ๆ ย่อมไม่ถูกหลอกให้ยึดถือเอาสิ่งนั้น ๆ มาเป็นของตนเอง และสิ่งเหล่านั้นก็หมดอำนาจบังคับให้คนอยู่ภายใต้การชักจูงของมัน ทำให้จิตตั้งต้น ดำเนินในรูปแบบใหม่ บริสุทธิ์ โปร่งเบา เป็นอิสระ ก่อให้เกิดบุคลิกภาพใหม่ เป็นภาวะของจิตที่มี สุขภาพสมบูรณ์”^{๘๓} มีปัญญายังเห็นว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมีความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปความสงบแห่งสังขาร เหล่านั้นเป็นความสุข”^{๘๔} ปัญญาในระดับสูงของพระพุทธศาสนาจึงเป็นไป เพื่อเข้าใจสภาพความเป็นจริงของสิ่งต่าง ๆ เข้าใจธรรมชาติของชีวิต และการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ การยอมรับ ไม่ใช่การสยบยอม แต่เป็นการเข้าใจความเป็นจริงอย่างถ่องแท้ แล้วยอมรับตามความเป็นจริง เมื่อ เข้าใจ และยอมรับความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาปล่อยวาง “มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุข และทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่”^{๘๕} เป็นปัญญา สลัดความยึดมั่นถือมั่น และหลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสตัณหาทั้งปวง เมื่อหลุดพ้นแล้วก็ริยา

^{๘๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, หน้า ๑๓๖๗.

^{๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม (ฉบับเดิม), หน้า ๓๒๗.

^{๘๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๒/๒๐๔.

^{๘๕} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๔๒๕๐.

และปฏิภิกิริยาที่ปฏิบัติต่อสรรพสิ่งก็เป็นไปด้วยความไม่ยึดมั่น กิริยาทางจิตก็ปล่อยวาง สว่าง ว่าง โปร่ง โล่ง เบาสบาย และสงบสุข

ดังนั้น ศักยภาพทางด้านปัญญาทางพระพุทธศาสนาจำแนกออกเป็นปัญญา ๓ ระดับ ได้แก่ ๑) ศักยภาพทางปัญญาในระดับจินตามยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบ โยนิโสมนสิการ ๒) ศักยภาพทางด้านปัญญาในระดับสุตมยปัญญา โดยใช้กระบวนการเสริมสร้างปัญญาแบบปรโตโฆสะ ๓) ศักยภาพทางด้านปัญญาในระดับภาวนามยปัญญา โดยใช้ความรู้ที่ได้มาจากกระบวนการจินตามยปัญญา และสุตมยปัญญามาเป็นพื้นฐาน แล้วยกระดับไปสู่ภาวนามยปัญญา โดยภาวนามยปัญญามี ๒ ระดับ ได้แก่ ภาวนามยปัญญาในระดับโลกียะ คือ ปัญญาที่นำไปสู่การสร้าง ความเจริญทั้งทางวัตถุ และทางนามธรรม ประกอบไปด้วยสัมมาทิฐิ และภาวนามยปัญญาในระดับ โลกุตระ เป็นปัญญาที่เกิดจากความเข้าใจแจ่มแจ้งตามหลักไตรลักษณ์ และอริยสัจ โดยวิธีการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นปัญญาแท้ เป็นปัญญาที่ไม่มีทุกข์เจือปน ปัญญาหลุดพ้นเพราะรู้เห็นสรรพสิ่งตามความเป็นจริง มีอิสระ สงบสุข โปร่งโล่ง เบาสบาย เป็นสภาวะที่เรียกว่า วิมุตติสุข โดยปัญญาทั้ง ๓ ระดับ ล้วนทำให้เกิดศักยภาพได้ทั้งสิ้น และเป็นปัญญาที่เอื้อเพื่อต่อกัน ศักยภาพทางปัญญาที่แท้จริง และมีความยั่งยืนถาวร จึงเป็นศักยภาพทางปัญญาในระดับโลกุตระ

๒.๖ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุเดิมเป็นชมรมผู้สูงอายุ โดยก่อตั้งมาเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทำ กิจกรรมพัฒนาตนเอง และเยี่ยมบ้าน มีโรงเรียนสัจจร ๒-๓ ครั้ง โรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วงแรกคนให้ความสนใจน้อย ซึ่งไม่เป็นไปตามเป้าหมาย จึงเปลี่ยนเป็นการประชาสัมพันธ์ผ่านประชาคมทุกหมู่บ้าน และเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ (พ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๙) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคคน สู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน รวมถึง การพัฒนา ผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ และสังคม มีคุณภาพ มีคุณค่า สามารถปรับตัวเท่าทันการ เปลี่ยนแปลง และเป็นพลังในการพัฒนาสังคม โดยส่งเสริมการสร้างรายได้และการมีงานทำในผู้สูงอายุ ควบคู่กับการเพิ่มพูนความรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อการประกอบอาชีพ และการพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง โดยส่งเสริม สนับสนุนให้มีการนำความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุที่เป็นคลังสมอง ผู้มีความรู้ภูมิ ปัญญาท้องถิ่น มาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาท้องถิ่น พร้อมทั้ง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งตนเอง โดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อม และความจำเป็นทางกายภาพให้เหมาะกับวัยในรูปแบบที่หลากหลาย ทั้งในด้านการจัดบริการสุขภาพและสวัสดิการสังคม โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างต่อเนื่อง โดยโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้มีการบรรจุหลักสูตรการเรียนการสอนอย่างครอบคลุม ประกอบด้วย กิจกรรม การส่งเสริมสุขภาพ การสนับสนุนการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมกิจกรรมด้าน อาชีพ การส่งเสริมการผลิตและการจำหน่ายผลิตภัณฑ์การถ่ายทอดวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น

กิจกรรมนันทนาการ ศาสนา ประเพณี การจัดระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมทั้งเป็นศูนย์ส่งเสริมสนับสนุนการปฏิบัติงานของอาสาสมัครจิตอาสา นับเป็นประโยชน์ ต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง การปฏิบัติต่อผู้สูงอายุถือเป็นภารกิจหนึ่งที่จะต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่องและควบคู่ไปกับกลุ่มอื่น ๆ ในสังคม เช่น กลุ่มเด็ก/เยาวชน กลุ่มคนพิการและกลุ่มสตรี ซึ่งต้องบูรณาการร่วมกันตามบริบทของชุมชน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคนในพื้นที่^{๕๖}

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจ และมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นโดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพโดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยทั่วไปใช้อาคารเรียนเก่าที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัดบางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ ซึ่งการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่นศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม ศูนย์สามวัยธนาคารความดี เป็นต้นโรงเรียนผู้สูงอายุไม่มีรูปแบบและกิจกรรมตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจนระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม

๒.๖.๑ วัตถุประสงค์การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียนผู้สูงอายุ มีวิสัยทัศน์ และพันธกิจที่แน่นอนว่า “สูงวัยอย่างมีศักดิ์ศรีสร้างเสริมคุณค่า ร่วมพัฒนาสังคม” โดยตั้งอยู่บนวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ

๑. เพื่อส่งเสริมพัฒนาผู้สูงอายุตลอดชีวิตแบ่งเป็น ๔ ด้าน คือ
 - เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
 - เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
 - เพื่อเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
 - เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญา ทักษะในการส่งเสริมอาชีพ และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบ

ทอดไป

^{๕๖} คณะทำงานจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ, คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: กองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, ๒๕๕๙), หน้า ๓.

๒. เพื่อส่งเสริมขบวนการการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนลักษณะของการบูรณาการ (บวร) วัด บ้าน โรงเรียน และราชการในการทำงานร่วมกันอย่างแท้จริงครบถ้วน และ

๓. เป็นศูนย์กลางในการร่วมมือทุกภาคส่วน ที่เรียกกันว่า วัด บ้าน โรงเรียน ในการร่วมมือของรัฐ

๒.๖.๒ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้วยทางภาครัฐเห็นว่าวัดเป็นศูนย์รวมของชุมชน รวมทั้งคนในชุมชนรอบ ๆ วัดยังใช้วัดเป็นสถานที่พบปะสังสรรค์ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น การประชุมหมู่บ้าน การประชุมราชการ หรือให้วัดเป็นศูนย์การเรียนรู้ แต่ในปัจจุบันท่ามกลางกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม วัฒนธรรมตะวันตกที่ไหลบ่าเข้ามาสู่สังคมไทย ทำให้เด็ก เยาวชน และประชาชน หันไปยึดติดในวัตถุนิยมมากเกินไป เป็นผลให้คนห่างไกลจากวัดโดยไม่รู้ตัว วัดจึงได้ลดบทบาทจากในอดีตลงไปมาก วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของประชาชน ส่วนพระสงฆ์เป็นตัวแทนของวัดในการแสดงบทบาทต่าง ๆ เป็นผู้นำทางจิตใจของประชาชน เป็นศูนย์รวมแห่งความเคารพ เชื่อถือ และการร่วมมือกันให้เกิดความสามัคคี ความเป็นระเบียบเรียบร้อยด้วยเหตุนี้ เหตุผลหลักที่ทำให้เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นที่วัดด้วยเหตุผล ๓ ประการคือ ๑) วัดเป็นสถานสงบรณ์เย็นเหมาะสมแก่การพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุทุกช่วงวัย ส่วนใหญ่ต้องการแสวงหาธรรมในช่วงปลายของชีวิต ๒) วัดมีบุคลากร วัสดุเครื่องใช้ในการปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน และ ๓) เป็นศูนย์กลางในการร่วมมือทุกภาคส่วน ที่เรียกกันว่า วัด บ้าน โรงเรียนในการร่วมมือของรัฐ

๒.๖.๓ ยุทธศาสตร์การพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้านการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ด้านการพบปะสังสรรค์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม ด้านการเสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุ ด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาทักษะในการส่งเสริมอาชีพ และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) จัดแบ่งเป็น ๕ ยุทธศาสตร์ดังนี้

๑. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากร เพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก

- ๑) มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
- ๒) มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
- ๓) มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่า และศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ

๒. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก

- ๑) มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น
- ๒) มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ

- ๓) มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
- ๔) มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
- ๕) มาตรการส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ
- ๖) มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และปลอดภัย
๓. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก
- ๑) มาตรการคุ้มครองด้านรายได้
- ๒) มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ
- ๓) มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง
- ๔) มาตรการระบบบริการ และเครือข่ายการเกื้อหนุน
๔. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการ เพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติ และการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก
- ๑) มาตรการการบริหารจัดการ เพื่อการพัฒนางานด้านผู้สูงอายุระดับชาติ
- ๒) มาตรการส่งเสริม และสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ
๕. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวล พัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก
- ๑) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ
- ๒) มาตรการสนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม
- ๓) มาตรการดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผล การดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง
- ๔) มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบ และทันสมัยองค์การสหประชาชาติได้กำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้
๑. ด้านความมีอิสรภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

๑) ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนจากการได้รายได้ ครอบครัวการช่วยเหลือสนับสนุนทางสังคม และการช่วยเหลือตนเองเพื่อสามารถเข้าถึงปัจจัย ๔ (อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และ ยารักษาโรค) รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพ

๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการทำงานหาเลี้ยงชีพ หรือเบี้ยเลี้ยงต่าง ๆ

๓) ผู้สูงอายุควรสามารถตัดสินใจในการเลือกที่จะเกษียณอายุงานได้ด้วยตนเอง

๔) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้การศึกษาเพิ่มเติม และการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาตนเอง

๕) ผู้สูงอายุควรอยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย และเหมาะสมต่อสภาวะทางร่างกายของตนเอง

๖) ผู้สูงอายุควรได้รับสิทธิเสรีภาพในการเลือกพำนักอาศัยในที่อยู่อาศัยได้ตามความต้องการของตนเอง

๒. ด้านการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย

๑) ผู้สูงอายุที่มีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงมีส่วนร่วมในการพัฒนา และดำเนินการทางนโยบายซึ่งมีผลโดยตรงต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ รวมถึงนโยบายเกี่ยวกับการแบ่งปันและถ่ายทอดทักษะ และประสบการณ์กับเยาวชนรุ่นใหม่

๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าร่วมการให้บริการแก่สังคมส่วนรวม หรือการเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร ที่เหมาะสมกับความสามารถ และความสนใจของตนเอง

๓) ผู้สูงอายุควรมีโอกาสในการสร้างเครือข่าย หรือสมาคมสำหรับผู้สูงอายุด้วยกัน

๔) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือจากครอบครัว และชุมชนของตนเองตามคุณค่าทางวัฒนธรรมในสังคม

๕) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือส่งเสริมทางด้านการดูแลรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ตลอดจน การช่วยเหลือเพื่อหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่เหมาะสม และครบถ้วน

๖) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านการบริการทางสังคม และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เพื่อยกระดับความมีอิสระภาพ การคุ้มครอง และการดูแลเอาใจใส่

๗) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการได้รับประโยชน์จากสถาบันที่ให้การดูแลและคุ้มครองทางทรัพย์สิน และทางสังคม รวมถึงสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ

๘) ผู้สูงอายุควรได้รับการช่วยเหลือทางด้านสิทธิมนุษยชน และสิทธิเบื้องต้นในการพำนักอาศัย การเข้าร่วมการดูแลรักษาต่าง ๆ รวมถึงผู้สูงอายุควรได้รับการเคารพที่สมเกียรติและได้รับการยอมรับในเรื่องความเชื่อ ความต้องการ และความเป็นส่วนตัว และผู้สูงอายุควรมีสิทธิเสรีภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการดูแลเอาใจใส่ และคุณภาพชีวิตของตนเอง

๓. ด้านการบรรลุในสิ่งที่ต้องการ ประกอบด้วย

- ๑) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเอง
- ๒) ผู้สูงอายุควรได้รับโอกาสในการเข้าถึงแหล่งทางการศึกษา วัฒนธรรม ศาสนาและการพักผ่อนหย่อนใจ
- ๓) ผู้สูงอายุควรที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมเกียรติ และปลอดภัยจากการคุกคามต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
- ๔) ผู้สูงอายุควรได้รับความยุติธรรมไม่ว่าจะเป็นความยุติธรรมทางด้าน เพศเชื้อชาติชนชาติ สภาพทางร่างกาย เช่น ความพิการ และสถานภาพต่าง ๆ

๒.๗ ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพ

๒.๗.๑ ความหมายของศักยภาพ

UNDP ได้ให้ความหมายว่า การเสริมสร้างศักยภาพ ว่า "การสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้เกิดความเหมาะสมหรือเอื้อต่อนโยบาย และกรอบแนวทางด้านกฎหมาย การพัฒนาเชิงสถาบันรวมทั้งการมีส่วนร่วมของชุมชน (โดยเฉพาะอย่างยิ่งของผู้หญิง) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และการเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบการบริหารจัดการ นอกจากนี้ การเสริมสร้างศักยภาพนั้น เป็นการสร้างขีดความสามารถที่ต้องอาศัยการดำเนินงานเป็นระยะยาว เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง ที่ผู้มีส่วนได้เสียทั้งหมดต้องมีส่วนร่วม (UNDP defined Capacity Building as "the creation of an enabling environment with appropriate policy and legal frameworks, institutional development, including community participation (of women in particular), human resources development and strengthening of managerial systems, adding that, UNDP recognizes that capacity building is a long-term, continuing process, in which all stakeholders participate (ministries, local authorities, non-governmental organizations and water user groups, professional associations, academics and others".(citation: UNDP)^{๘๗}

Kaplan Allan, ได้กล่าวว่า การพัฒนาศักยภาพชุมชน (Community Capacity Building) มาใช้ เพราะ สิ่งหนึ่งที่พบมากในการเสริมสร้างศักยภาพ คือ การเสริมสร้างศักยภาพชุมชน โดยทั่วไป ศักยภาพชุมชน (Community Capacity Building) จะประกอบด้วยมิติดังต่อไปนี้

^{๘๗} United Nations Development Programme, "Supporting Capacity Building the UNDP approach", UNDP, Retrieved (2011), 4/23/2011.

๑. มิติด้านชุมชน (Community domain) ซึ่งประกอบด้วย พลังอำนาจในชุมชน ประวัติศาสตร์ข้อมูลชุมชน ความขัดแย้งในชุมชน ภาวะผู้นำ การมีส่วนร่วม

๒. มิติด้านสถาบัน (Institutional domain) ประกอบด้วยด้านอิทธิพลของสถาบัน บทบาท ทรัพยากรของสถาบัน นโยบาย วาทกรรม การตอบสนอง

๓. มิติด้านการเชื่อมโยง (Linking domain) ประกอบด้วยเครือข่ายระหว่างองค์กร ทั้งที่อยู่ในระบบและนอกระบบ ปฏิสัมพันธ์ การร่วมมือ การตอบสนองต่อความต้องการของชุมชน

๔. มิติด้านการเรียนรู้ (Knowledge domain) ประกอบด้วย ปฏิกริยาในเชิงวิพากษ์ความตระหนักถึงพลังอำนาจ กระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ที่ตรงกับความต้องการของชุมชน

๕. มิติด้านทักษะและความสามารถ (Skills and abilities domains) ประกอบด้วยด้านภาวะผู้นำ ความเชื่อถือได้ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา

๖. มิติด้านการถ่ายโอนทรัพยากร (Resource Transfer domain) ประกอบด้วย การเคลื่อนย้ายทรัพยากร^{๘๘}

ชูชัย สมितिไกร กล่าวถึง ความหมายของศักยภาพ หมายถึง คุณลักษณะ ที่จำเป็นในการปฏิบัติงานของบุคคล ได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น อุปนิสัย ทัศนคติ บุคลิกภาพ เป็นต้น ซึ่งสามารถวัดได้และต้องมีความเหมาะสมสอดคล้องกับ วิสัยทัศน์ ค่านิยม และเป้าหมายขององค์กร เพื่อให้การปฏิบัติงานในหน้าที่ของบุคคลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสูงสุด รวมถึงต้องสามารถจำแนกความแตกต่างระหว่างบุคคลที่มี ผลการปฏิบัติงานสูง และบุคคลที่มีผลการปฏิบัติงานต่ำได้^{๘๙}

อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์ กล่าวถึง ความหมายของศักยภาพ หมายถึง ความสามารถที่คาดหวังของตำแหน่งงาน เนื่องจากความสามารถที่กำหนดขึ้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ หรือเป้าหมายที่คาดหวังของแต่ละตำแหน่งงาน^{๙๐}

ณรงค์วิทย์ แสนทอง กล่าวถึง ความหมายของศักยภาพ สามารถแบ่ง ออกเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ ๑ หมายถึง บุคลิกลักษณะของคนที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ (knowledge) ทักษะ

^{๘๘} Kaplan Allan, "Capacity Building: Shifting the Paradigms of Practice", Development in Practice. (Aug, 2000, 10th Anniversary Issue): Pp, 517-526.

^{๘๙} ชูชัย สมितिไกร, การสรรหาคัดเลือกและการประเมินผลการปฏิบัติงาน ของบุคลากร, (พิมพ์ครั้งที่ ๓), (กรุงเทพมหานคร: วีพรีน, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗.

^{๙๐} อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์, Competency Development Roadmap (CDR), (กรุงเทพมหานคร: เอชอาร์เซ็นเตอร์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๗.

(skills) ทักษะ (attitude) ความเชื่อ (belief) และอุปนิสัย (trait) กลุ่มที่ ๒ หมายถึง กลุ่มของ ความรู้ (knowledge) ทักษะ (skills) และคุณลักษณะพื้นฐาน (attributes) หรือเรียกกันว่า KSAs ซึ่ง สะท้อนให้เห็นจากพฤติกรรมในการทำงานที่แสดงออกมา ของแต่ละบุคคลที่สามารถวัดและ สังเกตเห็นได้^{๙๑}

อานนท์ ศักดิ์วรวิชญ์ กล่าวถึง ความหมายของศักยภาพ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคล ซึ่งได้แก่ ความรู้ ทักษะ ความสามารถ และคุณสมบัติต่าง ๆ อันได้แก่ ค่านิยม จริยธรรม บุคลิกภาพ คุณลักษณะทางกายภาพ และอื่น ๆ^{๙๒}

สรุปได้ว่า ศักยภาพ หมายถึง ความรู้ ทักษะ และคุณลักษณะพื้นฐานที่ซ่อนเร้นแอบแฝง อยู่ในตัวเอง แต่ในความเป็นจริงแล้วมนุษย์สามารถดึงออกมาใช้ เพื่อการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ

๒.๗.๒ ความสำคัญการส่งเสริมศักยภาพ

UNDP ได้กล่าวว่าการเสริมสร้างศักยภาพเป็นหัวใจสำคัญในการดำเนินการใด โดยเฉพาะ การดำเนินการร่วมกัน ที่ผ่านมา การดำเนินการที่เน้นการเสริมสร้างศักยภาพได้รับการยอมรับในวง กว้างครอบคลุมคิดทั่วไปในการดำเนินการสามารถประยุกต์ได้หลากหลาย อย่างไรก็ตาม วิธีการนี้ จะถูกเน้นนำไปใช้ โดยการพัฒนาความร่วมมือกับชุมชน และการดำเนินการด้านที่เกี่ยวข้องกับการ บริหารจัดการในระดับต่าง ๆ ของการจัดการสิ่งแวดล้อม ในระดับประเทศและภูมิภาค เนื่องจากการ ให้ความสำคัญในกระบวนการพัฒนาศักยภาพตัวเองจากการที่บุคคลมีบทบาทในการเป็นเจ้าของ ท้องถิ่น และเจ้าของกระบวนการและความร่วมมือที่การสนับสนุนการพัฒนา การเสริมสร้างศักยภาพ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการพัฒนาขององค์กรเนื่องจากการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์กระบวนการสร้างเสริม และสกัดเอาสิ่งที่บุคคลมี การสร้างความเข้าใจและการเตรียมทักษะ รวมทั้งการเข้าถึงข้อมูลความรู้ และการฝึกอบรมเป็นสิ่งที่ช่วยให้สามารถที่จะดำเนินการได้อย่างมี ประสิทธิภาพ และยังมีส่งเสริมการเกิดขึ้นของสภาพแวดล้อมโดยรวม เป็นแนวนโยบายที่มักสื่อถึง การพัฒนาศักยภาพ ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการพัฒนาศักยภาพนั้นสามารถดำเนินการได้อีก หลากหลายมิติ^{๙๓}

^{๙๑} ณรงค์วิทย์ แสนทอง, **มารู้จักCOMPETENCYกันเถอะ**, (กรุงเทพมหานคร : เอช อาร์ เซ็นเตอร์ ,๒๕๕๐), หน้า ๙.

^{๙๒} อานนท์ ศักดิ์วรวิชญ์, **แนวคิดเรื่องสมรรถนะ Competency**, เรื่องเก่าที่เราทั้งหลาย, (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๖๑.

^{๙๓} United Nations Development Programme. "Supporting Capacity Building the UNDP approach". UNDP. Retrieved (2011). 4/23/2011.

Deborah Linnell, กล่าวว่า การเสริมสร้างศักยภาพโดยการผ่านการฝึกอบรมสามารถช่วยเสริมสร้างค่านิยม และทัศนคติเกี่ยวกับการปฏิบัติค่านิยม และทัศนคติเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและยากแก่การให้หรือเปลี่ยนการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ อาจช่วยได้ในระดับหนึ่งแม้ไม่ทั้งหมด แต่ก็ควรดำเนินการตั้งนั้นการเสริมสร้างศักยภาพ จึงหมายความว่ารวมถึงการปรับเปลี่ยนค่านิยมในการทำงานด้วย อีกทั้งในการทำงาน ปัญหาในการบริหารงานที่มักจะพบเสมอในองค์กรสามารถจะลดลงหรือแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม อาทิ การทำงานล่าช้า ขาดประสิทธิภาพ มาสาย เปลี่ยนงาน ขาดงาน เป็นอาจินต์ ขวัญกำลังใจต่ำ ความสูญเสีย สามารถจะแก้ไขได้ด้วยการฝึกอบรม สิ่งเหล่านี้ เรายอมรับกันว่า เป็นการเสริมสร้างศักยภาพการทำงานหรือทรัพยากรมนุษย์จากการใช้ปัญหาเป็นตัวตั้งหรือที่เรียกกันว่า Problems –Based Capacity Building^{๙๔}

กุลธนา พงศธร กล่าวถึง การพัฒนาบุคลากรช่วยให้ระบบและวิธี ปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีการติดต่อประสานงานที่ดียิ่งขึ้น เกิดการประหยัด และลดความ สิ้นเปลืองของวัสดุ ช่วยในการกระตุ้นบุคลากรให้ปฏิบัติงาน เพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่ การงาน เป็นบุคคลที่ทันต่อความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีใหม่ ๆ อยู่เสมอ^{๙๕}

มัลลิกา ต้นสอน กล่าวถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคล มีความสำคัญต่อ การศึกษา พฤติกรรมองค์กร และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์บุคคลที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ แตกต่างกัน จะ ทำให้มีพฤติกรรมในการเรียนรู้แตกต่างกัน เช่น มีทัศนคติแตกต่าง ดังนั้น ความแตกต่างระหว่าง บุคคล ก่อให้เกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย และส่งผลกระทบต่อการพัฒนาบุคลากรใน องค์กร^{๙๖}

ณัฐพันธ์ เขจรนันท์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า การพัฒนาอาชีพเป็นส่วน หนึ่งของ กระบวนการจัดการทรัพยากรมนุษย์ที่ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีการวางแผนอย่างเป็น ขั้นตอน และมีความสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงอย่างสอดคล้องและมีเหตุผล เช่น การหาความต้องการ ในการอบรมจากกระบวนการประเมินผลการปฏิบัติงาน ซึ่งสามารถสะท้อนจุดเด่น และ

^{๙๔} Deborah Linnell, Evaluation of Capacity Building: Lessons from the Field, Washington DC: Alliance for Nonprofit Management, (2003).

^{๙๕} กุลธนา พงศธร, การบริหารงานบุคคล, (นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๒), หน้า ๒๖.

^{๙๖} มัลลิกา ต้นสอน, พฤติกรรมองค์กร, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็กซ์เบอร์เน็ท จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๑๙.

ทั้งนี้รวมถึงการมีรายได้ขั้นต่ำที่มนุษย์จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้หรือการจัดความยากจน การมีงานทำ การมีโอกาสในชีวิต และทรัพย์สิน และการลดความไม่เสมอภาคให้น้อยลง นอกจากนี้ การพัฒนายังรวมถึงการให้การศึกษา เพื่อให้ประชาชนสามารถอ่านออกเขียนได้ การมีส่วนร่วมใน การปกครอง การบริหาร และการปราศจากการกดขี่ทางเพศและมลพิษ

๔. การพัฒนา หมายถึง ความเปลี่ยนแปลง และการแปลงรูปของสังคมที่เป็นขั้นตอน และมีความต่อเนื่องที่จะสนองตอบข้อเรียกร้องของปัจเจกบุคคล องค์กร ชาติ (และกลุ่มย่อยต่าง ๆ ในชาติ) ด้วยเหตุนี้การศึกษาถึงการพัฒนา จึงต้องเกี่ยวข้องกับการศึกษา ความปรารถนา เป้าหมายความใฝ่ใ้ใน ทะเยอทะยาน และการรับรู้ของบุคคลในหน่วยการปกครองการบริหารของชาติ (polity) หรือชุมชน

๕. การพัฒนา (โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาในประเทศโลกที่สาม) หมายถึง ความพยายามที่จะดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ มหาตมคานธี เรียกว่า “การตระหนักถึงศักยภาพของมนุษย์” (Realization of the human potential) นั่นคือ การเพิ่มความสามารถของคนจะเป็นผู้กำหนดชะตากรรมของตนเอง

๖. การพัฒนา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ๆ และหลายมิติของโครงสร้างทางสังคม ทศนคติของคนทั่ว ๆ ไป สถาบันแห่งชาติ และการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อจัดความยากจน และลดความไม่เสมอภาคทางสังคมให้น้อยลง

๗. การพัฒนา (ในระดับปัจเจกบุคคล) หมายถึง การเพิ่มขึ้นของทักษะและความสามารถในการมีความเป็นอิสระมากขึ้น การมีความคิดสร้างสรรค์ การควบคุมตนเอง การมีความรับผิดชอบ และความอยู่ดีกินดี

๘. การพัฒนา หมายถึง ความผูกพันทางด้านค่านิยมที่บุคคลมีต่อเป้าหมายทางสังคม ความผูกพันด้านค่านิยมดังกล่าวนี้รวมไปถึงความผูกพันที่บุคคลมีต่อการเปลี่ยนแปลง ความกล้าเสี่ยง ตัดสินใจ การพัฒนาเศรษฐกิจ ความเสมอภาคทางเศรษฐกิจ การยอมให้ผู้อื่นเข้ามามีส่วนร่วม ในการตัดสินใจ การหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง ความหวังใยในชาติ และความเสียสละ

๙. การพัฒนา หมายถึง ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจผนวกกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นพร้อม ๆ ับความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ^{๑๙}

สรุปได้ว่า การพัฒนาบุคลากรเป็นกระบวนการเสริมสร้างความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ ความชำนาญ ทักษะ ทศนคติและค่านิยมของบุคลากรในองค์กรอย่างเป็นระบบ และ

^{๑๙} ดิน ปรัชญพฤทธิ, การบริหารการพัฒนา : ความหมาย เนื้อหา แนวทางและปัญหา, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗๔ - ๑๗๖.

ต่อเนื่อง เพื่อให้บุคลากรในองค์กรสามารถปฏิบัติงานในหน้าที่ของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิผล สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กรทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

๒.๗.๓ ประเภทการส่งเสริมศักยภาพ

United Nation (UN) กล่าวว่า ศักยภาพผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรที่อายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป และได้แบ่งการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น ๓ ระดับ

๑. ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๗ ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ

๒. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๒๐ หรือ มีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๑๔ ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ^{๑๐๐}

๓. สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๒๐ ของประชากรทั้งประเทศ

Ferrell, ได้ศึกษาศักยภาพชีวิตและได้สรุปประเภทศักยภาพชีวิตไว้ ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านความผาสุกด้านร่างกาย (physical well-being)
๒. ด้านความผาสุกด้านจิตใจ (psychological well-being)
๓. ด้านความผาสุกด้านจิตวิญญาณ (Spiritual well-being)
๔. ด้านความผาสุกด้านสังคม (social well-being)^{๑๐๑}

ชูชัย สมितिไกร กล่าวถึง ประเภทของศักยภาพ^{๑๐๒} ดังนี้

๑. ศักยภาพหลัก (core competency) คือ ศักยภาพที่บุคลากรในองค์กรจำเป็นต้องมีเหมือนกันทุกคน ไม่ว่าจะอยู่ในสายงานใดหรือระดับตำแหน่งใดก็ตาม

^{๑๐๐} รายงาน "สูงวัยในศตวรรษที่๒๑: การเฉลิมฉลองและความท้าทาย (Ageing in the Twenty-First Century: A Celebration and A Challenge)" จัดพิมพ์โดย กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (United Nations Population Fund: UNFPA) และองค์การเฮลป์เอจ อินเตอร์เนชันแนล (HelpAge International), หน้า ๔-๕.

^{๑๐๑} Ferrell, R.B., Dow, H.K., Leigh, S, Ly, & Gulasekaram, P.. Quality of in long Term cancer – survivors., Oncology of Nursing Forum, 1995.

^{๑๐๒} ชูชัย สมितिไกร, การสรรหาคัดเลือกและการประเมินผลการปฏิบัติงาน ของบุคลากร. (พิมพ์ครั้งที่ ๓). (กรุงเทพมหานคร: วีพรีน, ๒๕๕๒), หน้า ๓๑.

๒. ศักยภาพตามสายงาน (functional competency) คือ ศักยภาพที่เป็นความรู้ความสามารถ ทักษะที่จำเป็นในการปฏิบัติงานตามสายงาน ๆ หนึ่ง

๓. ศักยภาพตามบทบาท (role competency) คือ ศักยภาพที่บุคลากรในระดับบริหารจำเป็นต้องมี เพื่อให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ และบทบาทการเป็นผู้บริหารได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ณรงค์วิทย์ แสันทอง กล่าวถึง ประเภทของศักยภาพ ดังนี้

๑. **ศักยภาพหลัก (core competency)** มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น คุณค่าองค์กร (core value) ปรัชญาองค์กร (corporate philosophy) ความเชื่อ (belief) ค่านิยมองค์กร (corporate value) และความชำนาญหลัก (core skills) หมายถึง บุคลิกลักษณะของคนที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และความเชื่อ และอุปนิสัยของคนในองค์กร โดยรวมที่จะช่วยสนับสนุนให้องค์กรบรรลุ เป้าหมายตามวิสัยทัศน์ได้วางไว้^{๑๐๓} การวิเคราะห์หาศักยภาพหลัก แบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑.๑ สัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้บริหาร คือ การออกแบบสำรวจเพื่อสอบถามผู้บริหาร ทุกหน่วยงานเกี่ยวกับการบรรลุวิสัยทัศน์ ภารกิจและกลยุทธ์ขององค์กร และเรื่องที่กำหนดศักยภาพหลัก

๑.๒ ประชุมอภิปรายเพื่อกำหนดศักยภาพหลัก นำแบบสำรวจที่ได้จากการสำรวจ ประชุม เพื่อให้ที่ประชุมอภิปรายหาข้อสรุป โดยใช้เป็นเวทีเปิด เพื่อให้ทุกคนได้แสดงความคิดเห็น สนับสนุนแบบสำรวจของศักยภาพแต่ละตัว ซึ่งอาจมีการเพิ่มหรือลด ทั้งนี้จะต้องได้รับความเห็นชอบอย่างเป็นทางการจากที่ประชุม เมื่อที่ประชุมได้เลือกศักยภาพหลักแล้วให้ที่ประชุม ร่วมกันกำหนดความหมายและพฤติกรรมที่องค์กรคาดหวังจากบุคลากรด้วย

๑.๓ การกำหนดแนวทาง/แผนงานในการนำไปใช้ เมื่อผู้บริหารได้ร่วมกันกำหนดศักยภาพหลัก (core competency) และนำไปดำเนินการดังต่อไปนี้

๑.๓.๑ สื่อสารให้พนักงานทั้งองค์กรรับทราบและเข้าใจ รวมถึงเห็นความสำคัญของศักยภาพหลักที่มีต่อองค์กรและตัวพนักงาน

๑.๓.๒ กำหนดกลยุทธ์/แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพื่อเปลี่ยนแปลงความหมายของศักยภาพหลัก ไปสู่การปฏิบัติและสร้างให้เกิดผลในเชิงพฤติกรรม ที่คาดหวังให้เป็นรูปธรรม

^{๑๐๓} ณรงค์วิทย์ แสันทอง, **เส้นทางการฝึกอบรมบุคลากร**, (กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕ - ๑๗.

๑.๓.๓ ประชาสัมพันธ์ให้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับองค์กรได้รับทราบโดยผ่านช่องทางการสื่อสารประเภทต่าง ๆ

๒. ความสามารถประจำตำแหน่ง (job competency) หรือมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไป เช่น ความสามารถในสายงาน (functional competency) ความสามารถทางเทคนิค (technical competency) ความสามารถเฉพาะบทบาทหน้าที่ (role specific competency) และทักษะความชำนาญประจำตำแหน่ง (job skills) หมายถึง บุคลิกลักษณะของคนที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ทักษะคิด ความเชื่อ และอุปนิสัยที่จะช่วยส่งเสริมให้คน ๆ นั้นสามารถสร้างผลงานในการปฏิบัติงาน ตำแหน่งนั้น ๆ ได้สูงกว่ามาตรฐาน การวิเคราะห์หาความสามารถประจำตำแหน่ง แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอนดังนี้

๒.๑ การกำหนดแนวทางในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการเก็บข้อมูลสามารถเลือกใช้ ได้หลายวิธี คือ

๒.๑.๑ การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล อาจใช้การสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์

๒.๑.๒ การสัมภาษณ์เป็นกลุ่ม จำนวนคนสำหรับการสัมภาษณ์เป็นกลุ่มควรอยู่ ระหว่าง ๕ - ๙ คน เพราะถ้าน้อยเกินไปอาจเปิดโอกาสให้พนักงานบางคนมีอิทธิพลเหนือกลุ่ม แต่ถ้ามากเกินไปอาจทำให้พนักงานแต่ละคนมีเวลาพูดน้อย ได้ข้อมูลไม่เต็มที่

๒.๒ ดำเนินการเก็บข้อมูล สามารถเลือกใช้วิธีการเก็บข้อมูล เช่น การจดบันทึก การบันทึกเทป สังเกตการณ์ปฏิบัติงานจริง เป็นต้น

๒.๓ วิเคราะห์ศักยภาพเบื้องต้น เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลเรียบร้อยแล้วให้นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาศักยภาพ

๒.๔ ตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อให้มั่นใจว่ารูปแบบการสร้างศักยภาพ (competency model) เบื้องต้นที่กำหนดขึ้นมานั้นถูกต้องแม่นยำ โดยมีวิธีการตรวจสอบ ๒ วิธี

๒.๔.๑ ตรวจสอบกับผู้ดำรงตำแหน่งที่มีผลงานสูงกว่ามาตรฐาน

๒.๔.๒ ตรวจสอบกับผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับตำแหน่ง เพื่อให้มีความถูกต้องตามความเป็นจริง

๒.๕ การสรุปศักยภาพ เป็นขั้นตอนสุดท้าย คือ กระบวนการตรวจสอบความถูกต้อง แล้วปรับปรุงศักยภาพที่ได้มา อาจจะมีการตัดออกหรือเพิ่มเติมศักยภาพบางตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อมูลข้อเท็จจริงที่ได้จากการตรวจสอบความถูกต้อง

๓. ความสามารถพิเศษส่วนบุคคล (personal competency) หมายถึง บุคลิกลักษณะของคน ที่สะท้อนให้เห็นถึงความรู้ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ทักษะ และความเชื่อ และอุปนิสัยที่ทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถ ในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้โดดเด่นกว่าคนทั่วไป^{๑๐๔}

สุจิตรา ธนานันท์ กล่าวถึง ประเภทของศักยภาพ ดังนี้

๑. ศักยภาพหลักขององค์กร (core competency) ศักยภาพที่เป็นแกนหลักขององค์กร เป็นขีดความสามารถที่ทุกคนในองค์กรต้องมีคุณสมบัติที่เหมือนกัน เนื่องจากความสามารถและคุณสมบัตินี้เป็นตัวกำหนดหรือผลักดันให้องค์กรบรรลุตามวิสัยทัศน์และพันธกิจที่วางไว้ ตลอดจนยังเป็นสิ่งสะท้อนถึงค่านิยมที่คนในองค์กรมีและถือปฏิบัติร่วมกัน

๒. ศักยภาพของพนักงานในแต่ละระดับหรือตำแหน่งงาน (managerial competency) ศักยภาพของพนักงานในแต่ละระดับหรือตำแหน่งงานจะต้องมี และจะแตกต่างกันไปตามระดับ ความรับผิดชอบหรือตามสายการบริหาร ลักษณะของศักยภาพประเภทนี้จะสะท้อนถึงความคาดหวัง ความกว้าง และความลึกของความสามารถที่พนักงานจะต้องมีก่อนที่จะได้รับการเพิ่มความรับผิดชอบ

๓. ศักยภาพที่กำหนดไว้สำหรับงานในแต่ละด้านหรือตามลักษณะงาน (functional competency) ศักยภาพที่กำหนดไว้สำหรับงานในแต่ละด้านหรือตามลักษณะงาน จะมีความสามารถแตกต่างกันไปตามหน้าที่ ๆ ได้รับมอบหมาย^{๑๐๕}

สรุปได้ว่า ประเภทของศักยภาพ หมายถึง ศักยภาพขององค์กร และศักยภาพของพนักงาน ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามความรับผิดชอบ

๒.๗.๔ องค์ประกอบของศักยภาพ

United Nation (UN) กล่าวว่า การพัฒนาศักยภาพที่เน้นสิ่งที่มีอยู่ และเป็นองค์ประกอบที่เหมาะสม ให้สามารถใช้เป็นสิ่งที่ต่อยอดจากสิ่งที่มีอยู่ โดยไม่ต้องสร้างสิ่งใหม่ที่ยังไม่มีข้อพิสูจน์ หรือที่ต้องใช้เวลานานน่าจะเป็นต้นทุนที่เหมาะสม โดยเฉพาะด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์^{๑๐๖}

ซูซีย์ สมิตธิกร กล่าวว่า ศักยภาพเปรียบเสมือนภูเขาน้ำแข็ง (the Iceberg model) ซึ่งมีองค์ประกอบ ๒ ประเภท ดังนี้

^{๑๐๔} เรื่องเดียวกัน

^{๑๐๕} สุจิตรา ธนานันท์, **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์**, (กรุงเทพมหานคร: คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕.

^{๑๐๖} United Nations Development Programme, "Supporting Capacity Building the UNDP approach", UNDP. Retrieved (2011).

๑. ส่วนที่ลอยอยู่เหนือน้ำ เป็นส่วนที่มองเห็น และสามารถพัฒนาได้ง่าย ได้แก่ ความรู้ (knowledge) และทักษะ (skill) ที่แต่ละบุคคลมี

๑.๑ ความรู้ (knowledge) เป็นกระบวนการรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาและข้อเท็จจริง หลักการ แนวคิดเฉพาะด้าน เพื่อนำไปสู่ฐานความรู้ที่บุคคลมีในสาขาต่าง ๆ

๑.๒ ทักษะต่าง ๆ (skills) เป็นความเชี่ยวชาญ ชำนาญพิเศษในด้านต่าง ๆ ที่บุคคลรู้และสามารถทำได้เป็นอย่างดี

๒. ส่วนที่อยู่ใต้น้ำ เป็นส่วนที่ใหญ่กว่าและมองเห็นได้ยาก ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรม การปฏิบัติงานของบุคคลแต่ละคนเป็นอย่างมาก อีกทั้งเป็นส่วนที่พัฒนาได้ยาก ได้แก่

๒.๑ แรงผลักดันเบื้องต้น (motives) คือ พลังขับเคลื่อนที่เกิดจากภายในจิตใจของบุคคล ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของบุคคลนั้น

๒.๒ ลักษณะนิสัย (traits) คือ ลักษณะนิสัยใจคอของบุคคลที่เป็นพฤติกรรมถาวร เป็นความเคยชิน ในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งที่กำหนดวิธีการปฏิบัติ หรือการตอบสนองอย่างคงที่

๒.๓ ภาพลักษณ์ของตนเอง (self-image) คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์ คุณค่าที่ทำให้คิดและสนใจในสิ่งที่ทำอยู่ ซึ่งเป็นภาพลักษณ์ที่บุคคลมองตนเองว่าเป็นอย่างไร

๒.๔ บทบาทที่แสดงออกต่อสังคม (social role) เป็นบทบาทที่แต่ละบุคคลแสดงออก ต่อบุคคลอื่น และต้องการสื่อให้บุคคลอื่นในสังคมเห็นว่าตนเองมีบทบาทอย่างไร สรุปได้ว่า องค์ประกอบของศักยภาพ ประกอบไปด้วย, กระบวนการด้านความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญ ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของบุคคล^{๑๐๗}

สรุปความได้ว่า องค์ประกอบศักยภาพเป็นหัวใจสำคัญในการดำเนินการ โดยเฉพาะการดำเนินการร่วมกัน ที่เน้นการเสริมสร้างศักยภาพได้รับการยอมรับในวงกว้าง กรอบแนวคิดทั่วไปในการดำเนินการสามารถปรับประยุกต์ได้หลากหลาย จะถูกเน้นนำไปใช้ โดยการพัฒนาความร่วมมือกับชุมชน และการดำเนินการด้านที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการในระดับต่าง ๆ ของการจัดการสิ่งแวดล้อม ในระดับประเทศและภูมิภาค เนื่องจากการให้ความสำคัญในกระบวนการพัฒนาศักยภาพตัวเอง จากการทำบุคคลมีบทบาทในการเป็นเจ้าของท้องถิ่น และเจ้าของกระบวนการและความร่วมมือที่การสนับสนุนการพัฒนา

๒.๗.๕ ประโยชน์ของศักยภาพ

^{๑๐๗} ชูชัย สมิทธิไกร, การสรรหาคัดเลือกและการประเมินผลการปฏิบัติงาน ของบุคลากร, (พิมพ์ครั้งที่ ๓), (กรุงเทพมหานคร: วีพรีน, ๒๕๕๒), หน้า ๓๐.

วิคทอเรียน นิเฟลด์ท์ (อ้างในสุธัญญา ทองวิชิต) ให้ความหมาย ศักยภาพ ว่าหมายถึงพลัง หรือ อำนาจที่มีอยู่ในบุคคลซึ่งสามารถดึงออกมาใช้หรือแสดงออกมาได้ หากได้รับการกระตุ้นจากภายนอก จากการศึกษาแนวคิดของนักวิชาการ และจากการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องสามารถสรุปความหมายของศักยภาพได้ว่า ศักยภาพ หมายถึง คุณสมบัติหรือองค์ประกอบของสิ่งใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นของบุคคล กลุ่ม องค์กรและชุมชน อันนำไปสู่การเพิ่มขีดความสามารถและเสริมความสามารถในการพัฒนาตนเอง และพัฒนาเพื่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงของสภาวะแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อความสมดุลของเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมในสถานการณ์ต่าง ๆ^{๑๐๘}

การเสริมสร้างศักยภาพก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ ดังนี้

๑. การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยพัฒนาคุณภาพ และวิธีการทำงานของบุคคลทำให้บุคคลมีสมรรถภาพในการดำเนินงาน มีความรู้เพิ่มขึ้น เข้าใจบทบาทหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขข้อบกพร่องให้ดีขึ้น

๒. การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยทำให้เกิดการประหยัดเวลา และลดความสูญเปล่าทางการดำเนินงาน เพราะบุคคลที่ได้รับการพัฒนาจนเป็นบุคคลที่มีคุณภาพนั้นย่อมไม่ทำอะไรผิดพลาดง่าย ๆ สามารถใช้ทรัพยากรทางการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ ทางการดำเนินงานด้านการพัฒนาได้ผลเต็มที่ และตรงตามจุดประสงค์ ส่วนด้านการพัฒนาที่มีความรู้ความสามารถตามเกณฑ์ที่กำหนด

๓. การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยทำให้บุคคลได้เรียนรู้งานในหน้าที่ได้เร็วขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่เพิ่งได้รับการเรียนรู้ในการดำเนินการใหม่

๔. การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยแบ่งเบาหรือลดภาระหน้าที่ของรัฐ หรือการดำเนินการต่าง ๆ เพราะบุคคลที่ได้รับการพัฒนาอย่างดีและอย่างต่อเนื่อง จะมีความเข้าใจงาน การดำเนินงาน และงานอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี

๕. การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยกระตุ้นให้บุคคลปฏิบัติงานเพื่อความก้าวหน้าในชุมชน การงานกล่าวคือ ทำให้บุคคลทุกคนมีโอกาสพัฒนาและชุมชนก้าวหน้าไปสู่สถานภาพที่ดีขึ้น

^{๑๐๘} สุธัญญา ทองวิชิต, ศักยภาพการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยว: ศึกษากรณีตำบลบางตาเถร อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี, (กรุงเทพมหานคร: คณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๖-๕๘.

๖. การเสริมสร้างศักยภาพ ช่วยทำให้บุคคลเป็นบุคคลที่ทันสมัยอยู่เสมอ ทั้งในด้านความรู้และเทคโนโลยีต่าง ๆ รวมทั้งหลักการปฏิบัติงานและเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ^{๑๐๙}

ฉันทวิสัย แสันทอง กล่าวถึงประโยชน์ของศักยภาพสรุปได้ดังนี้

๑. ช่วยสนับสนุนวิสัยทัศน์ภารกิจ และกลยุทธ์ขององค์กร ศักยภาพหลักนั้นจะช่วยในการสร้างกรอบแนวคิด พฤติกรรม ความเชื่อ ทัศนคติของคนในองค์กรให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน กับวิสัยทัศน์ภารกิจและกลยุทธ์ขององค์กร และศักยภาพหลักเปรียบเสมือนตัวเร่งปฏิกิริยาให้ เป้าหมายต่าง ๆ บรรลุเป้าหมายได้ดีและเร็วยิ่งขึ้น

๒. การสร้างวัฒนธรรมองค์กร ถ้าองค์กรใดไม่ได้ออกแบบวัฒนธรรมโดยรวมขององค์กรไว้ อยู่ไปนาน ๆ พนักงานหรือบุคลากรจะสร้างวัฒนธรรมองค์กรขึ้นมาเองโดยธรรมชาติ ซึ่ง วัฒนธรรมองค์กรที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จะมีบางอย่างสนับสนุนหรือเอื้อต่อการดำเนินธุรกิจ ขององค์กร แต่วัฒนธรรมบางอย่างจะเป็นปัญหา อุปสรรคต่อการเติบโตขององค์กร ดังนั้นศักยภาพ จึงเป็นส่วนช่วยสร้างกรอบการแสดงออกทางพฤติกรรมของคนในองค์กรโดยรวมให้เป็นไปใน ทิศทางเดียวกัน สนับสนุนการดำเนินงานขององค์กรให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้เห็นแนวทางในการพัฒนาบุคลากร และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดวัฒนธรรมองค์กรตามธรรมชาติที่ ไม่พึงประสงค์

๓. เป็นเครื่องมือในการบริหารงานด้านทรัพยากรมนุษย์

๓.๑ การคัดเลือกบุคลากร ช่วยในการคัดเลือกคนเข้าทำงาน เพราะคนบางคนเก่ง มีความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ดี แต่อาจจะไม่เหมาะสมกับลักษณะการทำงานในตำแหน่ง นั้น ๆ หรือไม่เหมาะสมกับลักษณะของวัฒนธรรมองค์กร ลดการสูญเสียและค่าใช้จ่ายในการ ทดลองงาน ลดการสูญเสียเวลาและทรัพยากรในการพัฒนาแอกอรัมพนักงาน และป้องกันการ ผิดพลาดในการคัดเลือก

๓.๒ การพัฒนาและการอบรม นำมาใช้ในการจัดทำเส้นทางความก้าวหน้าในการพัฒนา และแอกอรัม ช่วยให้ทราบความสามารถของบุคคลนั้น ๆ เพื่อนำไปใช้ในการจัดทำแผนพัฒนาความสามารถส่วนบุคคล และช่วยในการวางแผนการพัฒนาบุคคลในตำแหน่งที่สอดคล้องกับความก้าวหน้าในอาชีพ โดยการนำศักยภาพของตำแหน่งงานที่สูงขึ้นไปมาพัฒนาบุคลากรในขณะที่ ยังดำรงตำแหน่งงานที่ต่ำกว่า

^{๑๐๙} สุรัญญา ทองวิจิต, ศักยภาพการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยว: ศึกษากรณีตำบลบางตาเถร อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี, (กรุงเทพมหานคร: คณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๖-๕๘.

๓.๓ การเลื่อนระดับ ปรับตำแหน่ง ใช้ในการพิจารณาความเหมาะสมในการดำรงตำแหน่งหรือระดับที่สูงขึ้นไป โดยพิจารณาทั้งในเรื่องความสามารถในงาน และความสามารถ ทั่วไป และช่วยป้องกันการผิดพลาดในการเลื่อนตำแหน่ง

๓.๔ การโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่ ช่วยให้ทราบว่าตำแหน่งที่จะย้ายไปนั้น จำเป็นต้องมี ศักยภาพด้านใด และช่วยลดความเสี่ยงในการปฏิบัติงาน เพราะถ้าย้ายคนที่มีศักยภาพไม่เหมาะสม ไป อาจทำให้เสียทั้งงานและกำลังใจของผู้ปฏิบัติงาน

๓.๕ การประเมินผลการปฏิบัติงาน ช่วยให้ทราบว่าศักยภาพเรื่องใดที่จะช่วยให้ ผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติงานได้สูงกว่ามาตรฐานทั่วไป และช่วยในการกำหนดแผนพัฒนา ความสามารถส่วนบุคคล

๓.๖ การบริหารผลตอบแทน ช่วยในการกำหนดอัตราว่าจ้างพนักงาน และช่วยในการ จ่ายผลตอบแทนตามระดับความสามารถที่เพิ่มขึ้น^{๑๑๐}

สรุปได้ว่าประโยชน์ของศักยภาพ นั้นมีประโยชน์ เป็นเครื่องมือในการบริหารงานด้าน ทรัพยากร ทำให้ให้องค์กรและพนักงานทราบระดับ ศักยภาพของตนเอง เป็นแนวทางในการ เสริมสร้างและพัฒนาความสามารถ ความพร้อม หรือคุณสมบัติที่แฝงอยู่ในตัวบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่ง สามารถทำให้ปรากฏหากได้รับการพัฒนา หรือกระตุ้นจากภายนอกอันจะส่งผลต่อความสำเร็จและ ความพึงพอใจสูงสุด

David C. McClelland ได้อธิบายความหมายขององค์ประกอบทั้ง ๕ ส่วนไว้ดังนี้

Skills คือ สิ่งที่บุคคลกระทำได้ดี และฝึกปฏิบัติเป็นประจำจนเกิดความชำนาญ
Knowledge คือ ความรู้เฉพาะด้านของบุคคล
Self-concept คือ ทศนคติ ค่านิยมและความคิดเห็น เกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตน หรือสิ่งที่บุคคลเชื่อว่าตัวเองเป็น
Trait คือ บุคลิกลักษณะประจำตัวของ บุคคล เป็นสิ่งที่อธิบายถึงบุคคลผู้นั้น
Motive คือ แรงจูงใจหรือแรงขับภายใน องค์ประกอบทั้ง ๕ ส่วนข้างต้นได้กลายมาเป็นแนวทางในการกำหนด “นิยาม” หรือ “ความหมาย” ของตำรามากมาย ในปัจจุบันองค์กรในต่างประเทศได้นำมาใช้ในการบริหารงานอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน งานด้านบริหารทรัพยากรมนุษย์ เช่น การสรรหา การพัฒนา และการรักษาบุคลากรในองค์กรช่วยให้ ผลงานของบุคลากรตรงตามความต้องการขององค์กร ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อความสำเร็จของ องค์กร รวมทั้งประเทศไทยก็กำลังสนใจในเรื่องนี้อย่างมาก^{๑๑๑} ทั้ง skill และ knowledge สามารถ

^{๑๑๐} ณรงค์วิทย์ แสนทอง, **เส้นทางการฝึกอบรมบุคลากร**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, เอช อาร์ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐, หน้า ๒๐- ๒๑.

^{๑๑๑} สุรชาติ ณ หนองคาย, **แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการเชิงกลยุทธ์ในการพัฒนาระบบสุขภาพ**, เอกสาร **ประกอบคำบรรยาย**, (ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล), (อัคราณา), หน้า ๖.

พัฒนาขึ้นได้ไม่ยาก จะโดยวิธีการศึกษาค้นคว้า หรือประสบการณ์ตรงและ มีการฝึกฝนจนเกิดความชำนาญคุณลักษณะ และแรงจูงใจเข้าเป็นกลุ่มเรียกว่า พฤตินิสัยที่พึงประสงค์ ดังนั้นบางครั้ง เมื่อพูดถึงองค์ประกอบของสมรรถนะจึงมีเพียง ๓ ส่วนคือ ความรู้ ทักษะ คุณลักษณะ ซึ่งตามทัศนะของแมคเคิลแลนด์กล่าวว่า สมรรถนะเป็นส่วนประกอบขึ้นมาจากความรู้ ทักษะ และเจตคติ/แรงจูงใจ หรือ ความรู้ ทักษะ และเจตคติ/แรงจูงใจ ก่อให้เกิดสมรรถนะ^{๑๑๒}

ดังนั้น ความรู้เพียงอย่างเดียวจะไม่เป็นศักยภาพ แต่ถ้าเป็นความรู้ที่สามารถนำมาใช้ให้เกิดกิจกรรมจนประสบความสำเร็จถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของศักยภาพ ศักยภาพในที่นี้จึงหมายถึง พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดผลงานสูงสุดนั้นตัวอย่างเช่น ความรู้ในการขับรถ ถือว่าเป็นความรู้ แต่ถ้านำความรู้มาทำหน้าที่เป็นผู้สอนขับรถ และมีรายได้จากส่วนนี้ ถือว่าเป็นศักยภาพ ในทำนองเดียวกันความสามารถในการก่อสร้างบ้านถือว่าเป็นทักษะ แต่ความสามารถในการสร้างบ้านและนำเสนอให้เกิดความแตกต่างจากคู่แข่ง ได้ถือว่าเป็นศักยภาพหรือในกรณีเจตคติ/แรงจูงใจก็เช่นเดียวกันไม่ใช่ ศักยภาพ แต่สิ่งจูงใจให้เกิดพลังทำงานสำเร็จตรงตามเวลาหรือเรียกว่ากำหนด หรือดีกว่ามาตรฐานถือว่าเป็นศักยภาพ ศักยภาพตามนัยดังกล่าวข้างต้นสามารถแบ่งออกได้เป็น ๒ กลุ่ม คือ ๑. ศักยภาพขั้นพื้นฐาน หมายถึง ความรู้ หรือ ทักษะพื้นฐานที่จำเป็นของบุคคลที่ต้องมีเพื่อให้สามารถที่จะทำงานที่สูงกว่า หรือ ซับซ้อนกว่าได้ เช่น สมรรถนะในการพูด การเขียน เป็นต้น และ ๒. ศักยภาพที่ทำให้เกิดความแตกต่าง (**differentiating competencies**) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้บุคคลมีผลการทำงานที่ดีกว่าหรือสูงกว่ามาตรฐาน สูงกว่าคนทั่วไปจึงทำให้เกิดผลสำเร็จที่แตกต่างกัน

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า ศักยภาพ (**competency**) มีองค์ประกอบสำคัญ ๕ ประการ โดยแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรก คือ ส่วนที่มองเห็นได้ชัด พัฒนาได้ไม่ยากนักด้วยการศึกษาค้นคว้า มีองค์ประกอบ ๒ ประการ ได้แก่ ความรู้ (**knowledge**) และทักษะ (**skills**) หรือเรียกส่วนนี้ว่า **Hard Skills** สำหรับส่วนที่สองคือส่วนที่ซ่อนเร้นอยู่ในแต่ละบุคคล เป็นสิ่งที่พัฒนาได้ยากเพราะซ่อนเร้นอยู่ในตัวบุคคล มีองค์ประกอบ ๓ ประการ ได้แก่ ทัศนคติ ค่านิยม และความเห็นเกี่ยวกับภาพลักษณ์ของตนเอง (**self-concept**) บุคลิกลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล (**trait**) และแรงจูงใจหรือแรงขับภายใน (**Motive**) หรือเรียกส่วนนี้ว่า **Soft Skills**

^{๑๑๒} McClelland, D. (1973), **Testing for Competency Rather than for Intelligence**, American Psychologist. 28 (1), pp. 1 - 14.

๒.๘ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรัญญู ธีรมย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพและความต้องการสร้างเสริมศักยภาพองค์กรรวมของผู้สูงอายุจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพโดยภาพรวมอยู่ในระดับ ดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการรับประทานอาหาร อยู่ในระดับดีมาก รองลงมา คือ ด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณ ด้านสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ด้านการจัดการกับความเครียด อยู่ในระดับดี ส่วนด้านการออกกำลังกายและด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ อยู่ในระดับ ปานกลาง ตามลำดับ ผู้สูงอายุมีความต้องการสร้างเสริมศักยภาพองค์กรรวม โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มาก เมื่อพิจารณาเป็นรายได้พบว่า ด้านศักยภาพทางปัญญา เป็นข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการสร้างเสริมศักยภาพองค์กรรวมระดับมากที่สุด รองลงมา คือ ด้านศักยภาพทางจิต ด้านศักยภาพทางสังคม และด้านศักยภาพทางกาย ตามลำดับ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำเสนอกลยุทธ์ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดแพร่ ครอบคลุมกิจกรรมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและปัญญา เพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติแก่ผู้ที่จะเป็น ผู้สูงอายุในอนาคต ครอบคลุมศักยภาพทั้ง ๔ ด้านของสุขภาพ ดังนี้ศักยภาพทางกาย ๑), จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การยืดเส้นยืดสาย การบริหารร่างกาย โดยเป็นกิจกรรมแบบต่อเนื่อง ๒), จัดโปรแกรมการตรวจสุขภาพให้เหมาะสมกับวัย โครงการออกเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ ๓), ฝึกอบรมกิจกรรม ทางกาย การรับประทานอาหาร ที่ปลอดภัยเหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ ๔), อบรมวิธีการเรียนรู้ ช่องทางการดูแลสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ ๕), จัดประกวดสุขภาพผู้สูงอายุสุขภาพดีเพื่อเป็นต้นแบบที่ดี ๖), จัดหาสิ่งจำเป็นที่เหมาะสมที่เอื้อประโยชน์การมีสุขภาพดีผู้สูงอายุ ๗), จัดแหล่งทรัพยากรทางอาหารให้สะดวกในการแสวงหาได้ง่าย เช่น ตลาดสด ๘), สนับสนุนการผลิตแหล่งอาหารที่เป็นธรรมชาติเน้นเศรษฐกิจพอเพียง เช่น ปลูกผัก เลี้ยงปลา ไว้ประกอบอาหารเอง ๙), จัดสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยศักยภาพทางจิต ๑), ส่งเสริมการอยู่ร่วมกับวัยอื่นในสังคมอย่างมีความสุขลดช่องว่างระหว่างวัย ๒) จัดกิจกรรมทางจิตเช่น การนั่งสมาธิ การไปเที่ยวนอกสถานที่ งานอดิเรก ๓), ส่งเสริมกิจกรรม ประเพณีในชุมชน เช่น งานบุญต่าง ๆ ๔), จัดสถานที่ พบปะพูดคุย ที่ตั้งชมรมผู้สูงอายุ และสนับสนุนการเข้าร่วมชมรมของผู้สูงอายุ ศักยภาพทางสังคม ๑), การส่งเสริมวางแผน การออมในหมู่เยาวชนและประชาชนวัยทำงาน โดยมีเป้าหมายเพื่อเป็นสวัสดิการเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ๒), พัฒนาชมรมและเครือข่ายกิจกรรมผู้สูงอายุ สร้างแกนนำที่เข้าใจงาน ๓) การสร้างเครือข่ายสังคมดูแลกันและกัน เพื่อนช่วยเพื่อน ๔), พัฒนาการเรียนรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรี ๕), ส่งเสริมครอบครัวให้มีบทบาทในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามความเหมาะสม ศักยภาพทางปัญญา ๑), สนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพการเผยแพร่ภูมิ

ปัญญาท้องถิ่น ๒), จัดกิจกรรมรณรงค์คลังสมองที่สำคัญในชุมชน ๓), สนับสนุนยกย่องผู้ที่ทำความดีที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชน ๔), พัฒนาการเรียนรู้ที่เป็นเหตุเป็นผลตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรี^{๑๑๓}

สุรางค์ ไคว์ตระกูล ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัญหาผู้สูงอายุพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภทเช่นการปฏิบัติธรรมด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบันโดยอ้างผลการรักษาของนายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิตปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่าให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่น ๆ เช่นมะเร็งปรากฏว่าคนไข้ที่รักษา โดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้นจึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์และทำให้สุขภาพดีขึ้น^{๑๑๔}

พัทธินทร์ บุญเสริม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงถูกระทำความรุนแรงจากพฤติกรรมของสมาชิกในครอบครัวมากที่สุด คือการทารุณกรรมด้านจิตใจด้วยทางวาจา ทำที่ หรือการกระทำรุนแรงมาถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ไม่ให้ค่าใช้จ่ายการทารุณกรรมด้านการเงินและทรัพย์สิน โดยการนำไปใช้ไม่ขออนุญาตหลอกลวงขโมย หรือบังคับขู่เข็ญการทารุณกรรมทางเพศถูกระทำ^{๑๑๕}

อุทัย สุตสุข ได้แสดงทัศนะเรื่องการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยกล่าวถึง พุทธธรรมที่เกื้อกูลให้ผู้ประพฤติปฏิบัติมีสุขภาพสมบูรณ์ ต้องประกอบไปด้วย ๑) ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางกาย ได้แก่ อริยสัจ ๔ และ กฏไตรลักษณ์ ๒) ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางจิต ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ๓) ธรรมที่เกื้อกูลเกิดสุขภาพทางปัญญา ได้แก่ การเจริญกรรมฐาน และ ๔) ธรรมที่เกื้อกูลให้เกิดสุขภาพทางสังคม ได้แก่ สังคหวัตถุ ๔^{๑๑๖}

^{๑๑๓} วรัญญู ธีรมย์, “พฤติกรรมสุขภาพและความต้องการสร้างเสริมสุขภาพของครอบครัวของผู้สูงอายุจังหวัดแพร่”, รายงานการวิจัย, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

^{๑๑๔} สุรางค์ ไคว์ตระกูล, **ปัญหาผู้สูงอายุ**, สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^{๑๑๕} พัทธินทร์ บุญเสริม, “ความรุนแรงในครอบครัวต่อผู้สูงอายุในอำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ”, **วิทยานิพนธ์**, (ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖), บทคัดย่อ.

^{๑๑๖} นพ. อุทัย สุตสุข, ดร., **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ชีวีมีสุข**, (กรุงเทพมหานคร: เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๖๕.

พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” ผลของการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุคือ บุคคลที่สูงวัยตามสภาพอายุที่เปลี่ยนไปจากที่แข็งแรง เป็นอ่อนแรง เป็นต้น สภาพจิตใจที่มีสติปัญญาลดน้อยลงสภาพสังคมถูกสังคมลบลบบาทหลง ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเองเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นทั้งทางครอบครัว ร่างกาย และจิตใจเพื่อเป็นการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรม ซึ่งช่วยให้ตนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข กล่าวคือผู้สูงอายุได้ประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันดังนี้ ๑) หลักไตรลักษณ์ ๒) หลักอริยสัจ ๔ ๓) หลักบุญ บาป กรรม ๔) หลักพรหมวิหาร ๕) หลักเบญจศีล เบญจธรรม ๖) หลักอบายมุข ๖ และ ๗) หลักสังคหวัตถุ ๔^{๑๑๗}

นายเจริญ นุชนิยม ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ” พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล ทางด้านจิต และทางด้านปัญญาให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตนให้อยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม คือ มีความต้องการที่จะงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทั้งด้านกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาด้านความประพฤติเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเป็นหนทางที่จะช่วยพัฒนาจิตใจสู่ปัญญาที่องกาม เพื่อให้ดำรงตนอยู่ได้อย่างมีความสุขนอกเหนือจากปัจจัย ๔ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ได้นำหลักธรรมจักร ๔ เป็นหลักธรรมตรง และนำหลักธรรมมาเสริมให้สอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้แก่ หลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ หลักไตรสิกขา ๓ หลักสังคหวัตถุ ๔ หลักสติปัญญา ๔ หลักภาวนา ๔ เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ เกิดความสามัคคีในกลุ่มสมาชิกมีความรักใคร่ปรองดอง ห่วงใยต่อเพื่อนสมาชิกทุกคน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง มีการพัฒนาที่พร้อมครบในทุก ๆ ด้านพร้อมรับฟังคำแนะนำ เพื่อสามารถนำไปประพฤติ ปฏิบัติ ดูแลตนเองได้ที่บ้าน ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง มีการพัฒนาที่พร้อมสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งทางด้านร่างกาย คือ สามารถยืดถือ และปฏิบัติ ตามหลักศีล และทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดปัญญาทำให้สมาชิกทุกคนต่างมีความพึงพอใจ ได้ให้ความช่วยเหลือช่วยกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นด้วย

^{๑๑๗} พระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาโร (จันทร์เพ็ญ), “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

ความยินดี ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่แข็งแรงพร้อมที่จะนำพาสมาชิกของศูนย์ ส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลาปาง ไปสู่การพัฒนาสุขภาพที่ดี ส่งผลทำให้ ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ในช่วงบั้นปลายของชีวิต โดยไม่เป็นภาระต่อครอบครัว และสังคมการนำหลักธรรม จักร ๔ และหลักธรรมที่สอดคล้องมาร่วมในกิจกรรม การพัฒนาคุณภาพ ชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ให้มีความสุข รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพกายและจิต รู้จักการประมาณ ในการบริโภค ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล เพิ่มพูนความเพียร เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ ด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ด้วยการพัฒนา ๔ ด้าน คือ พัฒนากาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต และ พัฒนาปัญญา ตามหลักธรรม สามารถดำรงชีวิตให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม การป้องกัน ดูแลรักษา ส่งเสริมสุขภาพของตน เป็นเรื่องสำคัญ ถ้าต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ ผู้สูงอายุ ต้องทำกิจกรรมหลาย ๆ อย่างประกอบกันอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับวัย เพื่อให้ผู้สูงอายุมี คุณภาพชีวิตที่ดี เป็นอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุข จิตใจผ่องใส ปรับตัวให้เข้ากับความเป็นจริง สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยมีความสุข และสิ่งที่สำคัญ สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข^{๑๑๘}

พท. นิดา ตั้งวินิต ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์ รวม ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า หลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมมีความเชื่อมโยงกัน อย่างเป็นรูปธรรม การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้สมบูรณ์ทั้ง ๔ มิติดังนั้น สามารถนำหลักพุทธธรรมมา ประยุกต์ใช้กล่าว คือ มิติทางกายต้องมีความเข้าใจหลักอริยสัจ ๔ หลักไตรลักษณ์ ปรับเปลี่ยน กระบวนทัศน์ผู้สูงอายุด้านจิตวิญญาณ และต้องรักษาศีลมิให้ต่างพร้อย มิติทางใจและปัญญาต้องเติม เต็มให้สมบูรณ์ให้ได้มากที่สุดด้วยหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ส่วนมิติทางสังคมต้องเอื้อหนุนสภาวะ แวดล้อมด้วยหลักพรหมวิหาร ๔ และ สังคหัตถ์ ๔ ซึ่งหลักธรรมดังกล่าวนี้หากมองโดยรวมแล้ว สามารถย่อเป็นหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งก็คือการดูแลสุขภาพทางกายและใจ โดย ผู้วิจัยนำเสนอเป็นภาพยี่ห้อ ๑๑ ใน “NIDA’S MODEL ๘/๗ ประการ” เป็นการบูรณาการหลักพุทธ ธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยสุขภาพใจ ใช้หลักพุทธธรรมอันได้แก่ หลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หลักอริยสัจ ๔ หลักพรหมวิหาร ๔ เป็นต้น ส่วนสุขภาพกายเน้นการดูแล สุขภาพตามแนวทางการแพทย์แบบองค์รวม อาทิเช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การ ขับถ่ายและการดูแลสุขภาพอนามัย โดยเสริมเรื่องรักษาศีลอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลถึงสุขภาพทางกาย และใจ ที่สมบูรณ์เชื่อมโยงเป็นองค์รวมอย่างสมดุล เมื่อกายและใจของผู้สูงอายุดีแล้วย่อมส่งผลให้สภาวะ

^{๑๑๘} นายเจริญ นุชนิยม, “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ”, **คุณกัญนิพนธ์ ปริญาพุทธศาสตร์คุณกัญนิพนธ์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

แวดล้อมที่ผู้สูงอายุปฏิสัมพันธ์ดำเนินไปในทิศทางที่ดีด้วย “NIDA’S MODEL” สามารถนำไปวางแผน พัฒนานโยบายด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้อย่างเหมาะสม เป็นแนวทางการทาวิจัย อันเป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมในอีกหลายด้านต่อไป^{๑๑๙}

สมศรี สัจจะสกุลรัตน์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิง พุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา” พบว่า สภาพปัญหา อุปสรรค การจัดการสุขภาพมีข้อจำกัด เวลาไม่ตรงกัน แผนขาดการบูรณาการ ส่วนใหญ่เน้นเชิงรับ งบประมาณ มีจำกัด การดูแลไม่ทั่วถึง ปัญหาครอบครัว ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะพึ่งพาสูง ร่างกายเสื่อมลงตามอายุช้ำ เข้าสังคมน้อยลง จิตใจเปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด เหนงาเครียด ความจำเสื่อม หลงลืม และขาดสมาธิ จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น มีฐานะยากจน ผู้ดูแลมีจำนวนลดลง มีบทบาทเชิงซ้อน เป็นโรคเรื้อรัง และมีความเครียดสูง การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ทีมเครือข่าย การมีส่วนร่วม การวางแผน งบประมาณ กิจกรรมพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ และการประเมินผล ขึ้นอยู่กับบริบทปัจเจกบุคคล อายุ กิจกรรมทางสังคม เน้นความมีคุณค่าในตน และภาวะสุขภาพ ผู้สูงอายุที่แข็งแรงจะพึ่งตนเอง ส่วนผู้ที่อยู่ในภาวะพึ่งพา ครอบครัวเป็นกลไกสำคัญในการดูแล เกื้อหนุนด้านสิ่งของ ให้เงิน เป็นต้น รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ มีลักษณะเป็นองค์รวม ดุลยภาพทั้ง ร่างกาย และจิตใจ หลักการสำคัญ คือการพึ่งตนเอง ความกตัญญู ความเมตตา และเอื้ออาทร ดำเนินชีวิตทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ไม่ประมาท ตามหลักอริยมรรค ๘ แก้ปัญหาใช้หลักอริยสัจสี่ รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ประกอบด้วย ๔ ด้าน ได้แก่ การวางแผน มีนโยบายให้เป็นตำบลสุขภาพะดีแห่งวิถีพุทธ ชัดเจน ร่วมแก้ไขปัญหา แผนครอบคลุมความต้องการของผู้สูงอายุและมีการบูรณาการ จัดสรรงบประมาณเพียงพอ การปฏิบัติ ดำเนินการตามแผน มีทัศนคติเชิงบวกต่อการดูแลผู้สูงอายุพัฒนาตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ ด้านกายภาวนา พิจารณาถึงคุณค่าแท้ของปัจจัย ๔ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเน้นการดูแลตนเอง ครอบครัวเป็นผู้ให้การดูแลผู้ที่มีภาวะพึ่งพา ตามหลักสัพพายะ ๗ เป็นการตอบแทนคุณ มีกตัญญูทเวทีและหลักทศ ๖ ด้านศีลภาวนา มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมและบุญ-บาป ตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ปฏิบัติตนอยู่ในศีล ๕ มีจิตอาสา บำเพ็ญประโยชน์ ร่วมกิจกรรมสังคม เช่น ขยะฮอมบุญคาราวานบุญอุ้ยจุงหลานเข้าวัด งดเหล้างานศพ โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น เป็นไปตามหลักสังคหวัตถุ ๔ และฆราวาสธรรม ๔ เน้นการเสริมคุณค่าในตน ครอบครัวให้ความอบอุ่น ชุมชนช่วยเกื้อหนุนสาธารณสุข มีแนวปฏิบัติที่ดี ด้านจิตตภาวนา มี

^{๑๑๙} พท. นิดา ตั้งวินิต, “การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวม ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”, *ดัชนีนิพนธ์ปริญาพุทธศาสตร์คุณิบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

สุขภาพจิตดี ยิ้มแย้ม ดูแลด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ตามหลักพรหมวิหาร ๔ กัลยาณมิตรธรรม ๗ และอิทธิบาท ๔ ด้านปัญญาภาวนา เข้าใจหลักสัจธรรม และความไม่เที่ยงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) หมั่นเจริญสติ อยู่กับปัจจุบัน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เกิดปิติ จิตใจเบิกบาน และมีความสุข การตรวจสอบ (Check) ประเมินผลหมู่บ้านจัดการสุขภาพ ได้ระดับดีเยี่ยม ศูนย์เรียนรู้มีนวัตกรรมสุขภาพ ผลการวิเคราะห์แบบวัดคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่าด้านจิตใจอยู่ในระดับดี โดยภาพรวมอยู่ในระดับกลาง ๆ และแบบวัดความเครียดของผู้ดูแล พบว่า อยู่ในระดับสูงการปรับปรุง (Act) มีการประชุมสัญจร เครือข่ายมีส่วนร่วมอย่างมาก ปรับปรุงให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น ดังนั้น สุขภาพของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อความเจริญของประเทศชาติ จึงควรใช้หลักธรรมเป็นตั้ง เข้มทิศชี้ทางในการจัดการสุขภาพ^{๑๒๐}

วรางคณา เทียมภักดี ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศีกษาสติปัฏฐาน ๔ : พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม พบว่า สุขภาวะองค์รวมในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ความสมบูรณ์ทางกายและใจ พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ตามหลักภาวนา ๔ ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย ด้านศีลด้านจิต และด้านปัญญา โดยใช้สติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวปฏิบัติ และโพชฌังค ๗ สติและศีล เป็นตัวกำกับควบคุมพฤติกรรม ๖ อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อนามัยสิ่งแวดล้อม อโรคยา และอบายมุข ส่วนสมาธิเป็นตัวจัดการระบบภายในร่างกาย และจิตใจส่งผลให้เกิดสุขภาวะในทุกมิติ และปัญญาทำให้เกิดความรู้เท่าทันในการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาวะ และนำไปสู่การพ้นทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต^{๑๒๑}

อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศีกษาวิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ พบว่า การบำบัดรักษาสุขภาพแผนปัจจุบันมุ่งมันที่จะเอาชนะโรคด้วยยา และเครื่องมือการแพทย์ เป็นการบำบัดแบบแยกส่วน สำหรับการบำบัดรักษาสุขภาพในพระพุทธศาสนาเน้นทั้งทางด้านกายและจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ในพระวินัยปิฎก และพระสุตตันตปิฎก สมุฏฐานโรคยาสมุณไพโร และธรรมโอสถ รวมถึงการบำเพ็ญกุศล เพื่อรักษาโรครวม การบูรณาการรักษาสุขภาพเชิงพุทธ เป็นการใช้หลักการรักษาการแพทย์แผนปัจจุบันร่วมกับการแพทย์แนวพุทธ กระทำได้ตั้งนี้ การตรวจวินิจฉัยโรคด้วยระบบการแพทย์แผนปัจจุบัน ร่วมกับความรู้ทางสมุฏฐานที่ทำให้เจ็บป่วย การใช้เครื่องมืออุปกรณ์การแพทย์แผนปัจจุบัน ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของผู้ป่วยด้วยจิตเมตตา และ

^{๑๒๐} สมศรี สัจจะสกุลรัตน์, “รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านด้อม จังหวัดพะเยา”, **ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

^{๑๒๑} วรางคณา เทียมภักดี, “สติปัฏฐาน ๔ : พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม”, **ดุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

ยารักษาโรค ร่วมกับการปรับสมดุลของร่างกาย ธรรมโอสธใช้กับโรคทางใจซึ่งช่วยให้หายจากการเจ็บป่วย และการปฏิบัติธรรมที่จะช่วยให้เข้าใจเรื่องความเจ็บป่วยตามความเป็นจริงของชีวิต ให้การรักษาแบบองค์รวม คือทั้งทางกายและใจไปพร้อมกัน^{๑๒๒}

พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน) ศีรษะรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ สรุปความว่า แนวคิด และวิธีการดูแลผู้ป่วยตามหลักพระพุทธศาสนามีวิธีการที่แตกต่างกันตามลักษณะต่าง ๆ มุ่งเน้นให้เกิดความสมดุลทางร่างกาย เช่น การรักษาด้วยการใช้ตัวยา การใช้ธรรมะ การปฏิบัติกรรมฐาน ควบคุมการรับประทานอาหาร หมั่นเดินออกกำลังกาย และประพฤตินิสัย ซึ่งหลักการเหล่านี้สามารถควบคุมโรคได้ และนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น หลักอริยสัจ ๔ อธิษฐานธรรม ๔ โภชนะมัตตัญญูตา อิทธิบาท ๔ โยนิโสมนสิการ อปถนณกปฏิปทา เป็นต้น และรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ เรียกว่า CMDEEED คือ C (Chanting) การสวดมนต์ M (Meditation) การปฏิบัติสมาธิ D (Dhamma discussion) การสนทนาธรรม E (Eating) การรับประทานอาหาร E (Exercise) การออกกำลังกาย E (Emotional control) การควบคุมอารมณ์ และ D (Daily life activity around the clock) การปฏิบัติตนตามวงจรของชีวิตประจำวัน ผลการนำรูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการไปใช้ พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยรวมมีค่าเฉลี่ยระดับคุณภาพชีวิตหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และระดับความซึมเศร้าของกลุ่มตัวอย่างผู้ป่วยโรคเรื้อรัง กลุ่มทดลองก่อน และหลังการศึกษา พบว่า หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้ามลดลง^{๑๒๓}

สุภรณ์ แนวจำปา ศึกษาการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเชิงพุทธบูรณาการสรุปความว่า ผู้ทำหน้าที่ดูแลผู้ป่วยต้องมีพรหมวิหารธรรม คือเมตตากรุณาเป็นพื้นฐาน มีความเข้าใจโลกและชีวิต รู้เท่าทันชีวิตและความตาย ทำการดูแลอนุวัตตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ดูแลแบบพุทธวิชาชีพ เพื่อให้การดูแลทั่วถึงทุกมิติ โดยบริหารองค์ประกอบในการดูแลให้อยู่ในสภาพเอื้ออำนวย กล่าวคือ ให้ผู้ป่วยมีทัศนคติที่ดี ซึ่งทำให้สะดวกในการดูแลรักษา มีศรัทธาในพระรัตนตรัย (หรือหลักศาสนาที่ตนนับถือ) รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ ผู้ดูแลควรมีลักษณะที่พึงประสงค์ มีจิตอาสาพยาบาล พรหมวิหาร สาราณียธรรม ๖ ญาติมิตร มีความสัมพันธ์ที่ดี

^{๑๒๒} อรุมา เลหาพิบูลย์กุล, “วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ”, **คุณนิตินันท์ปริญา พุทธศาสตร์คุณนิตินันท์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๑๒๓} พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน), “ศึกษารูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ”, **คุณนิตินันท์ปริญา พุทธศาสตร์คุณนิตินันท์**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

ต่อกันระหว่างผู้ป่วยกับญาติมิตร วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการดูแลรักษา ควรมีทั้งวัสดุอุปกรณ์เชิงนามธรรมเช่น ฌานอภิญญา และเชิงรูปธรรม เช่น ยาสมุนไพร การรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันเท่าที่จำเป็น ดูแลให้ครบทุกมิติซึ่งมี ๔ ด้าน คือ ๑) มิติทางกาย-ศีลสิกขา ๒) มิติทางสังคม-ศีลสิกขา ๓) มิติทางจิตใจ-สมาธิสิกขา ๔) มิติทางปัญญา-ปัญญาสิกขา จุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ป่วยมีสติ สัมปชัญญะ สมบูรณ์ ไม่หลงตาย (อสมมุพโห กาล กโรติ) ทำชีวิตให้มีคุณภาพ สุขภาพ และสมรรถภาพก่อนตาย มีจิตผ่องแผ้วในวาระสุดท้ายก่อนสิ้นชีวิต ไปสู่สุคติหลังตาย ท้ายที่สุดถ้าเป็นไปได้ก็ให้มีความสุขอันเกิดจากนิพพาน ในทางปฏิบัติควรนำหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน และหลักการที่ถือปฏิบัติในสังคมไทยเข้ามาเสริม ให้ผู้ป่วยได้รับสิทธิขั้นพื้นฐาน เช่น สิทธิที่จะได้รับการปฏิบัติในฐานะที่เป็นมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ สิทธิที่จะรับรู้และมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการรักษาพยาบาล สิทธิที่จะแสวงหาความต้องการด้านจิตวิญญาณ สิทธิของครอบครัวที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแล สิทธิที่จะตายอย่างสงบ สมศักดิ์ศรี สิทธิที่คาดหวังว่าร่างกายของตนจะได้รับการปฏิบัติด้วยดี^{๑๒๔}

ทรงศิลป์ รักษาภักดี ศึกษาพุทธวิธีในการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ ในตำบลกำแพง อำเภอกษัตริย์ จังหวัดร้อยเอ็ด สรุปความว่า การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุใช้หลักอายุสธรรมหรืออายุวัฒนธรรม ๕ ผสมผสานกับความเชื่อ ประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น กำหนดเป็นแนวทางปฏิบัติ คือ ให้ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย มีประโยชน์ ลด ละเลิกจากอบายมุขทั้งปวงพักผ่อนให้เพียงพอ ให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนาตามอรรถภาพ โดยขับเคลื่อนผ่านเครือข่ายการจัดการสุขภาพ ๒ ระดับ คือระดับครอบครัว และระดับชุมชน และผลการนำกระบวนการจัดการสุขภาพตามหลักพุทธวิธีไปใช้ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี โดยวัดจากน้ำหนักตัว ความดันโลหิต และระดับปริมาณน้ำตาลในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ และระดับความซึมเศร้าอยู่ในระดับต่ำ มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในทางที่ดีขึ้น^{๑๒๕}

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ พบว่า ในภาพรวม หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ธรรม ๒๙ ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ ๑๒ ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่า

^{๑๒๔} สุวรรณ นวนจำปา, “ศึกษาการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเชิงพุทธบูรณาการ”, **ดัชนีนิพนธ์ปริญาพุทธศาสตร์ฉบับจิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๒๕} ทรงศิลป์ รักษาภักดี, “พุทธวิธีในการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลกำแพง อำเภอกษัตริย์ จังหวัดร้อยเอ็ด”, **ปรัชญาฉบับจิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, ๒๕๕๘). บทคัดย่อ.

ภายนอก ๒ ด้าน คือ ด้านร่างกายและสังคม และคุณค่าภายใน ๔ ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ^{๑๒๖}

ชนิตา สุ่มมาตย์ ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการจัดการดูแลสุขภาพโดยองค์กรชุมชนในภาคอีสาน พบว่า ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ฝ่่าบ้าน หรือเลี้ยงหลาน ต่างคนต่างอยู่ เริ่มไม่รู้จักรักกัน ไม่มีความเอื้ออาทรให้กัน เนื่องจากบางครอบครัวย้ายถิ่นฐานมาจากที่อื่น ผู้สูงอายุจะเข้าวัดทำบุญ น้อยลง เนื่องจากไม่มีลูกหลานพาไป ยกเว้นในวันสำคัญทางศาสนา ภาครัฐและองค์กรชุมชนผู้สูงอายุ มีบทบาทในการช่วยเหลือด้านนโยบาย จัดสวัสดิการ เบี้ยยังชีพ แต่ยังไม่ครอบคลุมเนื่องจากงบประมาณที่จำกัด ทำให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิไม่ทั่วถึง ถูกทอดทิ้ง ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม สภาพร่างกายเสื่อมลงตามวัย สภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลง รู้สึกว่าถูกลดคุณค่าลง เกิดภาวะซึมเศร้า ว้าเหว่ ความเชื่อถือจากสังคมลดน้อยลง มีการหลงลืม เครียด มีโรคประจำตัว ด้านสังคมมีการพบปะสังสรรค์ ซึ่งกันและกันลดน้อยลง มีความรู้เรื่องการดูแลตนเองน้อย ไม่มีผู้ดูแล ไม่มีเงินที่จะเลี้ยงชีพ^{๑๒๗}

พิมพาภรณ์ พรหมสวัสดิ์ และจินตนา ลีละไกรวรรณ ได้ศึกษาแนวทางการพัฒนาศักยภาพตำบลสุขภาวะ ตำบลวังหลุม อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร ผลการศึกษาพบว่า องค์กรบริหารส่วนตำบลวังหลุม ได้มีกระบวนการพัฒนาชุมชนที่หลากหลาย ซึ่งส่งผลให้เกิดกลุ่มเครือข่ายแกนนำ กระบวนการพัฒนาปฏิบัติการต่าง ๆ จนเกิดเป็นแหล่งเรียนรู้ และแนวทางในการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ เพื่อเตรียมความพร้อมของการเป็นตำบลต้นแบบ ได้แก่การพัฒนาวิทยากรชุมชน หรือแกนนำ และการพัฒนาสื่อที่ใช้ในการนำเสนอข้อมูลของแหล่งปฏิบัติการ^{๑๒๘}

อมาราลี อัมพันศิริรัตน์, กัญญ์สิริ จันท์เจริญ และเมธา บุญยประวีตร ได้ศึกษาสถานะของการพัฒนาสู่ตำบลสุขภาวะ : กรณีศึกษาตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า ทิศทางสังคมที่แสดงถึงศักยภาพของชุมชนได้แก่ ผู้นำ กลุ่มเครือข่าย แหล่งเรียนรู้ หน่วยงานสนับสนุน ทุนเงิน ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม และศักยภาพของตำบลที่ใช้ในการจัดการปัญหา

^{๑๒๖} ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, “การพัฒนาารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”, *ดัชนีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

^{๑๒๗} ชนิตา สุ่มมาตย์, “การพัฒนาารูปแบบการจัดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยองค์กรชุมชนในภาคอีสาน”, *ดัชนีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๑-๒๕๔.

^{๑๒๘} พิมพาภรณ์ พรหมสวัสดิ์ และจินตนา ลีละไกรวรรณ, “แนวทางการพัฒนาศักยภาพตำบล สุขภาวะ ตำบลวังหลุม อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร”. *รายงานการวิจัย*. (วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ

ประกอบด้วย องค์กรจัดการ กลไกการจัดการ เวทีการสื่อสาร องค์กรหลักในตำบล และเป้าหมายของกระบวนการพัฒนา คือสุขภาพของประชาชนดีขึ้น เกิดนโยบายสาธารณะ เพื่อสุขภาพ^{๑๒๙}

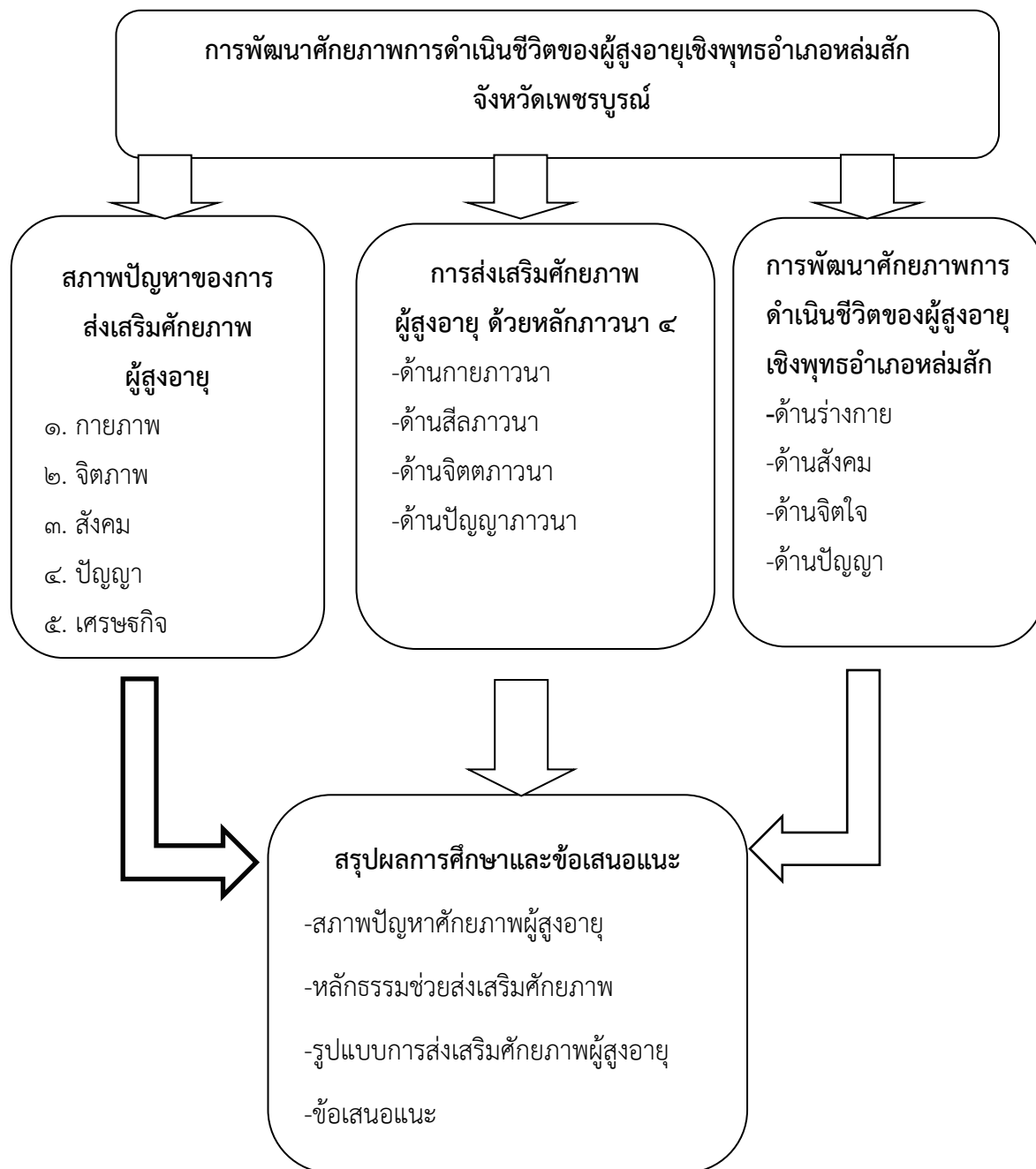
ระพี แสงสาคร และคณะ ได้ศึกษากลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม โดยผลการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์ระหว่าง จิตลักษณะ และสุขภาวะองค์รวม ในกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาที่มีการกำกับตนเองสูง มีการมองโลก ในแง่ดี มีการใช้ผลเชิงจริยธรรมสูง และมีการสนับสนุนทางสังคมสูง จะมีสุขภาวะองค์รวมสูงกว่า เยาวชนครอบครัวแตกแยก ที่มีการกำกับตนเองต่ำ มีการมองโลกในแง่ดีน้อย มีการใช้เหตุผล เชิงจริยธรรมต่ำ มีพื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนาน้อย และมีการสนับสนุนทางสังคมต่ำ และการกำกับตนเอง พื้นฐานการปฏิบัติทางพุทธศาสนา การมองโลกในแง่ดี และการสนับสนุนจากครอบครัว สามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะองค์รวมได้ร้อยละ ๖๐.๓ โดยมีจิตลักษณะด้านการกำกับตนเอง เป็นตัวทำนายสำคัญที่สามารถทำนายสุขภาวะองค์รวมได้ถึงร้อยละ ๔๗.๗^{๑๓๐}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย พบว่า หลักพุทธธรรมสามารถช่วยทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต และโลกในความเป็นจริงได้ ทั้งนี้ ในการที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการพึ่งตนเองได้นั้นต้องมีการเตรียมตัวก่อนที่จะเข้าถึงวัยสูงอายุ เพื่อการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ อย่างเป็นรูปธรรม พร้อมทั้งศึกษาแนวคิดของผู้สูงอายุที่สามารถพึ่งตนเองได้อย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน เพื่อนำผลการศึกษามาสังเคราะห์และเสนอเป็นแนวทางเพื่อเตรียมตัวสู่วัยสูงอายุอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบันต่อไป

^{๑๒๙} อมาวสี อัมพันศิริรัตน์, กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และเมธา บุญยประวีตร, “การศึกษาสถานะของการพัฒนาสู่ตำบลสุขภาวะ : กรณีศึกษาตำบลชะแล อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา”. รายงานการวิจัย, (สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

^{๑๓๐} ระพี แสงสาคร, เสวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ และพินณา แสงสาคร, “กลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม”, รายงานการวิจัย, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.): ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

๒.๙ กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ ๒) การส่งเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ๓) การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ พื้นที่ในการวิจัย
- ๓.๓ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ๘๓
- ๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๗ การนำเสนอผลการศึกษารายวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๑ รูปแบบวิธีวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยด้วยกัน ๓ แบบ คือ ๑) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) การวิจัยในลักษณะนี้ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลเอกสารที่ผู้วิจัยเก็บข้อมูลแล้ว ๒) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์กลุ่มพื้นที่หลักที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และ ๓) แบบเชิงปฏิบัติการ (Action research) ผู้วิจัยจะใช้กระบวนการเชิงชุมชน ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูผู้สอน/วิทยากร ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ สนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อกำหนดการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยเป็นลักษณะของเครือข่าย และมีขั้นตอนดังนี้

๓.๑.๑ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research)

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษารัชนี เพื่อใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาและประกอบการอธิบายโดยศึกษาจาก

๑) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูล จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒) ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีผู้ศึกษาไว้ในแง่มุมต่าง ๆ บทความ วารสาร สืบค้นหาข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ และมีการศึกษาทบทวนเอกสารต่าง ๆ ได้แก่ สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย บทความและเอกสารทางวิชาการ เอกสารจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๓.๑.๒ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ผู้วิจัยทำการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมากำหนดเป็นคำถามในการวิจัย จากนั้นจึงได้ลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลภาคสนามแบบสัมภาษณ์ (Interview) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ในการศึกษา และรวบรวมข้อมูล โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับประชากรผู้ให้ข้อมูล โดยมีเนื้อหาสำคัญ เช่น แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ แนวคิดเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมศักยภาพ สภาพปัจจุบันและปัญหาผู้สูงอายุในอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และท่าทีและมุมมองของบุคคลและผู้บริหารองค์กรที่เกี่ยวข้องต่อการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๓.๑.๓ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

โดยการลงพื้นที่สำรวจผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อหาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ความรู้พื้นที่ศึกษาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก ที่จะนำมาสังเคราะห์ให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน แล้วนำไปสร้างรูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยเน้นการทำงานวิจัยมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) มีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การร่วมศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาอย่างมีส่วนร่วมกับกลุ่มชาวบ้านเกี่ยวกับการศึกษาข้อมูลการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ การจัดลำดับความสำคัญและความต้องการในการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการกระตุ้นให้ประชาชนได้เรียนรู้สภาพของชุมชน วิถีชีวิต สังคม ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมเพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการจัดทำและ

ประกอบการพิจารณาวางแผนงานวิจัยในการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ อำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

ขั้นตอนที่ ๒ การร่วมวางแผน คัดเลือกชุมชน และการวางแผนการพัฒนาหลังจากได้ข้อมูลเบื้องต้นของชุมชนแล้ว และนำข้อมูลมาวิเคราะห์พื้นที่ชุมชน โดยการนำมาอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกันเพื่อกำหนดนโยบายและวัตถุประสงค์ของโครงการ การกำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงาน ตลอดจนกำหนดทรัพยากรและแหล่งทรัพยากรที่จะใช้เพื่อการวิจัย

ขั้นตอนที่ ๓ การร่วมดำเนินการ เป็นการมีส่วนร่วมของประชาชนในการดำเนินการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ หรือเป็นขั้นตอนการปฏิบัติการตามแผนการวิจัยที่ได้วางไว้ ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการสนับสนุนด้านเงินทุน วัสดุอุปกรณ์ และแรงงาน รวมทั้งการเข้าร่วมในการบริหารงาน การประสานขอความช่วยเหลือจากภายนอกในกรณีที่มีความจำเป็น

ขั้นตอนที่ ๔ การเข้าร่วมรับผลประโยชน์ โดยประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการกำหนดการแจกจ่ายผลประโยชน์จากกิจกรรมการวิจัยการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์อย่างเท่าเทียม

ขั้นตอนที่ ๕ เป็นการมีส่วนร่วมติดตามประเมินผลการดำเนินงานวิจัย และผลของการพัฒนาจากการดำเนินการไปแล้วว่าสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือไม่ มีปัญหาอุปสรรค และข้อจำกัดอย่างไร เพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ทันที และนำข้อมูลผิดพลาดไปเป็นบทเรียนในการดำเนินการต่อไป การเปิดให้ประชาชนหรือชาวบ้านเกี่ยวข้องได้มีโอกาสเข้าร่วมในการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้งในด้านการพัฒนาและร่วมกับอนุรักษ์ ซึ่งก่อให้เกิดรากฐานแห่งความยั่งยืนของการพัฒนา

๓.๒ พื้นที่ในการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัยได้เลือกการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็น ๓ กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ พื้นที่การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

กลุ่มที่ ๒ พื้นที่พัฒนาการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

กลุ่มที่ ๓ กลุ่มเครือข่ายการสร้างการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๓.๓ กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

๓.๓.๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญประกอบด้วย

๑. พระสงฆ์	จำนวน ๓ คน
๒. ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ	จำนวน ๑ คน
๓. ครูผู้สอน/วิทยากร	จำนวน ๓ คน
๔. ผู้นำชุมชน	จำนวน ๓ คน
๕. ผู้สูงอายุ	จำนวน ๒๐ คน

รวมทั้งสิ้น จำนวน ๔๐ รูป/คน

๓.๓.๒ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วย

๑. พระสงฆ์	จำนวน ๓ คน
๒. ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ	จำนวน ๑ คน
๓. ครูผู้สอน/วิทยากร	จำนวน ๓ คน
๔. ผู้นำชุมชน	จำนวน ๓ คน
๕. ผู้สูงอายุ	จำนวน ๒๐ คน

รวมทั้งสิ้น จำนวน ๔๐ รูป/คน

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการลงพื้นที่เป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งประกอบไปด้วย

๑. การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยจะมีโครงร่างการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสภาพการณ์และศักยภาพของผู้สูงอายุ และการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๒. การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ซึ่งผู้วิจัยจะมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยกับพื้นที่การสร้าการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ในการระดมความเห็นและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของผู้เกี่ยวข้องประกอบด้วย พระสงฆ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูผู้สอน/วิทยากร ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ตัวแทนเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ที่เชื่อมโยงต่อ

การพัฒนาการสร้างความพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๓. ชุดปฏิบัติการการพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เนื้อหาประกอบด้วย ๑) ด้านร่างกาย ๒) ด้านสังคม ๓) ด้านจิตใจ ๔) ด้านปัญญา

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้แบ่งการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยออกเป็น ๕ ระบบ มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ ๑ การจัดประชุมทีมวิจัย เพื่อชี้แจงความรู้ความเข้าใจการพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ การจัดสัมมนากลุ่มย่อย การประเมินเพื่อประเมินการพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ตลอดจนการใช้เครื่องมืออุปกรณ์ประกอบการวิจัย ได้แก่ เครื่องบันทึกภาพและเสียง และความพร้อมของอุปกรณ์ เครื่องมือการทำงาน

ระยะที่ ๒ การศึกษาภาคสนาม (Field Study) และการลงสำรวจข้อมูลภาคสนาม (Field Study) โดยการใช้พื้นที่การพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อสำรวจและรวบรวมข้อมูลชุมชน เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๑

ระยะที่ ๓ เป็นการระดมความเห็นของตัวแทนวัดที่เป็นการพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ตัวแทนเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย และผู้ประกอบการต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงต่อการพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยใช้เครื่องมือการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ ๒

ระยะที่ ๔ การสรุปองค์ความรู้ของการพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ แล้วนำข้อมูลไปสู่การจัดทำเวทีประชาคมในพื้นที่โดยการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้แก่ชุมชนหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และจัดทำประชาพิจารณ์ โดยการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้แก่สมาชิกของเครือข่ายหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ระยะที่ ๕ การจัดประชุมเสวนาทางวิชาการ การพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการพัฒนา ศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้องค์ความรู้ของเครือข่าย

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร ใช้วิธีการวิเคราะห์เอกสารเนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอข้อมูลด้วยวิธีการพรรณนาและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ (Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์ และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่างได้ลึกซึ้ง เมื่อประเด็นใดวิเคราะห์แล้วไม่มีความชัดเจนก็จะตามไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในประเด็นต่างๆ เหล่านั้น เพื่อตอบคำถามหลักตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพได้นำมาวิเคราะห์ เพื่อหาความเชื่อมโยงสัมพันธ์เชิงทฤษฎี และการสร้างบทสรุปและการพิสูจน์บทสรุป เป็นการนำแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยต่าง ๆ ทางวิชาการ มาสร้างเป็นบทสรุปพร้อมเก็บข้อมูลที่เชื่อถือได้อีกครั้งหนึ่ง โดยเน้นความเชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่การพิสูจน์ที่เป็นรูปธรรมและตรงต่อข้อเท็จจริงที่ปรากฏ

๓.๗ การนำเสนอผลการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสาร การเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต การพัฒนากิจกรรม ในการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และการสนทนากลุ่มเฉพาะนำมาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล โดยจับประเด็นหลักของเรื่อง และจำแนกเหตุการณ์หลัก ๆ ด้วยการแยกเป็นประเด็น ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย หลังจากนั้น คณะผู้วิจัยจะนำเสนอรายงานแบบพรรณานาเชิงวิเคราะห์ (Analytical Description) พร้อมอ้างอิงคำพูดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และนำเสนอรูปภาพประกอบเหตุการณ์ของเรื่องเพื่อยืนยันประเด็นที่พรรณนาวิเคราะห์ตามความเหมาะสม โดยเป็นการนำเสนอผลการวิจัยหุ้มองค์ความรู้ในการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ประกอบการบรรยายตามวัตถุประสงค์การวิจัยโดยการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายพร้อมการบรรยาย จากผลการลงพื้นที่สำรวจการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ จากอดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อหาข้อมูลที่จะนำมาสังเคราะห์ให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจน แล้วนำไปสู่การสรุปองค์ความรู้การพัฒนาการสรุ้รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธของโรงเรียนผู้สูงอายุ แล้วนำไปสู่การสรุปองค์ความรู้การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ แล้วนำข้อมูลไปสู่การจัดทำเวทีประชาคมในชุมชนหรือพื้นที่ โดยการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้แก่ชุมชนหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง และจัดทำประชาพิจารณ์ ในชุมชนหรือพื้นที่ หลังจากนั้น จึงดำเนินการลงมือปฏิบัติการวิจัยเพื่อการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ และจัดทำสื่อ

พิมพ์ ผลงานวิจัย วีดิทัศน์นำเสนอ และนวัตกรรมเพื่อเผยแพร่ความรู้สู่สาธารณชน รวมทั้งการจัดทำ
แผ่นพับโบชัวร์ หนังสือสรุปองค์ความรู้และการเผยแพร่สู่สื่อสารมวลชน สื่อสารสนเทศ และการ
จัดพิมพ์เอกสารรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ ๒) การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ๓) การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๔.๑ สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

๔.๒ การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก

๔.๓ การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

๔.๔ องค์กรความรู้จากการวิจัย

๔.๕ สรุปผลการวิจัย

๔.๑ สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

ผู้วิจัย ได้ศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสักจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยการวิจัยภาคสนามสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง นำมาสรุปผลได้ ๕ ด้านดังต่อไปนี้

๑) ปัญหาศักยภาพด้านร่างกาย

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพของร่างกาย เรื่องความเจ็บป่วยโดยทั่วไป เป็นไปตามความเสื่อมโทรมของร่างกายที่่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะเป็นโรคกระดูกเสื่อม การเสื่อมของเข่า ปวดหลัง ปวดเอว และปวดเส้นเอ็นกล้ามเนื้อทำให้การร่วมกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ ผู้สูงอายุจะสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมและบางส่วนจะยังยึดติดกับการมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นอันดับแรกเป็นส่วนใหญ่ ในการเข้ากิจกรรม ที่ผ่อนคลายด้านกาย ไม่ค่อยได้เช่นการประพาศปฏิบัติได้ยากในการไม่มีความพร้อมบ้าง เพราะการกินอยู่สบายจนเกินไปจึงขาดความรู้ความเข้าใจ ที่จะนำหลักธรรม

เข้ามาปรับการพัฒนาร่างกายให้สมดุลกับชีวิตประจำวันได้ ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์จะดูแลและหวังรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้เกี่ยวข้อง ส่วนบางคนร่างกายก็มีปัญหาบ้างกับการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะปัญหาโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวาน ปวดขา หลายโรคที่แทรกอยู่ในร่างกาย

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุทุกคนสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกอย่างดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ฟังคำแนะนำจากแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ แต่ที่มีปัญหาบ้างก็คือบางคนมีโรคประจำตัวที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้หรือบางคนก็เป็นเบาหวาน ความดันโลหิต ปวดขา และไม่มีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจขาดความรู้ความเข้าใจในการนำกิจกรรมเข้ามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันจึงทำให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมเป็นบางครั้ง

๒) ปัญหาศักยภาพด้านสังคม

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นสังคมที่เข้มแข็งในด้านพระพุทธศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมที่เก่าแก่ แต่ปัญหาสภาพร่างกายความเจ็บป่วย บางคนจึงไม่สามารถออกสู่สังคมได้ ส่วนมากจะปฏิบัติในการรักษา คือ ๕ ไม่ค่อยได้เป็นบางส่วนคิดว่าจะต้องนำมาประพฤติกฎปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนทำให้ไม่มีพร้อมเกิดขึ้นกับตนเองเพื่อจะนำมาเป็นพื้นฐาน การอยู่ร่วมกันต่างคนมองไม่ค่อยเหมือนกันต่างคนจะเอาวัดเอาเปรียบกันเห็นแก่ตัวมากขึ้นจะมีความเครียดเกิดขึ้นโดยการไม่ได้นำกิจกรรมมาปรับใช้ การพัฒนาความไม่สบายกายเกิดขึ้นเป็นบางบุคคล และการพัฒนาจะยึดติดสิ่งใหม่เข้ามาเป็นหลักในการดำรงชีวิต เข้าร่วมงานทางสังคมน้อยมากมีผู้สูงอายุบางคนประกอบอาชีพอิสระ หรือค้าขายเข้ามา ร่วมกิจกรรมในสังคมสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุบางคนอาชีพไม่อำนวยการรวมกลุ่มจึงทำได้ยากนาน ๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุเหล่านี้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมาร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้ เพราะสุขภาพหรือภาระที่ต้องรับผิดชอบปัญหาด้านครอบครัว เพราะต้องดูแลลูกหลานที่ยังเล็กดูแลบ้าน เนื่องจากลูกหลานออกไปทำงานไม่มีใครดูแลบ้าน จึงต้องทำให้ผู้สูงอายุดูแล และช่วยลูกหลานทำงานทุกอย่างเท่าที่จะช่วยครอบครัวได้ เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและชุมชนไม่ได้

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเพราะความเป็นอยู่ทางด้านครอบครัวต้องคอยรับผิดชอบบ้านดูแลลูกหลาน เมื่อคนในครอบครัวออกไปทำงาน เมื่อไม่ค่อยได้ออกสู่สังคมจึงทำให้เกิดความคิดที่ไม่มีความมั่นใจทางสังคม และมักมีความคิดเห็น และมุมมองต่างกัน ผู้สูงอายุบางกลุ่มร่างกายไม่ช่ยเอื้ออำนวยนาน ๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุกลุ่มนี้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและชุมชนไม่ได้

๓) ปัญหาศักยภาพด้านจิตใจ

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ส่วนมากขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการพัฒนาด้านจิตใจ ขาดการให้การสนับสนุนจากคนในชุมชนอย่างแท้จริง และที่สำคัญ คือขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจขาดบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝน หรือฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง ทำให้การพัฒนาด้านเจริญงอกงามด้านภายในทางด้านจิตใจมีผลกระทบพอสมควร มีกลุ่มผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ได้ไปปฏิบัติธรรมเป็นประจำที่วัดปัญหาด้านจิตใจและอารมณของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์นั้นกลัวการถูกทอดทิ้ง การอยู่คนเดียวหรือคู่สมรส (ป่วยตายาย) เลี้ยงหลาน สภาพปัญหาที่พบคือการหลงลืม ภาวะซึมเศร้าบางคนเวลาเหงาหากิจกรรมทำไปปฏิบัติธรรมที่วัดรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ไปเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ได้ความรู้ในวิชาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง ตามสโลแกนของตำบลโนนทองอินทร์ถิ่นสมุนไพร คือ ธรรมะดูแลใจ สมุนไพรดูแลสุขภาพ จึงได้อาศัยธรรมะในการประกอบออกกำลังกายไปด้วย และได้ร่วมมือสามัคคีกันเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ได้ไปปฏิบัติธรรมเป็นประจำที่วัดปัญหาด้านจิตใจและอารมณของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สภาพปัญหาที่พบคือการหลงลืม ภาวะซึมเศร้า บางคนเวลาเหงาหากิจกรรมทำ ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ไปเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุได้พบปะสังสรรค์ได้ความรู้ในวิชาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง ตามสโลแกนของตำบลโนนทองอินทร์ถิ่นสมุนไพร คือ ธรรมะดูแลใจ สมุนไพรดูแลสุขภาพ แต่ส่วนมากขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการพัฒนาด้านจิตใจ ขาดการให้การสนับสนุนจากคนในชุมชนอย่างแท้จริง และที่สำคัญ คือ ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจขาดบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝน หรือฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง ทำให้การพัฒนาด้านเจริญงอกงามด้านภายในทางด้านจิตใจ

๔) ปัญหาศักยภาพด้านปัญญา

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ปัญหาส่วนมากทางการประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางด้านปัญญาการที่ไม่ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ขาดสติไม่มีความเพียร และความศรัทธาขาดความรู้ทางปัญญาแนวทางปฏิบัติ ไม่รู้เท่าทันชีวิต และโลกความเป็นจริง จะทำให้ความวิตกกังวล อากาการซึมเศร้าตามมาบางบุคคล บางบุคคลว่างปล่อยตัวเองได้ยาก การตัดสินใจยาก การพัฒนาเอาสิ่งเดิม ๆ มาเป็นเป็นบรรทัดฐานเป็นบางส่วน บางคนมีความวิตกกังวลมากจนเกินไปทำให้เครียดปล่อยวางไม่ได้ ย่อมรับสิ่งที่เกิดกับตัวเองไม่ได้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ผ่านมาการปฏิบัติธรรมมาก็รู้จักการปล่อยวางมากขึ้น มีสติอยู่กับตนเองใช้

ปัญหาในการคิดทบทวน ฝึกฝนอยู่เสมอ ฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้รู้จัดคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยปัญญา

จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาส่วนมากทางการประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางด้านปัญญา มีการฝึกฝนอบรมปัญญาไม่สม่ำเสมอให้เกิดความไม่เข้าใจ ขาดสติไม่มีความเพียร และความศรัทธาขาดความรู้ทางปัญญาแนวทางปฏิบัติ ไม่รู้เท่าทันชีวิต และโลกความเป็นจริง จะทำให้ความวิตกกังวล อากาการซึมเศร้าตามมาบางบุคคล บางคนมีความวิตกกังวลมากจนเกินไปทำให้เครียดปล่อยวางไม่ได้

๕) ปัญหาศักยภาพด้านเศรษฐกิจ

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก เพชรบูรณ์ เป็นปัญหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย ผู้สูงอายุไม่มีอาชีพเสริม อาศัยเบี้ยยังชีพ และเงินจากลูกหลานส่งมาให้ ซึ่งปัจจุบันลูกหลานก็ประสบปัญหาการว่างงานเนื่องจากการระบาดของโรคโควิด-๑๙ จากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ผู้คน และลูกหลานต้องไปทำงานในต่างถิ่นหรือในเมืองหลวง ทำให้ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองมากขึ้น การส่งเสริมเศรษฐกิจจึงไม่ค่อยดีเนื่องจากสภาพร่างกายไม่ค่อยอำนวย โรงเรียนผู้สูงอายุได้ส่งเสริมให้มีรายได้เสริม เช่น ทำไม้กวาดทางมะพร้าว แต่ก็มีปัญหาขาดตลาดในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุไม่มีอาชีพเสริม อาศัยเบี้ยยังชีพและเงินจากลูกหลานส่งมาให้ ซึ่งปัจจุบันลูกหลานก็ประสบปัญหาการว่างงานเนื่องจากการระบาดของโรคโควิด-๑๙ จากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ผู้คนและลูกหลานต้องไปทำงานในต่างถิ่นหรือในเมืองหลวง ทำให้ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองมากขึ้น การดูแลผู้สูงอายุจึงเป็นการดูแลด้วยระบบสวัสดิการมากกว่าการค่อยเอาใจใส่

๔.๒ การส่งเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก เพชรบูรณ์ได้มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ การละเล่นกายบริหารเกมกีฬา วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ รำวงย้อนยุค กายบริหารบำบัดโรคโดยไม่ต้องพึ่งยา ร้องเพลงพื้นบ้าน การปฏิบัติธรรม กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกายช่องปาก และความสะอาดของผู้สูงอายุการแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาสมุนไพรพื้นบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพใน

จังหวัดเพชรบูรณ์ กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ และคนวัยอื่น ได้แก่ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุ และเด็กเยาวชน การจัดเวทีพบปะพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ ตัดบ้าน ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และต้องการความช่วยเหลือบางส่วนเรื่องจากปัญหาด้านสุขภาพทำให้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงที่ช่วยเหลือตนเองได้ดีแต่ไม่ชอบออกสังคม และกลุ่มที่ติดภารกิจทางบ้าน กิจกรรมผู้สูงอายุที่ติดเตียง ผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงเจ็บป่วย ต้องนอนรักษาตัวและอยู่เฉพาะที่บ้านช่วยเหลือตนเองไม่ได้ การส่งเสริมสุขภาพ คือ กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกายอารมณ์สังคม และจิตใจการส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชน และบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความอยากได้ความต้องการ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ

๔.๒.๑ การนำหลักกายภาวนา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ)

ในปัจจุบันมีคนไทยจำนวนมากที่รักในการเรียนรู้ธรรมะ และปฏิบัติธรรมเป็นการส่วนตัว อยู่ที่บ้าน โดยอาจจะเข้าวัดไปฟังธรรมหรือปรึกษาปัญหาทางธรรมกับพระที่เป็นครูบาอาจารย์ที่เคารพนับถือบ้าง ซึ่งโดยความเป็นจริงการใช้ชีวิตก็คือ การปฏิบัติธรรมนั่นเองเพียงแต่ว่าในช่วงเวลาที่มุ่งมั่น และคร่ำเคร่งกับการทำงาน เพื่อหาเลี้ยงครอบครัว และเพลิดเพลินไปกับการใช้ชีวิตตามประสาชาวโลกนั้น เป็น การยากมากที่จะมีความรู้ตัวตามหลักของศาสนาพุทธ และปล่อยวางความทุกข์ลงได้ แต่ผู้ที่เกษียณอายุการทำงานแล้วนั้น ทั้งด้วยวัยและด้วยชีวิตที่ผ่านบทบาทของชีวิตมาอย่างมากรับข้อมูลที่ได้จากภาคสนามนั้น จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะดำเนินชีวิตของตนโดยใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และยังมีปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น ทั้งความเป็นอยู่ อาหารการกิน การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษแก่ร่างกาย การทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่คิดมาก ปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ให้มีสมาธิ มีสติไม่มีความประมาท จิตที่สงบก็ จะไม่ทำให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก การที่เราเป็นคนที่มีจิตใจเบิกบาน ไม่เครียดไม่คิดมาก ให้จิตใจชุ่ม ม้วนก็ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีพลังกำลังได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่มีการใส่ใจ จิตใจหดหู่ ท้อแท้ ร่างกายก็พาลทรุดโทรมไปด้วย ทำให้อายุสั้นลงได้ และถ้าเรามีจิตใจที่เข้มแข็งเราก็จะสามารถเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต ยอมรับกับสภาวะที่เป็นอยู่ได้ คลายจากความยึดมั่นถือมั่น เท่านั้น ก็จะมีมีความสุขสบายใจได้ การใช้หลักธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนให้บริบูรณ์ ทั้งศีลสมาธิและปัญญาจะส่งผลให้เรานั้นมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น มีชีวิตที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย และหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญที่ช่วยส่งเสริมการมีอายุยืนยาวอีกนั่นคือ พรหมวิหาร ๔ และอิทธิบาท ๔ การ

มีเป้าหมายในชีวิตทำให้เรามีกำลังใจไม่ย่อท้อในการมีชีวิตอยู่ และการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เป็นไปด้วยดีก็ต้องใช้หลักพรหมวิหาร นั่นคือมีความเมตตา กรุณา ต่อคนอื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอาไรต์เอาเปรียบเบียดเบียนกัน สังคมก็จะสงบสุขส่งผลให้อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะว่าสังคมที่สงบสุขทำใหเรานั้นมีความสุขไป

จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากจะดำเนินชีวิตของตนโดยใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และยังมีปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น ทั้งความเป็นอยู่ อาหารการกิน การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงซึ่งสิ่งที่เป็นโทษแก่ร่างกาย การทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่คิดมาก ปฏิบัติสมาธิเพื่อให้จิตเกิดความสงบเท่านี้ก็มีความสุขสบายใจได้ การใช้หลักธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนให้บริบูรณ์ ทั้งศีล สมาธิและปัญญาจะส่งผลให้เรานั้นมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น

๔.๒.๒ การนำหลักศีลภาวนา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (รักษาศีลเพื่อสุขภาพ)

เมื่อกล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการดูแลสุขภาพอีกอย่างหนึ่งบางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้าม แต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การรักษาศีลคือการละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมาทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤตินอกใจไม่พูดเท็จและไม่ดื่มสุราเมรัยสำหรับผู้รักษาศีลถือว่าเป็นการรักษาสภาพ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรงการไม่มี โรคภัยเบียดเบียนซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐ พระไตรปิฎกภาษาไทยได้กล่าวถึงธรรมชาติชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้แน่นอนด้วยอุปมา ๗ ประการ คือ

๑) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้าง กล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็พลันแห้งหายไปชีวิตมนุษย์ก็ฉับนั้นเหมือนกัน คือ นิดหน่อยรวดเร็วมีทุกข์มากมีความคับแค้นมากจะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญาควรกระทำกุศลควรประพฤติพรหมจรรย์เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำ กล่าวคือ เมื่อฝนตกหนักฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

๓) ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ซิดลงไปใต้น้ำ กล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ที่ซิดลงไปใต้น้ำก็พลันกับเข้าหากัน

๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา กล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขาไหลไปไกลกระแสน้ำพัดสิ่งต่าง ๆ ไปด้วยไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยที่แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนเขษะ (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนเขษะไว้ที่ปลายลิ้นแล้วพึงถามไปโดยง่าย

๖) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนขี้เนื้อ กล่าวคือ ขี้เนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็กร้อนตลอดวันยังค้ำย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแมงกิ้งก่าที่จะถูกฆ่า กล่าวคือ แมงกิ้งก่าที่จะถูกฆ่าซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่าก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น

ศีล ๕ เป็นหลักธรรมอีกประการที่สำคัญสำหรับเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล ๕ เป็นการเพียรพยายาม เพื่อระงับโทษทางกาย และวาจาเพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ผลที่ได้จากการรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเองรวมถึงบุคคลอื่น ผู้ที่รักษาศีลข้อ ๑ คือการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต จะทำให้มีพละนามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัย ไม่มีโรค ทำให้อายุยืนนาน ไม่มีศัตรูเบียดเบียนให้ต้องได้รับบาดเจ็บหรือมีอุบัติเหตุต่าง ๆ ที่อาจจะทำให้เสียชีวิตก่อนเวลาอันควร การไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ไม่ประพฤติผิดทางประเวณี งดเว้นในเรื่องกามารมณ์เสียบ้าง เพราะการเป็นคนหมกมุ่นกับกามารมณ์มากเกินไปจะทำให้จิตตกต่ำ พลังงานทาร่างกายถูกใช้ไปมากทดแทนไม่ทัน อาจก่อให้เกิดโรคได้ในภายหลัง การไม่พูดจาส่อเสียดโกหก และไม่ดื่มสุราของมึนเมาทั้งหลายอันเป็นสิ่งที่ทำให้ขาดสติ เกิดความประมาท มีผลเสียต่อชีวิต อาจเกิดอุบัติเหตุหรือเกิดภัยอื่น ๆ ที่มาจากการผิดศีลทั้ง ๕

จากการสัมภาษณ์พบว่า การรักษาศีลภาวนามีการละเว้นอบายมุขที่จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคภัยเว้นจากเบียดเบียน ซึ่งถือว่าการได้สภาพอันประเสริฐดังพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยาปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ” ทำให้มีกำลังใจและสุขภาพดีมากขึ้น

๔.๒.๓ การนำหลักจิตภาวนา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (สมาธิบำบัดและสังกิริยาบำบัด)

พระพุทธเจ้าได้ทรงนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษาโรค การปฏิบัติสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้นและมีคุณภาพ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธินั้นจะต้องทำให้จิตนิ่ง มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อจิตนิ่ง เกิดความสงบ มีสติก็จะไม่มีความประมาทเพราะการที่เรามีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเป็นสมาธิแล้วนั้น เราก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไม่วอกแวก จะสนใจแต่สิ่งที่อยู่ในเวลา ณ ขณะนั้น ทำให้เราทำอะไรก็มีสติ ไม่เกิดความผิดพลาด และการมีสมาธิก็เป็นฐานที่จะพัฒนาต่อไปให้เกิดปัญญา เพื่อพัฒนาชีวิตของตนให้มีคุณค่า มีคุณภาพมากขึ้นนอกจากการนำหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนส่งเสริมการมีอายุยืนยาวซึ่งได้แก่สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ และอาหาร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วยอาหาร แต่อาหารที่เป็นพิษก็มี ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้จักรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องรู้จักทานอาหารอย่างพอประมาณ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป การรู้จักแบ่งเวลาและรักษาเวลาตรงต่อเวลากับทั้งตนเอง และผู้อื่นไม่เกียจคร้านผัดวันประกันพรุ่ง นับเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีชีวิตยืนยาวได้ คือรู้จักแบ่งเวลาว่าเวลาไหนควรทำอะไร ควรออกกำลังกาย ควรพักผ่อน ควร

รับประทานอาหาร ควรทำให้สม่ำเสมอ อย่าทำผิดเวลามากหรือไม่แน่นอน ระบบในร่างกายจะทำงาน ผิดปกติอาจจะนำพามาซึ่งโรคต่าง ๆ ได้

จากการสัมภาษณ์พบว่า การปฏิบัติสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้จิตใจมั่นคง มีความสุขุมรอบคอบในการดำเนินชีวิต เนื่องจากการปฏิบัติสมาธินั้นจะต้องทำให้จิตนิ่งมีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อจิตนิ่ง เกิดความสงบ มีสติก็จะเป็นสติที่มีความประมาทเพราะการที่เรามีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเป็นสมาธิแล้วนั้น เราก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไม่วอกแวก จะสนใจแต่สิ่งที่อยู่ในเวลา ณ ขณะนั้น ทำให้เราทำอะไรก็มีสติ ไม่เกิดความผิดพลาด และการมีสมาธิก็เป็นฐานที่จะพัฒนาต่อไปให้เกิดปัญญา เพื่อพัฒนาชีวิตของตนให้มีคุณค่า มีคุณภาพมากขึ้น

๔.๒.๔ การนำหลักปัญญาภาวนา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ

การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายผู้สูงอายุแข็งแรง และยังช่วยผ่อนคลาย ความเครียดตลอดจนเพิ่มภูมิคุ้มกันด้านทานแก่ร่างกาย และช่วยไม่ให้เอ็นยึดอันเป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุโดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันครั้งละ ๒๐-๓๐ นาทีในรูปแบบที่เหมาะสมกับร่างกาย และสมกับวัยผู้สูงอายุเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ กิจกรรมในบ้านหลายอย่างก็เป็น การออกกำลังกายที่ดีเช่นกวาดบ้านถูบ้าน ขุดดิน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

นอกจากนี้ การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึง องค์ประกอบในการดำรงชีวิตที่ยึดหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็น ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวพันกับการควบคุมร่างกายและจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาและปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอยชี้แนะทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งหลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่ควบคุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และหลักไตรสิกขา สามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ๔ ด้าน คือ ภาวนา ๔ ที่ประกอบด้วยกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านร่างกาย ศีลภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความสัมพันธ์กับสังคม จิตตภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านจิตใจ และปัญญาภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

จากการสัมภาษณ์พบว่า การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตด้วยการหลักไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวพันกับการควบคุมร่างกาย และจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ

เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอย ชี้นำทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผล ให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น

๔.๓ การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยอาศัยตามหลักภาวนา ๔ คือ (๑) ด้านร่างกาย ภายภาวนา คือ พัฒนากาย พัฒนาความสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมทางวัตถุ หรือ ทางกายภาพ (๒) ด้านสังคม สีสภาวนา คือ พัฒนาความประพฤติ พัฒนา ความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี (๓) ด้านจิตใจ จิตตภาวนา คือ ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญ อกงามด้วยคุณธรรม และ (๔) ด้านปัญญา ปัญญาภาวนา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้เจริญออก งาม จนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และ ชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลดปล่อยจากความทุกข์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ทั้ง ๔ ด้าน โดยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

๔.๓.๑ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านร่างกาย (ภายภาวนา)

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก โดยยึดหลัก ภาวนา ๔ คือ การพัฒนาอินทรีย์ (ร่างกาย) เช่น หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงสภาวะธรรม เช่น หูสามารถรับรู้ถึง การได้ ยินได้ฟัง จมูก แยกแยะในสิ่งที่เป็นสาระแก่น สาร สามารถสัมผัสได้ถึงรสชาติ กายสามารถรับรู้ได้ถึงสัมผัส สิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยพื้นฐานในการ นำไปสู่กระบวนการรับรู้ที่จะนำไปการกำหนดจิตให้มีความพึงชานหรือมีความสงบ ซึ่งเรียกอีกนัยหนึ่ง ก็ คือ จิตที่เป็นกุศลและจิตไม่เป็นกุศลนั่นเองเพราะการปฏิบัติทางกายย่อมส่งผลให้จิตเกิดความสุข และความสงบได้อีกทางหนึ่งสอดคล้องจากการ สัมภาษณ์ แม่หนูจิ้น คันทร จากการสัมภาษณ์พบว่า ปัญหาด้านร่างกาย โดยทั่วไปเป็นไปตามสภาพเสื่อมโทรมของร่างกายที่เข้าสู่วัยสูงอายุส่วนใหญ่ เป็นโรคกระดูกเสื่อมของเข่าปวดหลังปวดเอว และปวดเส้นเอ็นปวดกล้ามเนื้อบางรายพบว่าเป็น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคเก๊าต์ โรคเมะเร็งเนื่องจากรับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ อนามัยตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งปัจจุบันมักตามใจตนเองไม่ดูแลสุขภาพ ปัญหาด้านร่างกายนี้มีไม่มาก ผู้สูงอายุจะเข้ารับการตรวจโรคประจำปีดูแลสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ เมื่อมีอะไรผิดปกติใน ร่างกายก็รีบปรึกษาแพทย์ทันที ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งชายและหญิงทุกวันดูแลสุขภาพของ

ตนเองอยู่เสมอบางคนวิ่งเหยาะ ๆ บางคนใช้เครื่องออกกำลังกายที่ลูกหลานจัดเตรียมไว้ให้ มีโรคประจำตัวก็ไปหาหมอ

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำลูกกา ได้จัดทำแผนการเรียนรู้เพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้าน ร่างกาย แผนการเรียนรู้หลักสูตรที่นำมาใช้ เช่น ๑. แผนการสอนที่ ๑ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๑ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ๒. แผนการสอนที่ ๒ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๒ เพื่อเพิ่มความ ยืดหยุ่น ของร่างกายให้เพิ่มขึ้น ๓. แผนการสอนที่ ๓ กระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้มและภาวะสมองเสื่อม และการป้องกัน เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องกระบวนการชราที่มีผลต่อการหกล้ม และภาวะของกล้ามเนื้อขา เพื่อฝึกปฏิบัติเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ๕. แผนการสอนที่ ๕ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๔ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้น ๖. แผนการสอนที่ ๖ กิจกรรมป้องกันหกล้มครั้งที่ ๕ เพื่อฝึกการทรงตัวที่ดี กิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงเดินคล่องแคล่วคลายความปวดเมื่อยตามข้อกระดูก เส้นเอ็น ซึ่ง พบว่าสังขารร่างกายนี้ไม่เที่ยงเข้าวัยชราแล้ว ย่อมมีโรคประจำตัวเป็นธรรมดา รู้จักยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น รู้จักปล่อยวางก็ไม่ทุกข์ แก่แล้วโรคก็ต้องมีอยู่แล้ว เราก็ยอมรับมันแก่แล้วไม่เจ็บไม่ใช่ไม่มี ทุกอย่างขึ้นอยู่กับใจเราถ้าเปลี่ยนตัวยึดความเจ็บปวดมันก็คลายได้ใจมันเปลี่ยนได้

ดังที่ผู้วิจัยได้กล่าวมาแล้ว ภายภาวนา แปลว่า ทำกายให้เจริญคือการพัฒนากาย ซึ่งบ่งไปถึงตัวบุคคลคือ (๑) การทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงหรือการมีสุขภาพที่ดี (๒) การพัฒนาทักษะการฝึกฝนใช้ร่างกาย การใช้มือ การใช้ข้อวัยวะ ให้มีความคล่องแคล่วชำนาญในการที่จะประกอบกิจการต่าง ๆ ซึ่งมุ่งหมายไปทางในอาชีพ (๓) การพัฒนาอินทรีย์มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ที่ใช้สำหรับกับโลกภายนอกให้ได้ผลดีทั้งในแง่การใช้งานมีความละเอียดคมละเอียดอ่อน แคล่วคล่อง ว่องไว และในแง่การรู้จักเลือกรับเอาสิ่งที่มีคุณค่าเป็นประโยชน์เข้ามาให้แก่ชีวิตป้องกันไม่รับเอาสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นโทษเข้ามา ในทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายของการพัฒนากายในแง่ที่ว่ามานี้ คือ พัฒนาความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เป็นไปในทางที่เกิดประโยชน์แก่ชีวิตโดยมีความสัมพันธ์ที่ดีกับวัตถุ สิ่งแวดล้อม เริ่มแต่ปัจจัย ๔ จนถึงความสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อม โดยทั่วไปให้มีความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างชีวิตของเราที่ธรรมชาติแยกกันไม่ออก ฉะนั้น การพัฒนากายในพระพุทธศาสนา จึงเน้นไปที่การพัฒนาอินทรีย์ในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพอันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้ใช้งานได้ดีเกิดประโยชน์สูงสุดมีผลในทางที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น พัฒนาการใช้ตาหูให้เป็น คือ ดูแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ ดูแล้วให้เกิดสติปัญญา สร้างสรรค์ พัฒนาการใช้หูให้ฟังเป็น คือ ฟังแล้วไม่เกิดกิเลสหรืออกุศล ฯลฯ การพัฒนากาย คือ ใช้วัตถุมหาหล่อเลี้ยงร่างกายต้องมองไปที่คุณค่าไม่ให้เกิดความโลภ อันจะนำมา ซึ่งความกอบโกยทรัพย์ากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมของตนอย่างไม่ถูกต้องเพราะความเห็นแก่ตัวไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบากของคนอื่น เพราะทรัพยากรแทนที่พอใช้แก่คนหลายคนแต่กลับเป็นของคน ๆ เดียวหรือกายถูกต้องอะไรต้อง

ไม่ให้เกิดกิเลส ด้วยการส่งเสริมสร้างกิจกรรมทำความดี เพื่อเป็นสาธารณกุศล เช่น ร่วมกันทำบุญตามวัดช่วงเข้าพรรษา ทุกปีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างสาธารณกุศลด้วยความเคารพ

จากการสัมภาษณ์พบว่า ด้านร่างกายเป็นการพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การดำเนินชีวิตต้องมีการฝึกให้ร่างกาย แข็งแรง โดยการเริ่มต้นจากการพัฒนาให้อินทรีย์เป็นนอกจากนั้นการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในทางอาชีพก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นไปตามความเสื่อมปัญหาบางอย่างของร่างกายเกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วย สมองเสื่อมและการป้องกัน มีทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมป้องกันการหกล้ม และภาวะสมองเสื่อม และทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ๔. แผนการสอนที่ ๔ กิจกรรมป้องกันการหกล้มครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรงและการใช้ร่างกายทำงานมากขึ้นไปรับประทานอาหารใจตนเอง ผู้สูงอายุอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ จะระมัดระวังรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้งฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

๔.๓.๒ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านสังคม (สีกาวานา)

การประพฤติปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ โดยการเว้นการกระทำทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา โอบอ้อมอารีเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะงานบุญงานกุศล จะร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านความเจริญงอกงามต่าง ๆ อย่างมีความสงบสุขแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาบุคคลใดถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ ฝึกฝนอบรมตนไม่ว่าทางด้านการศึกษาคาดการชี้แนะทางแล้ว จะไม่เกิดคุณค่าในสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวบุคคล จะมองสิ่งรอบข้างในทางลบตลอด ถ้าบุคคลใดได้รับการศึกษาฝึกฝนอบรมตน มีใจกว้าง และสร้างโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับสังคม จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคมและอีกประการหนึ่งก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้บำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเอง และสังคมจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุมีอาชีพค้าขายหรือประกอบอาชีพส่วนตัวและรับจ้างทั่วไป ผู้ประกอบอาชีพอิสระหรือค้าขายจะเข้าร่วมงานทางสังคมน้อยมากมีผู้สูงอายุบางคนก็เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมสม่ำเสมอ ผู้สูงอายุบางคนอาชีพไม่อำนวยความสะดวกกลุ่มจึงทำได้ยากนาน ๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุเหล่านี้เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมาร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เพราะสุขภาพหรือภาระที่ต้องรับผิดชอบ เนื่องจากปัญหาด้านจิตใจ ปัญหาด้านครอบครัวเพราะต้องดูแลลูกหลานที่ยังเล็กดูแลบ้าน เนื่องจากลูกหลานออกไปทำงานไม่มีใครดูแลบ้าน จึงต้องให้ผู้สูงอายุดูแล และช่วยลูกหลานทำงานทุกอย่างเท่าที่จะช่วยครอบครัวได้เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และในชุมชนไม่ได้ บางคนร่างกายไม่แข็งแรงเดินเองได้ยากต้องพึ่งลูกหลานให้พาไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ผู้สูงอายุได้ผ่านวัยของการทำงานมาก่อนไม่ว่าผู้เคยทำราชการ ผู้บริหารหรือผู้ใช้แรงงาน ผู้สูงอายุ เมื่อถึงจุดที่เปลี่ยนผ่านมาแล้วบางท่านบางคนสับสนไม่รู้จะใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุอย่างไร คนมีหน้าที่การงานก็กลายเป็นคนมีเวลาว่างมากจนเกินไป

คนเคยออกงานสังคมก็กลายเป็นคนอยู่ที่บ้าน คนมีรายได้ก็กลายเป็นไม่มีรายได้ทั้งหลายทั้งปวง เหล่านี้หากไม่บริหารจัดการชีวิตให้ดีมีผลต่อคุณภาพชีวิตแน่นอน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นผู้เข้าวัดฟังธรรม จำศีลในวันพระเป็นประจำ ทางโรงเรียนเชิญวิทยากรที่เป็นพระคุณเจ้ามาแนะนำเทคนิค และให้ความรู้เพื่อเสริมทักษะเป็นบางโอกาส

การพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคมหรือศิลปภาวาเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งแสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี หากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศิลปภาวาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศิลปภาวาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้ การดำรงชีวิตประจำวัน ยึดถือรักษาศีล ๕ ทุกคน และสังคมครอบครัวก็มีความสุขตอนเช้าแม่ก็มีไหว้พระสวดมนต์ที่บ้าน ทำบุญใส่บาตรตอนเช้า ปฏิบัติธรรมเป็นประจำทำให้เกิดปิติ คือ ทำให้เราได้มีโอกาสทำบุญ รู้ว่าสิ่งนี้เป็นการสะสมทรัพย์สมบัติในอนาคตกาลข้างหน้า ถ้าไปอยู่กับ ลูก ๆ เขามีครอบครัวกันหมดแล้ว เขาจะมาสนใจในตัวเราแบบนี้หรือแต่อยู่บ้านตนเองก็มีความสุขใช้ชีวิตแบบพอเพียง การนำหลักศิลปภาวาไปใช้ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพ โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยการท่องเที่ยวแม่แตงตา ทุกครั้งหลังเคารพธงชาติได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๒๔ ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๐ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิต และสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการกิจกรรมทางศาสนา) แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียงจากกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี มีระเบียบวินัยรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

จากการสัมภาษณ์พบว่า การพัฒนาสัมพันธภาพทางสังคมเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งแสดงออกทางร่างกาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยมีวินัยสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี หากผู้สูงอายุปฏิบัติตามศิลปภาวาจะส่งผลให้สุขภาพ เพราะศิลปภาวาเป็นปัจจัยด้านร่างกายที่สามารถพัฒนาด้านร่างกายให้มีสุขภาพที่ดีได้

๔.๓.๓ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านจิตใจ (จิตตภาวา)

การเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองงามด้วยคุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทน มีสมาธิ และสดชื่น เป็นสุข ผ่องใสเป็นต้น ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วม ชมรมผู้สูงอายุตลอดฟังพระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความสุข กระทำตนสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น ไม่เบียดเบียน มีจิตใจ ที่เบิกบานชอบสนทนาธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมมือร่วมใจ

ทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์แนวทางการพัฒนาประเพณีปฏิบัติ เพื่อรักษาสุขภาพจิตตามหลักจิตภาวนาเป็นแนวทางนำไปสู่การพัฒนาการเจริญงอกงาม ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และ ด้านปัญญา จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งดี ๆ เป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุข จิตใจก็จะส่งผลคือออกมาทางร่างกาย เช่น ไมโกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความสุข มีส่วนน้อยที่ตนเองถูกทอดทิ้งอยู่กับลูกหลาน เมื่อลูกหลานออกไปทำงานคิดว่าตนเองถูกทอดทิ้งอดหวาดกลัวไม่ได้พอลูกหลานกลับมาจากการทำงานก็ดีใจ เวลาอยู่คนเดียวรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงของจิตใจเป็นไปตามธรรมชาติระดับจิตใจไม่ได้ มีผู้สูงอายุที่มีลักษณะซึมเศร้าว่าเหว และหวาดกลัวการอยู่คนเดียวมีน้อยมาก ส่วนใหญ่จะเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส ด้วยการเข้าร่วมโครงการฟังธรรมชำระใจ ในเทศกาลวันเข้าพรรษาทุกครั้ง ลูกหลานให้ความเอาใจใส่ดีเคารพเชื่อฟังและมีความสุขกับการที่ลูกหลานมีการมีงานทำเป็นหลักแหล่ง ทำให้ไม่ต้องห่วงและเป็นบุคคลสำคัญในสังคมมีบทบาทในชุมชนอย่างมาก ได้ช่วยเหลืองานของสังคมเป็นที่เคารพนับถือของลูกหลาน และบุคคลทั่วไปใช้สติ ปัญญา สัจจะ จาคะ และอุปะสะ ในการควบคุม และปล่อยวางในชีวิตประจำวัน ทาน ศีล ภาวนา วิปัสสนา เพื่อให้สภาพร่างกายของเราผ่อนคลาย และปล่อยวางเพื่อให้สุขภาพจิต และร่างกายของเรามีความสุข โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ อำเภอภูแก้ว จังหวัดอุดรธานี ได้จัดทำแผนการสอน เพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคม แผนการสอนที่นำมาใช้ คือ ๑. แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจกรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะส่งเสริมความสุข ๕ มิติ ๑. สุขสบาย ๒. สุขสนุก ๓. สุขสง่า ๔. สุขสว่าง ๕. สุขสงบ ๒. แผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสา เพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสา และทำกิจกรรมทางสังคม ศาสนา และสาธารณประโยชน์สอดคล้องจากการ สัมภาษณ์คุณพ่อ นิพนธ์ บुरาโส ต้องการมีสุขภาพชีวิตที่ปกติ คือ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน และต้องการดูแลจากลูกหลานการใช้ชีวิตประจำวันก็เอาหลักธรรมที่ได้ปฏิบัติมาใช้ฆราวาสธรรม ๔ คือ ธรรมของฆราวาส ๔ อย่างมีสัจจะ ทมะ ขันติ จาคะเมื่อมีการเจ็บไข้เกิดขึ้นก็ทำใจปล่อยวางเป็นเรื่องธรรมดาทำจิตใจให้เบิกบาน

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๑๕ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเต็นรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุ) แผนการสอนที่ ๑๖ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒ : การร้องเพลงแผนการสอนที่ ๑๘ กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่มแผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัด

จากการสัมภาษณ์พบว่า การฝึกอบรมจิตใจให้เกิดความเมตตาสร้างความกรุณาให้เกิดขึ้นในตน มีความอดทนมีความสุข จิตใจก็จะส่งผลดีออกมาทางร่างกาย เช่น ไมโกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีความสุข ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วม ชมรม ผู้สูงอายุตลอดทั้งพระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กระทำตนสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น

๔.๓.๔ การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

การเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญออกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์มีชีวิตเป็นอยู่แก้ไขปัญหา และทำการทั้งหลายด้วยปัญญาที่รู้ถึงเหตุปัจจัย ผู้สูงอายุสนใจเข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาพัฒนากับเหตุการณ์สิ่งที่เกิดขึ้น และเผชิญกับความจริงชีวิตได้ มีความเข้าใจธรรมชาติว่าชีวิตจะต้องมีทุกข์ สุข สมหวัง กำกับ ล้มเหลวได้มาเสียไปไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไป สามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ทั้งในด้านสิ่งที่เป็นความสุข และความทุกข์ในชีวิตยอมรับได้อย่างมีความสุขสรุป การฝึกฝนอบรมตนศึกษาความรู้ ซึ่งได้จากแนวทางการปฏิบัติ จะต้องเป็นสิ่งที่ดีให้แก่ตน เกิดความรู้ความเข้าใจ เมื่อฝึกฝนอบรม ย่อมเกิดปัญญาแก่ตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันรู้จักใช้ปัญญา ในการแก้ปัญหา รู้จักเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น และจะต้องใช้สติปัญญาวิเคราะห์ตรึกตรอง จัดการแก้ปัญหาให้ถูกต้องเป็นกระบวนการ เมื่อทำได้เช่นนี้เราก็จะเกิดการพัฒนาทางเจริญออกงามแก่ตนเองจากการสัมภาษณ์คุณแม่บุญใส คำแก้ว บางคนมีอาชีพรับจ้าง ค่าขายได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจากรัฐ บางคนรายรับไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายสิ่งของต่าง ๆ แพงขึ้นแม้ลูกหลานจะให้จ่ายก็ไม่พอใช้จ่ายบางคนต้องหารายได้เสริมรับจ้าง เพื่อเก็บไว้ใช้จ่ายยามเจ็บป่วย และถ้าไม่ทำก็ไม่พอใช้จ่ายจะไปหวังพึ่งลูกหลานไม่ได้ลูกหลานก็มีภาระเลี้ยงดูครอบครัว ผู้สูงก็มีบ้านของตนเองไม่ต้องเข้าผู้อื่นปัญหาที่อยู่อาศัยจึงหมดไปรายได้น้อย ค่าใช้จ่ายสูง ทำให้ไม่สะดวกในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุบางท่านอยู่กับลูกและปัจจุบันเศรษฐกิจไม่ค่อยจะดีรายได้จึงถดถอยขาดรายได้

นอกจากนี้การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอลำสนัก ได้จัดทำแผนการสอน เพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ คือ ๑. แผนการสอนที่ ๘ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Power point ๒. แผนการสอนที่ ๙ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ ๓ Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือนและนำเสนอเป็นรูปกราฟ ๓. แผนการสอนที่ ๑๐ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ ๔ Line, Calender เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Line และ Calender ผ่านสมาร์ตโฟน ๓. แผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย/ธรรมชาติดำบัด เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ

เกี่ยวกับศาสตร์การนวดแผนไทย และธรรมชาติบำบัด สามารถปฏิบัติกรนวดแผนไทย เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้ ๔. แผนการสอนที่ ๒๓ กิจกรรมฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกอาชีพตามความสนใจ และความถนัด เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพหรือหารายได้เสริม การใช้ชีวิตประจำวันต้องมีจิตใจที่เข้มแข็งยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เปลี่ยนไปตามวัยใช้สติปัญญาทำให้รู้ และเข้าใจถึงการไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในทุกข์ทั้งปวง คือ สิ่งนั้นมีอยู่ ตั้งอยู่ และดับไปตามกฎไตรลักษณ์ทุกสิ่งเกิดขึ้นย่อมมีเหตุปัจจัยตามความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ (อริยสัจ ๔) หากมีความเข้าใจ และเข้าถึงปัญหาทุกอย่างย่อมมีทางออกวิเคราะห์ถึงเหตุทุกข์ที่ทำให้เกิดปัญหาแล้วแก้ไขให้ตรงจุด การเจริญปัญญาภาวนา เพื่อให้เกิดสติปัญญา รู้ และเข้าใจในสังขธรรมตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งต้องอาศัย จิตมยปัญญา เมื่อคิดพิจารณาแล้วต้องหมั่นเจริญภาวนา ภาวนามยปัญญาปัญญาเกิดจากการเจริญภาวนาจะทำให้เข้าใจในสังขธรรมความเป็นจริง รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ได้

จากการสัมภาษณ์พบว่า แนวทางการปฏิบัติตนให้เกิดความรู้ความเข้าใจ สร้างปัญญาให้เกิดแก่ตน และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันรู้จักใช้ปัญญา ในการแก้ปัญหา รู้จักเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น และจะต้องใช้สติปัญญาวิเคราะห์ตรอง จัดการแก้ปัญหาให้ถูกต้องเป็นกระบวนการ เมื่อทำได้เช่นนี้เราก็คงเกิดการพัฒนาทางเจริญองงามแก่ตนเองและผู้อื่น

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรโดยมี ๒๕ แผนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวา ๔ เพื่อส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพชีวิตภาวิตจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ๑) ด้านกายภาวนา ผู้เจริญกายหรือมีกายที่พัฒนาแล้ว คือ ได้รับฝึกอบรมพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ ๒) ด้านสังคัม ผู้ได้เจริญศีลหรือมีศีลที่พัฒนาแล้ว คือ ได้พัฒนาความประพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์ทางสังคัมโดยอยู่ในระเบียบวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ๓) ด้านจิตใจ มีจิตที่พัฒนาแล้ว คือ มีจิตใจที่ฝึกอบรมดีแล้วด้วยสมบุรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ ประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตา กรุณา เอื้ออาทร มีมุชิตา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ พบว่าผู้สูงอายุมีจิตที่ใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่ความเป็นเลิศในการเรียนรู้ด้านวิชาการ และกิจกรรมที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุได้จัดทำขึ้นมาให้กับผู้สูงอายุได้เรียนรู้ศึกษาผู้สูงอายุมีความสุขจากการที่ได้เรียนรู้หาความสุขจากการศึกษา ได้บำเพ็ญจิตภาวนาบริหารจิตให้เข้มแข็งอดทนจะได้รู้จักการปล่อยวาง มีสติอยู่กับตัวเองรู้จักรับผิดชอบ ๔) ด้านปัญญา ปัญญาที่พัฒนาแล้ว คือ รู้จักคิดพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ด้านวิชาการ และฝึกทำอาชีพเสริมที่ทางโรงเรียนผู้สูงอายุ จัดให้มีการเรียนการสอนผู้สูงอายุได้พัฒนาความรู้ความเข้าใจ สามารถวิเคราะห์แยกแยะ สิ่งไหนดี สิ่ง

ไหนไม่ดี ด้วยวิธีฟังแล้วนำมาพิจารณาอ่านและคิดตามนำความรู้ที่ได้มาปฏิบัติอยู่เป็นประจำจนเกิดความชำนาญ

สรุปผล แผนภูมิตารางที่ ๑

รูปแบบการส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ตามตารางได้ดังนี้

	ปัจจัยนำเข้า (Input)	กระบวนการ (Process)	ผลลัพธ์ (Outcome)	ผลกระทบ (Effect)
(๑) สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลโนนทอง อินทร์	-ด้านร่างกาย -ด้านจิตใจ -ด้านสังคม -ด้านปัญญา -เศรษฐกิจ	-กิจกรรม -โรคประจำตัวปวดหลัง, เข้าเสื่อม, ปวดขา, เบาหวาน, ความดันโลหิต -ขาดความรู้ ความเข้าใจแนวปฏิบัติ -ความเจ็บป่วย -ขาดสติ -ความเพียร -ความศรัทธา -แนวทางปฏิบัติ -รายได้-รายจ่าย	-เข้าร่วมกิจกรรมไม่ได้ -เหงา ซึมเศร้า -ขาดคนดูแลในครอบครัว -ดูแลลูกหลาน -ขาดการฝึกอบรม	-วิตกกังวล -หมดกำลังใจ -ปล่อยวางไม่ได้ -เกิดภาระในการเลี้ยงลูกหลาน -ค่าใช้จ่ายเดินทาง
(๒) หลักธรรมที่ใช้ในการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ	-หลักภavana ๔ -กายภavana -ศีลภavana -จิตตภavana	-ออกกำลังกาย -อาหารใจ -ปฏิบัติธรรม -ตรวจสอบสุขภาพ	-พัฒนากาย -พัฒนาความประพฤติ ปฏิบัติ -พัฒนาจิตใจ -พัฒนาปัญญา	-ร่าเริง แจ่มใส -สุขภาพดี -มีความเข้าใจธรรมชาติของชีวิต

ตำบลโนนทอง อินทร์	-ปัญญาภาวนา -หลักไตรสิกขา	-รักษาศีล ๕ -ฝึกอบรม		-รู้จักแนวทางการ แก้ปัญหาสุขภาพ -รู้เข้าใจสังขธรรม
(๓) เสนอรูปแบบ การส่งเสริมการ พัฒนาศักยภาพ ของผู้สูงอายุเชิง พุทธโรงเรียน ผู้สูงอายุจังหวัด เพชรบูรณ์ อำเภอ คูแก้ว จังหวัด อุดรธานี	-หลักธรรม -หลักภาวนา ๔ -หลักสูตร -วิทยากร -กองทุน -งบประมาณ	-กิจกรรมภายใน -ฝึกอบรม -ฝึกอาชีพ -ความมีวินัย -นันทนาการ -ให้ความรู้ ทักษะ -ถ่ายทอดภูมิ ปัญญา -ธรรมชาติบำบัด -สมุนไพร -กิจกรรมภายนอก -ศาสนา/ประเพณี/ วัฒนธรรม -ศึกษาดูงาน -อาสาสมัคร -เยี่ยมเยียน	-มีความรู้เพิ่มขึ้น -มีทักษะชีวิตที่ จำเป็น -มีวินัยมากขึ้น -มีสติมากขึ้น -มีความสามัคคี -ได้เครือข่ายเพิ่มขึ้น -ได้ความผูกพัน -ได้สุขภาพกายดีขึ้น -มีสุขภาพจิตดีขึ้น -มีการปฏิบัติ ถูกต้อง -สิ่งแวดล้อมดีขึ้น -ได้เพิ่มองค์ความรู้	-ผู้สูงอายุมีสุขภาพ ดีทั้งด้านกาย จิตใจ อารมณ์ -ได้พัฒนาศักยภาพ ชีวิตตนเองและการ เรียนรู้ตลอดชีวิต -มีเครือข่ายชมรม ผู้สูงอายุ -มีความผูกพัน กันเพิ่มขึ้น -ส่งเสริมรักษา ขนบธรรมเนียม/ ประเพณี/ วัฒนธรรม -ส่งเสริมรักษาภูมิ ปัญญาท้องถิ่น สมุนไพร อาชีพ -สร้างสรรค์ ประโยชน์แก่ชุมชน และสังคม -ได้รูปแบบกิจกรรม เชิงพุทธบูรณาการ

๔.๕ สรุปผลการวิจัย

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้นำหลักภavana ๔ ด้าน เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ประพฤติปฏิบัติ และสามารถนำหลักธรรมมาเป็นประโยชน์ และเกิดคุณค่าต่อการดำรงชีวิต ผู้วิจัยได้ศึกษาพบว่า หลักภavana ๔ ด้าน เหมาะสมกับการพัฒนาศักยภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ได้ดังต่อไปนี้

๑) รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมาก สนใจในการประพฤติปฏิบัติ ในการสำรวมระวังตนเองในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งภายใน ภายนอก เพื่อเกิดความผ่อนคลาย เกิดพลัง มีสุขภาพกายดี

๒) รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมาก จะประพฤติปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ โดยการเว้นการกระทำทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา โอบอ้อมอารีเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะงานบุญ งานกุศล จะร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านความเจริญงอกงามต่าง ๆ อย่างมีความสงบสุขแนวทางการพัฒนาศักยภาพชีวิตในด้านสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา บุคคลใดถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ ผิดแผน อบรมตนไม่ว่าทางด้านการศึกษาขาดการชี้แนะแนวทางแล้ว จะไม่เกิดคุณค่าในสิ่งที่อยู่รอบข้างตัว บุคคล

๓) รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมาก จะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วมชมรมผู้สูงอายุตลอด ฟังพระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุขกระทำตนสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและคนอื่น ไม่เบียดเบียน มีจิตใจ ที่เบิกบานชอบสนทนารธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และ

๔) รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านปัญญา พบว่า ผู้สูงอายุ ส่วนมากสนใจเข้าวัดเพื่อนำหลักธรรมที่ได้ยินได้ฟังมาพัฒนา กับเหตุการณ์สิ่งที่เกิดขึ้น และเผชิญกับ ความจริงของชีวิตได้ มีความเข้าใจธรรมชาติ ว่าชีวิตจะต้องมีทุกข์ สุข สมหวัง กำกับ ล้มเหลวได้มา เสียไปไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไปสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ทั้งในด้านสิ่งที่เป็นความสุขและความ ทุกข์ในชีวิตยอมรับได้อย่างมีความสุข

ตลอดจนถึงการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก การส่งเสริมสุขภาพคือ กระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุ ความสมบูรณ์ทางกายอารมณ์สังคม และจิตใจการส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชน และบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความยากได้ความต้องการ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของ สังคม และธรรมชาติ ประกอบไปด้วย ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ รักษาศีล เพื่อสุขภาพ สมาธิ บำบัดและสัจกิริยาบำบัด ในด้านปัจจัยที่ส่งเสริม และสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนว

พระพุทธศาสนาของจังหวัดเพชรบูรณ์ มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร) ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ มีหลักการที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า สปัปายะ ๗ คือ สิ่งที่เหมาะสม สิ่งที่เกี่ยวข้องช่วยเหลือให้การบำเพ็ญภาวนาเกิดผลดี ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลผู้สูงอายุได้ดังนี้ คือ ๑) การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม (กัลยาณมิตร) ๒) พุทธธรรมบำบัด ๓) การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ นอกจากนี้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำรงชีวิตที่ยึดหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมร่างกายและจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา และปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอยชี้แนะทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งหลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่ควบคุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และหลักไตรสิกขา สามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ ที่ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนา เป็นการดูแลสุขภาพในด้านร่างกาย ศีลภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความสัมพันธ์กับสังคม จิตตภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านจิตใจ และปัญญาภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ ๑) สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ ๒) การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ ๓) การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

๑) **ปัญหาด้านร่างกาย** ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพของร่างกาย เรื่องความเจ็บป่วยโดยทั่วไป เป็นไปตามความเสื่อมโทรมของร่างกายที่่างเข้าสู่วัยสูงอายุจะเป็นโรคกระดูกเสื่อม การเสื่อมของเข่า ปวดหลัง ปวดเอว และปวดเส้นเอ็นกล้ามเนื้อทำให้การร่วมกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ ผู้สูงอายุจะสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรม และบางส่วนจะยังยึดติดกับการมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต เป็นอันดับแรกเป็นส่วนใหญ่ ในการเข้ากิจกรรม ที่ผ่อนคลายด้านกาย ไม่ค่อยได้เช่นการประพาศปฏิบัติได้ยากในการไม่มีความพร้อมบ้าง เพราะการกินอยู่สบายจนเกินไป จึงขาดความรู้ความเข้าใจ ที่จะนำหลักธรรมเข้ามาปรับการพัฒนาร่างกายให้สมดุลกับชีวิตประจำวันได้ ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์จะดูแลและหวังรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ และผู้เกี่ยวข้องส่วนบางคนร่างกายก็มีปัญหาบ้างกับการเข้าร่วมกิจกรรม เพราะปัญหาโรคประจำตัว คือ โรคเบาหวาน ปวดขา หลายโรคที่แทรกอยู่ในร่างกาย

๒) **ปัญหาด้านสังคม** ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ สังคมผู้สูงอายุเป็นสังคมที่เข้มแข็งในด้านพระพุทธศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมที่เก่าแก่ แต่ปัญหาสภาพร่างกายความเจ็บป่วย บางคนจึงไม่สามารถออกสู่สังคมได้ ส่วนมากจะปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ ไม่ค่อยได้เป็นบางส่วนคิดว่าจะต้องนำมาประพาศปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จนทำให้ไม่มีพร้อมเกิดขึ้นกับตนเองเพื่อนำมาเป็นพื้นฐาน การอยู่ร่วมกันต่างคนมุมมองไม่ค่อยเหมือนกันต่างคนจะเอารอดเอาเปรียบกันเห็นแก่ตัวมากขึ้นจะมีความเครียดเกิดขึ้น โดยการไม่ได้นำหลักธรรมมาปรับใช้การพัฒนาความไม่สบายกายเกิดขึ้นเป็นบางบุคคล และการพัฒนาจะยึดติดสิ่งใหม่เข้ามาเป็นหลักในการดำรงชีวิต เข้าร่วมงานทาง

สังคมน้อยมากมีผู้สูงอายุบางคนที่ประกอบอาชีพอิสระ หรือค้าขายเข้ามา ร่วมกิจกรรมในสังคม สม่่าเสมอ ผู้สูงอายุบางคนอาชีพไม่อำนวยกรรวมกลุ่มจึงทำได้ยากนาน ๆ ครั้งจะเห็นผู้สูงอายุเหล่านี้ เข้ามาร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุอีกกลุ่มหนึ่งมาร่วมกิจกรรมทางสังคมไม่ได้เพราะสุขภาพหรือภาระที่ต้อง รับผิดชอบปัญหาด้านครอบครัว เพราะต้องดูแลลูกหลานที่ยังเล็กดูแลบ้าน เนื่องจากลูกหลานออกไป ทำงานไม่มีใครดูแลบ้าน จึงต้องทำให้ผู้สูงอายุดูแล และช่วยลูกหลานทำงานทุกอย่างเท่าที่จะช่วย ครอบครัวยุได้ เป็นเหตุให้เข้าร่วมกิจกรรมในสังคมและชุมชนไม่ได้

๓) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ส่วนมากขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการ พัฒนาด้านจิตใจ ขาดการให้การสนับสนุนจากคนในชุมชนอย่างแท้จริง และที่สำคัญ คือ ขาดบุคลากร ที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจขาดบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับ ผู้สูงอายุได้ฝึกฝน หรือฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริง ทำให้การพัฒนาด้านเจริญองกาม ด้านภายในทางด้านจิตใจมีผลกระทบพอสมควร มีกลุ่มผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ได้ไปปฏิบัติธรรมเป็น ประจำที่วัดปัญหาด้านจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์นั้นก้นการถูกทอดทิ้ง การอยู่ คนเดียวหรือคู่สมรส (ป่วยตายาย) เลี้ยงหลาน สภาพปัญหาที่พบ คือ การหลงลืม ภาวะซึมเศร้า บาง คนเวลาเหงาหากิจกรรมทำ ไปปฏิบัติธรรมที่วัดรวมกลุ่มผู้สูงอายุ ไปเรียนที่โรงเรียนผู้สูงอายุได้พบปะ สังสรรค์ได้ความรู้ในวิชาชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส จากการสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง ตามสโลแกนของจังหวัดเพชรบูรณ์คือ ธรรมะดูแลใจ สมุนไพรดูแลกาย จึงได้อาศัยธรรมะในการ ประกอบออกกำลังกายไปด้วย และได้ร่วมมือสามัคคีกันเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น

๔) ปัญหาด้านปัญญา ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ปัญหาส่วนมากทางการประพฤติปฏิบัติ ที่เป็นแนวทางด้านปัญญาการที่ไม่ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ขาดสติไม่มีความเพียร และความศรัทธาขาดความรู้ทางปัญญาแนวทางปฏิบัติ ไม่รู้เท่าทันชีวิตและโลกความเป็นจริง จะทำให้ ความวิตกกังวล อากาการซึมเศร้าตามมาบางบุคคล บางบุคคล วางปล่อยตัวเองได้ยาก การตัดสินใจยาก การพัฒนาเอาสิ่งเดิม ๆ มาเป็นเป็นบรรทัดฐานเป็นบางส่วน บางคนมีความวิตกกังวลมากตนเกินไปทำ ให้เครียดปล่อยวางไม่ได้ ยอมรับสิ่งที่เกิดกับตัวเองไม่ได้ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งที่ผ่านการปฏิบัติธรรมมาก็ รู้จักการปล่อยวางมากขึ้น มีสติอยู่กับตนเองใช้ปัญญาในการคิดทบทวน ฝึกฝนอยู่เสมอ ฝึกอบรมเจริญ ปัญญา เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้รู้จักคิดพิจารณาแก้ปัญหาด้วยปัญญา

๕) ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นปัญหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย ผู้สูงอายุไม่มีอาชีพเสริม อาศัยเบี้ยยังชีพ และเงินจากลูกหลานส่งมาให้ ซึ่งปัจจุบันลูกหลานก็ประสบ ปัญหาการว่างงานเนื่องจากการระบาดของโรคโควิด-๑๙ จากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ผู้คน และลูกหลานต้องไปทำงานในต่างถิ่นหรือในเมืองหลวง ทำให้ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองมากขึ้น การ ส่งเสริมเศรษฐกิจจึงไม่ค่อยดีเนื่องจากสภาพร่างกายไม่ค่อยอำนวย โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโนนทอง

อินทร์ ได้ส่งเสริมให้มีรายได้เสริม เช่น ทำไม้กวาดทางมะพร้าว แต่ก็มีปัญหาขาดตลาดในการจำหน่าย ผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ

๕.๑.๒ การส่งเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

การส่งเสริมสุขภาพคือกระบวนการเพิ่มความสามารถของตนเองในการพัฒนาสุขภาพของตนเองให้บรรลุความสมบูรณ์ทางกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ การส่งเสริมสุขภาพจะประสบความสำเร็จได้กลุ่มชน และบุคคลต้องเข้าใจรู้ปัญหาความอยากได้ความต้องการ และการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของสังคมและธรรมชาติ

๑) **การนำหลักกายภาวนา** ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ) ผู้สูงอายุส่วนมากจะดำเนินชีวิตของตน โดยใช้หลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และยังมีปัจจัยภายนอกอื่น ๆ ที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น ทั้งความเป็นอยู่ อาหารการกิน การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษแก่ร่างกาย การทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน มองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ไม่คิดมาก ปฏิบัติสมาธิ เพื่อให้จิตเกิดความสงบ ให้มีสมาธิ มีสติไม่มีความประมาท จิตที่สงบก็จะไม่ทำให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก การที่เราเป็นคนที่มีจิตใจเบิกบาน ไม่เครียดไม่คิดมาก ให้จิตใจชุ่มฉ่ำก็ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีพลังกำลังได้ ตรงกันข้ามกับบุคคลที่ไม่มีกำลังใจ จิตใจหดหู่ท้อแท้ ร่างกายก็พาลทรุดโทรมไปด้วย ทำให้อายุสั้นลงได้ และถ้าเรามีจิตใจที่เข้มแข็งเราก็จะสามารถเผชิญกับความเป็นจริงของชีวิต ยอมรับกับสถานะที่เป็นอยู่ได้ คลายจากความยึดมั่นถือมั่น เท่านั้นก็จะมีความสุขสบายใจได้ การใช้หลักธรรมมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต พัฒนาตนให้บริบูรณ์ ทั้งศีล สมาธิและปัญญาจะส่งผลให้เรานั้นมีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น มีชีวิตที่ดี มีประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย การมีเป้าหมายในชีวิตทำให้เรามีกำลังใจไม่ย่อท้อในการมีชีวิตอยู่ และการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้เป็นไปด้วยดีก็ต้องใช้หลักพรหมวิหาร นั่นคือมีความเมตตา กรุณา ต่อคนอื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน ไม่เอาวัดเอาเปรียบเบียดเบียนกัน สังคมก็จะสงบสุขส่งผลให้อยากจะมีชีวิตอยู่ต่อไป เพราะว่าสังคมที่สงบสุขทำให้เรานั้นมีความสุขไป

๒) **การนำหลักศีลภาวนา** ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (รักษาศีลเพื่อสุขภาพ) เมื่อกล่าวถึงการรักษาศีลตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นการดูแลสุขภาพอีก อย่างหนึ่งบางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้ามแต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การรักษาศีล คือ การละเว้นไม่ทำความชั่วด้วยการสมทานจากการไม่ฆ่าสัตว์ไม่ลักขโมย ไม่ประพฤติผิดในกามไม่พูดเท็จ และไม่ดื่มสุราเมรัยสำหรับผู้รักษาศีล ถือว่าเป็นการรักษาสุขภาพ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรงการไม่มี โรคภัยเบียดเบียนซึ่งถือว่าเป็นภาพอันประเสริฐดังพุทธพจน์ที่ว่า “อโรคยา

ปรมา ลาภา การไม่มีโรคถือว่าเป็นลาภอันประเสริฐ” พระไตรปิฎกภาษาไทยได้กล่าวถึง ธรรมชาติชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยงแท้แน่นอนด้วยอุปมา ๗ ประการคือ

๑) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนหยาดน้ำค้าง กล่าวคือ หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาก็ปล้นแห้งหายไปชีวิตมนุษย์ก็ฉับนั้น همینกันคือ นิดหน่อยรวดเร็วมีทุกข์มากมีความคับแค้นมากจะพึงเข้าใจได้ด้วยปัญญาควรกระทำกุศลควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี (ชีวิตของมนุษย์ประมาณ ๑๐๐ ปี เกินกว่านั้นก็ไม่มีแต่เป็นส่วนน้อย)

๒) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนฟองน้ำ กล่าวคือ เมื่อฝนตกหนักฟองน้ำ (อันเกิดขึ้นเพราะฝน) ย่อมแตกไปเร็ว

๓) ชีวิตมนุษย์เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ซิดลงไปใต้น้ำ กล่าวคือ (น้ำเป็นของไม่แยกกัน) รอยไม้ที่ซิดลงไปใต้น้ำก็ปล้นกับเข้าหากัน

๔) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา กล่าวคือ แม่น้ำไหลลงจากภูเขาไหลไปไกลกระแสน้ำพัดสิ่งต่าง ๆ ไปด้วยไม่หยุด (แม้สักครู่เดียว) โดยที่แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปเท่านั้น

๕) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนก้อนเขษะ (น้ำลาย) กล่าวคือ บุรุษที่แข็งแรงอมก้อนเขษะไว้ที่ปลายลิ้นแล้วพึงถามไปโดยง่าย

๖) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนชิ้นเนื้อ กล่าวคือ ชิ้นเนื้อที่บุคคลใส่ไว้ในกระทะเหล็ก ร้อนตลอดวันยังค้ำย่อมจะไหม้ไปอย่างรวดเร็ว

๗) ชีวิตของมนุษย์เปรียบเหมือนแมงคืดที่จะถูกฆ่า กล่าวคือ แมงคืดที่จะถูกฆ่าซึ่งเขานำไปสู่ที่ฆ่าก้าวเท้าเดินไปเท่าใดก็ใกล้ความตายเข้ามาเท่านั้น

ศีล ๕ เป็นหลักธรรมอีกประการที่สำคัญสำหรับเป็นหลักในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล ๕ เป็นการเพียรพยายาม เพื่อระงับโทษทางกายและวาจา เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นครอบงำ ผลที่ได้จากการรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเองรวมถึงบุคคลอื่น

๓) **การนำหลักจิตภาวนา** ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (สมาธิบำบัดและสัจจกิริยาบำบัด) พระพุทธเจ้าได้ทรงนำสมาธิมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคดังพุทธพจน์ว่า “ร่างกายของตถาคตยังสบายขึ้นก็ เพราะในเวลาที่ดีตถาคตเข้าเจโตสมาธิอันไม่มีนิमितเพราะไม่ใส่ใจนิमितทุกอย่าง เพราะดับเวทนาบางอย่างได้เท่านั้น” การปฏิบัติสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น และมีคุณภาพ เนื่องจากการปฏิบัติสมาธินั้นจะต้องทำให้จิตนิ่ง มีใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เมื่อจิตนิ่ง เกิดความสงบ มีสติก็จะมีสมาธิเพราะการที่เรามีสติจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเป็นสมาธิแล้วนั้น เราก็จะไม่คิดฟุ้งซ่านไม่วอกแวก จะสนใจแต่สิ่งที่อยู่ในเวลา ณ ขณะนั้น ทำให้เราทำอะไรก็มีสติ ไม่เกิดความผิดพลาด และการมีสมาธิก็เป็นฐานที่จะพัฒนาต่อไปให้เกิดปัญญา เพื่อพัฒนา

ชีวิตของตนให้มีคุณค่า มีคุณภาพมากขึ้นนอกจากการนำหลักธรรมในพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อการมีชีวิตที่ยืนยาวนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนส่งเสริมการมีอายุยืนยาวซึ่งได้แก่ สภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ และอาหาร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งปวงอยู่ได้ด้วยอาหาร แต่อาหารที่เป็นพิษก็มี ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้จักรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย และต้องรู้จักทานอาหารอย่างพอประมาณ ไม่มากหรือน้อยจนเกินไป การรู้จักแบ่งเวลา และรักษาเวลา ตรงต่อเวลากับทั้งตนเอง และผู้อื่นไม่เกียจคร้านผัดวันประกันพรุ่ง นับเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เรามีชีวิตยืนยาวได้ คือ รู้จักแบ่งเวลาว่าเวลาไหนควรทำอะไร ควรออกกำลังกาย ควรพักผ่อน ควรรับประทานอาหาร ควรทำให้สม่ำเสมอ อย่าทำผิดเวลามากหรือไม่แน่นอน ระบบในร่างกายจะทำงานผิดปกติ อาจจะนำพามาซึ่งโรคต่าง ๆ ได้

๔) การนำหลักปัญญาภาวนา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายผู้สูงอายุแข็งแรง และยังช่วยผ่อนคลาย ความเครียดตลอดจนเพิ่มภูมิต้านทานแก่ร่างกาย และช่วยไม่ให้เอ็นยึดอันเป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัย สูงอายุโดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วันครั้งละ ๒๐-๓๐ นาทีในรูปแบบที่เหมาะสม กับร่างกาย และสมกับวัย ผู้สูงอายุเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ กิจกรรมในบ้านหลายอย่างก็เป็นการ ออกกำลังกายที่ดีเช่น กวาดบ้านถูบ้าน ขุดดิน ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

นอกจากนี้ การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำรงชีวิตที่ยึดหลักไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา โดยศีลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพกับสังคม ซึ่งการดูแลสุขภาพที่ดีต้องมีความเกี่ยวข้องกับการควบคุมร่างกายและจิตใจ สมาธิเป็นภาวะด้านจิตใจ เพื่อการควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้ถึงข้อมูลต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาและปัญญาเป็นความมีสติรู้คิด รู้ทำ คอยชี้แนะทางสู่การกระทำที่ถูกต้อง ซึ่งหลักไตรสิกขาเป็นหลักการที่ควบคุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อนำไปสู่การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้ อย่างเหมาะสมและหลักไตรสิกขา สามารถนำไปพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ๔ ด้านคือ ภาวนา ๔ ที่ประกอบด้วยกายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา โดยกายภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านร่างกาย ศีลภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความสัมพันธ์กับสังคม จิตตภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านจิตใจ และปัญญาภาวนาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านความคิดวิเคราะห์อย่างรอบด้าน ดังนั้นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา จึงส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์เพิ่มมากขึ้น และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

๕.๑.๓ การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยอาศัยตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้

๑) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านร่างกาย (กายภาวนา) ด้านร่างกาย กายภาวนา การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตไม่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ฉะนั้น การดำเนินชีวิตต้องมีกายภาวนา ซึ่งไม่ใช่เฉพาะฝึกให้ร่างกายเติบโต แข็งแรง มีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ต้องพัฒนาให้อินทรีย์เป็นนอกจากนั้นการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ในทางอาชีพก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นไปตามความเสื่อมปัญญาบางอย่างของร่างกาย เกิดจากกรรมพันธุ์ทำให้เจ็บป่วยสมองเสื่อม และการป้องกัน มีทัศนคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมป้องกันการหกล้ม และภาวะสมองเสื่อม และทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ๔. แผนการสอนที่ ๔ กิจกรรมป้องกันการหกล้มครั้งที่ ๓ เพิ่มความแข็งแรง และการใช้ร่างกายทำงานมากเกินไปรับประทานอาหารใจตนเอง ผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ จะระวังดูแลรักษาสุขภาพร่างกายตนเองอยู่เสมอ ตรวจโรคประจำปีทุกครั้ง ฟังคำแนะนำของแพทย์หรือบุคคลที่เข้ามาให้ความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

๒) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านสังคม (สัทภาวนา) รูปแบบการประพฤติปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ โดยการเว้นการกระทำทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น การช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยความรักความเมตตา โอบอ้อมอารีเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะงานบุญงานกุศล จะร่วมกิจกรรมการพัฒนาด้านความเจริญของงานต่าง ๆ อย่างมีความสุขแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาบุคคลใดถ้าขาดความรู้ความเข้าใจ ฝึกฝนอบรมตนไม่ว่าทางด้านการศึกษาขาดการชี้แนะนำทางแล้ว จะไม่เกิดคุณค่าในสิ่งที่อยู่รอบข้างตัวบุคคล จะมองสิ่งรอบข้างในทางลบตลอด ถ้าบุคคลใดได้รับการศึกษาฝึกฝนอบรมตน มีใจกว้าง และสร้างโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับสังคม จะทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และอีกประการหนึ่งก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้บำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับตนเอง และสังคมมีการจัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๒๔ ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๐ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการกิจกรรมทางศาสนา) แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียงจากกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี มีระเบียบวินัยรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น

๓) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) รูปแบบการเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญองกามด้วย คุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสดชื่น เป็นสุข ผ่องใสเป็นต้นผู้สูงอายุส่วนมากจะมีพฤติกรรมชอบเข้าร่วมกิจกรรมการมีส่วนร่วม ชมรมผู้สูงอายุตลอดทั้งพระธรรมเทศนา คิดแต่สิ่งที่ดี มีจิตใจที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทน มีความสุข กระทำตนสิ่งที่เป็นประโยชน์ตน และคนอื่น ไม่เบียดเบียน มีจิตใจ ที่เบิกบานชอบสนทนาธรรม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันร่วมมือร่วมใจทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์แนวทางการพัฒนาประพฤติปฏิบัติ เพื่อรักษาสุขภาพจิตตามหลักจิตภาวนาเป็นแนวทางนำไปสู่การพัฒนาการเจริญองกาม ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และ ด้านปัญญา จิตภาวนา คือ การพัฒนาจิตใจ การฝึกอบรมจิตใจทำให้จิตใจคิดแต่สิ่งดี ๆ เป็นจิตที่มีเมตตา กรุณา มีความอดทนมีความสุข จิตใจก็จะส่งผลดีออกมาทางร่างกาย เช่น ไมโกรธ ไม่เครียด ช่วยทำให้มีสุขภาพดี มีการจัดทำแผนการสอน เพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคม แผนการสอนที่นำมาใช้คือ ๑) แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อให้เข้าใจกรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะส่งเสริมความสุข ๕ มิติ ๑. สุขสบาย ๒. สุขสนุก ๓. สุขสง่า ๔. สุขสว่าง ๕. สุขสงบ ๒) แผนการสอนที่ ๒๕ จิตอาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการ) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสาและทำกิจกรรมทางสังคม ศาสนาและสาธารณประโยชน์ และได้จัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรเพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๑๕ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๑ : การเดินรำ (ตามบริบทของผู้สูงอายุ) แผนการสอนที่ ๑๖ กิจกรรมฝึกทักษะทางสังคม ครั้งที่ ๒: การร้องเพลงแผนการสอนที่ ๑๘ กิจกรรมกลุ่ม ครั้งที่ ๒ : การแสดงกลุ่มแผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย/ธรรมชาติดำบัด

๔) รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) รูปแบบการเจริญปัญญาหรือพัฒนาปัญญา คือ ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญองกามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลก และชีวิตตามสภาวะสามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์มีชีวิต เป็นอยู่แก้ไขปัญหาการฝึกฝนอบรมตนศึกษาความรู้ ซึ่งได้จากแนวทางการปฏิบัติ จะต้องเป็นสิ่งที่ดีให้แก่ตน เกิดความรู้ความเข้าใจ เมื่อฝึกฝนอบรม ย่อมเกิดปัญญาแก่ตนเอง และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันรู้จักใช้ปัญญา ในการแก้ปัญหา รู้จักเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น และจะต้องใช้สติปัญญาวิเคราะห์ตรอง จัดการแก้ปัญหาให้ถูกต้องเป็นกระบวนการ เมื่อทำได้เช่นนี้เราก็จะเกิดการพัฒนาทางเจริญองกามแก่ตนเอง นอกจากนี้โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้จัดทำแผนการสอน เพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ คือ ๑) แผนการสอนที่ ๘ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม Program

com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Power point ๒) แผนการสอนที่ ๙ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ ๓ Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Microsoft Office Excel จัดทำบัญชีครัวเรือนและนำเสนอเป็นรูปภาพ ๓) แผนการสอนที่ ๑๐ กิจกรรมป้องกันสมองเสื่อมครั้งที่ ๔ Line, Calender เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อมโดยการใช้ Line และ Calender ผ่านสมาร์ทโฟน ๔) แผนการสอนที่ ๑๙ การนวดแผนไทย/ธรรมชาติบำบัดเพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับศาสตร์การนวดแผนไทย และธรรมชาติบำบัด สามารถปฏิบัติการนวดแผนไทยเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัวได้ ๕) แผนการสอนที่ ๒๓ กิจกรรมฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของพื้นที่) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกอาชีพตามความสนใจและความถนัด เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพหรือหารายได้เสริม

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์” สามารถอภิปรายผลดังนี้

สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ แบ่งเป็น ๕ ด้าน คือ ปัญหาด้านร่างกาย เป็นไปตามความเสื่อมโทรมของร่างกายที่เข้าสู่วัยสูงอายุจะเป็นโรคกระดูกเสื่อม การเสื่อมของเข่า ปวดหลัง ปวดเอว เป็นต้น, ปัญหาด้านสังคม การอยู่ร่วมกันต่างคนมุมมองไม่ค่อยเหมือนกันต่างคนจะเอารอดเอาเปรียบกันเห็นแก่ตัวมากขึ้น, ปัญหาด้านจิตใจ ส่วนมากขาดการฝึกฝนอบรม ขาดการพัฒนาจิตด้านจิตใจ ขาดบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจมาให้การฝึกฝนอบรม ขาดแรงจูงใจขาดบุคลากรที่จะมาให้การสนับสนุนให้กับผู้สูงอายุได้ฝึกฝน กลัวการถูกทอดทิ้ง, ปัญหาด้านปัญญา การที่ไม่ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจ ขาดสติไม่มีความเพียร และความศรัทธา ขาดความรู้ทางปัญญาแนวทางปฏิบัติ ไม่รู้เท่าทันชีวิตและโลกความเป็นจริง จะทำให้ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้าตามมา, ปัญหาด้านเศรษฐกิจ มีปัญหารายได้ไม่พอกับรายจ่าย ผู้สูงอายุไม่มีอาชีพเสริม อาศัยเบี้ยยังชีพและเงินจากลูกหลานส่งมาให้ ซึ่งปัจจุบันลูกหลานก็ประสบปัญหาการว่างงาน เนื่องจากการระบาดของโรคโควิด-๑๙ จากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ผู้คน และลูกหลานต้องไปทำงานในต่างถิ่นหรือในเมืองหลวง ทำให้ผู้สูงอายุต้องดูแลตัวเองมากขึ้น, สอดคล้องกับงานวิจัยของ **สมศรี สัจจะสกุลรัตน์** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา” พบว่า สภาพปัญหา อุปสรรค การจัดการสุขภาพมีข้อจำกัด เวลาไม่ตรงกัน แผนขาดการบูรณาการ ส่วนใหญ่เน้นเชิงรับ งบประมาณมีจำกัด การดูแลไม่ทั่วถึง ปัญหาครอบครัว ผู้สูงอายุอยู่ในภาวะ ฟังพาสุงร่างกายเสื่อมลงตามอายุขัย เข้าสังคมน้อยลงจิตใจเปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด เหนงาเครียด ความจำเสื่อม เป็นต้น

การส่งเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์ ตามหลักท้าวานา ๔ คือ การนำหลักท้าวานา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (ปฏิบัติธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพ) การดูแลรักษาสุขภาพ การออกกำลังกาย, การนำหลักท้าวานา ไปใช้กับการ ส่งเสริมศักยภาพ (รักษาสุขภาพเพื่อสุขภาพ) การดูแลสุขภาพ บางคนอาจเข้าใจว่าศีลคือข้อห้ามแต่ความจริงแล้วศีลยังอำนวยถึงเรื่องการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีกด้วย การรักษาศีลมีประโยชน์แก่ตนเอง รวมถึงบุคคลอื่น, การนำหลักจิตท้าวานา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ (สมาธิบำบัดและสัจจกิริยา บำบัด) การปฏิบัติสมาธิเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการมีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น และมีคุณภาพ, การนำ หลักปัญญาท้าวานา ไปใช้กับการส่งเสริมศักยภาพ ปัญญาท้าวานาเป็นการดูแลสุขภาพในด้านการคิด วิเคราะห์อย่างรอบด้าน, สอดคล้องกับงานวิจัยของ **วรางคณา เทียมภักดี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศักยภาพ ปัญญา ๔ : พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม พบว่า สุขภาพองค์รวมในพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย ความสมบูรณ์ทางกาย และใจ พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ ตาม หลักท้าวานา ๔ ได้แก่ การพัฒนาด้านกาย ด้านศีลด้านจิต และด้านปัญญา โดยใช้สติปัญญา ๔ เป็น แนวปฏิบัติ

การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์ โดยอาศัยหลักท้าวานา ๔ ดังนี้ รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านร่างกาย (กาย ท้าวานา) การพัฒนาอินทรีย์ คือ การฝึกใช้อินทรีย์ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตไม่ใช่ใช้อินทรีย์ให้เกิดโทษ ผ่านกิจกรรมป้องกัน เพิ่มความแข็งแรง และกิจกรรมฝึกอาชีพหรืองานฝีมือ (OTOP ตามบริบทของ พื้นที่) เพื่อให้ผู้เรียนฝึกอาชีพตามความสนใจและความถนัด เป็นต้น, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพ ผู้สูงอายุด้านสังคม (ศีลท้าวานา) รูปแบบการประพฤติปฏิบัติในการรักษาศีล ๕ โดยการเว้นการกระทำ ทางไม่เดือดร้อนเบียดเบียนแก่ผู้อื่น มีการจัดทำแผนการเรียนรู้หลักสูตรฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิต ผู้สูงอายุด้านสังคมแผนการสอนที่นำมาใช้ แผนการสอนที่ ๒๔ ศึกษาดูงานสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สำหรับผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๐ กฎหมายและสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุแผนการสอนที่ ๒๕ จิต อาสาเพื่อชีวิตและสังคม (กิจกรรมสาธารณะประโยชน์เยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้พิการกิจกรรมทาง ศาสนา) แผนการสอนที่ ๒๑ เศรษฐกิจพอเพียงจากกิจกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดีมี มนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีน้ำใจ โอบอ้อมอารี มีระเบียบวินัยรู้จักช่วยเหลือผู้อื่น, รูปแบบการส่งเสริม ศักยภาพผู้สูงอายุด้านจิตใจ (จิตท้าวานา) รูปแบบการเจริญจิตหรือพัฒนาจิต คือฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วย คุณธรรม เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ การ พัฒนาจิตใจ มีการจัดทำแผนการสอนเพื่อฝึกทักษะพัฒนาศักยภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสังคม แผนการ สอนที่นำมาใช้คือ ๑) แผนการสอนที่ ๑๓ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้เข้าใจ กรอบแนวคิดเรื่องความสุข ๕ มิติ, รูปแบบการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านปัญญา (ปัญญาท้าวานา) ฝึกอบรมพัฒนาปัญญาให้เจริญงอกงามจนเกิดความรู้แจ้งชัดตามเป็นจริง โดยรู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามที่

มันเป็นรู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตาม ผ่านกิจกรรมป้องกันสมองเสื่อม Program com เพื่อทำกิจกรรมป้องกันภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ **นายเจริญ นุชนิยม** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ” พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย ทางด้านศีล ทางด้านจิต และทางด้านปัญญาให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติตนให้อยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม คือ มีความต้องการที่จะงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทั้งด้านกาย วาจา และใจ เป็นการพัฒนาด้านความประพฤติ เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตใจ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยได้ข้อเสนอแนะไว้ ๒ ประการ ดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

(๑) ควรมีการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลตนเองของผู้สูงอายุผู้สูงอายุต้องเตรียมที่อยู่เตรียมเรื่องเงินเตรียมเข้าสู่วัยชราพยายามหลีกเลี่ยงปัจจัยต่าง ๆ ที่จะมาทำอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูงอายุดูแลตนเอง เพื่อให้มีชีวิตสดใสด้วย ๑๐ อ. ได้แก่ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อุดมคติ อารมณ์ อติเรก อนาคต

(๒) ควรมีการศึกษาการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัวบุคคลในครอบครัวต้องระมัดระวังคำพูดหรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุอันดับแรกชวนผู้สูงอายุเล่าประสบการณ์ที่ประทับใจในอดีตของท่านที่ผ่านมาอำนวยความสะดวกแก่ท่านเมื่อท่านจะไปทำบุญที่วัด

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

(๑) ควรมีการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิธีประยุกต์หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง

(๒) ควรมีการศึกษารูปแบบการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรมและการปฏิบัติธรรม เพื่อสุขภาพที่ดีและยั่งยืน

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการดำเนินงานหมู่บ้านจัดการ

สุขภาพ เส้นทางสู่ความสำเร็จ การพัฒนาหมู่บ้านจัดการสุขภาพ. นนทบุรี: กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน, ๒๕๕๑.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.

๒๕๔๕-๒๕๖๔) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๕๒. กรุงเทพมหานคร: เทพเพ็ญวานิช, ๒๕๕๓

กุลธนา ธนาพงศธร. การบริหารงานบุคคล. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ๒๕๔๒.

ชนิษฐา นันทบุตร และคณะ. การสังเคราะห์องค์ความรู้ เพื่อพัฒนาข้อเสนอการจัดระดับบริการ

สุขภาพในระบบสุขภาพ. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖.

คณะทำงานจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ. คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: กองส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ, ๒๕๕๙.

จำเนียร จวงตระกูล. การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์กฎหมายธุรกิจอินเตอร์

เนชั่นแนล.

ชูชัย สมितिไกร. การสรรหาคัดเลือกและการประเมินผลการปฏิบัติงาน ของบุคลากร. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

กรุงเทพมหานคร: วีพรีน, ๒๕๕๒.

ติน ปรัชญพฤทธิ์. การบริหารการพัฒนา : ความหมาย เนื้อหา แนวทางและปัญหา. พิมพ์ครั้งที่

๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ตุ้ย ชุมสาย, ศ.ม.ล.. **จิตวิทยาปลื้มย่อย, พิมพ์ครั้งที่ ๒.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทเคล็ดคลับไทย,
๒๕๒๗, ๒๖๙.

ธรรมปราโมทย์. **ชีวิตกับสุขภาพ.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
ธรรมปราโมทย์. **ธรรมชาติบำบัดกับสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม,
๒๕๕๐.

นพ. อุทัย สุตสุข, ดร.. **สาธารณสุขในพระไตรปิฎก : บูรณาการสู่สุขภาพดี ซีวีมีสุข.** กรุงเทพฯ
มหานคร: เทพประทานการพิมพ์, ๒๕๕๒.

ณรงค์วิทย์ แสนทอง. **เส้นทางการฝึกอบรมบุคลากร.** กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.
บรรลุ ศิริพานิช. **คู่มือการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ สร้างใจให้แข็งแรง.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี,
๒๕๕๓.

บุญชม ศรีสะอาด. **การพัฒนาการวิจัยโดยใช้รูปแบบ.** มหาวิทยาลัยสารคาม: อภิชาตการพิมพ์,
๒๕๓๓.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **ทาน ศีล สมาธิ.** กรุงเทพมหานคร: รุ่งทิพย์, ๒๕๔๐.

พระเทพเวที (ป.อ. ปยุตโต). **พุทธศาสนากับการแนะแนว.** กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่ง
ประเทศไทย, ๒๕๓๔.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). **ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น (แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา),**
พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** กรุงเทพฯ
มหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **การพัฒนาที่ยั่งยืน.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.

พุทธทาสภิกขุ. **พุทธศาสนิกกับการอนุรักษ์ธรรมชาติ.** กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๓.

พระพยอม กัลยาโณ. **การสร้างคุณค่าให้ชีวิต และหลักปฏิบัติเพื่อเพิ่มคุณค่าชีวิต.** (กรุงเทพฯ
มหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.พ..

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก. **สุขภาพ สุขใจ.** กรุงเทพมหานคร: พีเพิลมีเดีย, ๒๕๕๕.

พุทธสาวกภิกขุ (นาวาอากาศเอกถนอม อินทรฤทธิ์). **พระพุทธองค์ทรงเป็นนักวิทยาศาสตร์เอก
ของโลกและสาระสำคัญในพระพุทธศาสนา.** สมุทรสาคร: ชุนทองอุตสาหกรรม
การพิมพ์, ๒๕๔๔.

มัลลิกา ต้นสอน. **พฤติกรรมองค์กร.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอ็กซ์เบอร์เน็ท จำกัด, ๒๕๔๔.

ณรงค์วิทย์ แสนทอง. **มารู้จักCOMPETENCYกันเถอะ.** กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

ณัฐพันธ์ เขจรนันท์. **กลยุทธ์การสร้างองค์การคุณภาพ.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมกมลการพิมพ์,
๒๕๔๖.

ระพีพรรณ คำหอม. **ปัจจัยที่มีผลต่อความ ต้องการบริการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในเขต**

ชนบท. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๗.

วรรณภา ศรีธีรรัตน์, ฝ่องพรรณ อรุณแสง, สุจิตรา ลิ้มอำนวยลาภและ พรรณงาม พรรณเชษฐ์.

ระบบบริการสุขภาพและหลักประกันสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ประเทศสิงคโปร์.
ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังน่านาวิทยา, ๒๕๔๕.

วนิดา รัตตบุรณินท์. **อยู่ร้อยปีไม่แก่ : ใช้ชีวิตอย่างไรไกลหมอ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗.

วิชัย โชควิวัฒน์. **แและระบบประกันสุขภาพของญี่ปุ่น.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๗.

ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.** กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, ๒๕๓๘.

ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. **สวัสดิการผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๕๔๔.

ศิริวรรณ ศิริบุญ และชเนตตี มิลินทางกูร. **ทำไมสังคมไทยต้องให้ความสนใจเรื่องผู้สูงอายุ.**
กรุงเทพมหานคร: ฐานข้อมูลประชากรฝ่ายวิจัยและศูนย์สารสนเทศ, ๒๕๕๑.

สำนักสถิติเศรษฐกิจและสังคม, กลุ่มสถิติแรงงาน ๒๕๖๐. การทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๙. กรุงเทพมหานคร: สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักสถิติ เศรษฐกิจและสังคม, ๒๕๖๐.

ัญญา ทองวิชิต. **ศักยภาพการพัฒนาทรัพยากรการท่องเที่ยว: ศึกษากรณีตำบลบางตาเถร อำเภอ สองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี.** กรุงเทพมหานคร: คณะพัฒนาสังคมสถาบันบัณฑิตพัฒน บริหารศาสตร์, ๒๕๔๕.

สุจิตรา ธนนันท์. **การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์.** กรุงเทพมหานคร: คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันพัฒนบริหารศาสตร์, ๒๕๕๐.

สุรางค์ โค้วตระกูล. **ปัญหาผู้สูงอายุ.** สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
กรุงเทพมหานคร: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖.

สุรกุล เจนอบรม. **วิสัยทัศน์ผู้สูงอายุ.** กรุงเทพมหานคร: นิชินแอกเควิตร์ไม่ซิงกรุ๊ป, ๒๕๔๑.

สัมฤทธิ์ ศรีธำรงสวัสดิ์. **การปฏิรูประบบสุขภาพ : กรณีศึกษาประเทศญี่ปุ่น.** นนทบุรี: สำนักงานประกันสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๓.

อาภรณ์ ภูวิทย์พันธ์. **Competency Development Roadmap (CDR).** กรุงเทพมหานคร: เอช อาร์เซ็นเตอร์, ๒๕๕๒.

อานนท์ ศักดิ์วีระวิชัย. **แนวคิดเรื่องสมรรถนะ Competency**”. เรื่องเก่าที่เรายังหลงทาง.

กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

อุบลรัตน์ เฟิงสถิต. **จิตวิทยาผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
๒๕๔๓.

เอื้องฟ้า สิงห์ทิพย์พันธุ์ และ นิตยา จันทร์เรือง มหาผล. **การสังเคราะห์บทเรียน การจัดระบบบริการ
ทางการแพทย์ : กรณีศึกษาประเทศไทยและประสบการณ์ของต่างประเทศ**. นนทบุรี:
สำนักงานประกันสังคม, ๒๕๔๙.

(๒) **ดัชนีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:**

กรรณิกา เจริญเทียนชัย. “การพัฒนารูปแบบการประเมินประสิทธิผลองค์กรของวิทยาลัยพยาบาล
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข. **วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาการบริหาร
การศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

เจริญ นุชนิยม. “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ”. **ดัชนีนิพนธ์ปริญญาพุทธ
ศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๖๐.

ชนิตา สุ่มมาตย์. “การพัฒนารูปแบบการจัดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยองค์กรชุมชนในภาคอีสาน”.
ดัชนีนิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย:
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ๒๕๕๑.

บุญส่ง หาญพานิช. การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการความรู้ในสถาบันอุดมศึกษาไทย,
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๖
ทรงศิลป์ รักษาภักดิ์. “พุทธวิธีในการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลกำแพง อำเภอเกษตรวิสัยจังหวัด
ร้อยเอ็ด”. **ปรัชญาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม,
๒๕๕๘.

ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. “การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”.
ดัชนีนิพนธ์ครุศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
พระครูใบฎีกาสะอาด ปญญาทีโป. รูปแบบการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตใน
ชุมชนในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๒. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระปลัดสมชาย ปโยโค (ดำเนิน). “ศึกษารูปแบบการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรังเชิงพุทธบูรณาการ”. **ดัชนี
นิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

- พท. นิดา ตั้งวินิต. “การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการแพทย์แบบองค์รวม ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ”. **คุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.
- รุ่งรัชดาพร เวหะชาติ. “การพัฒนารูปแบบการบริหารคุณภาพทั้งองค์การของสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน”. **คุษฎีนิพนธ์การศึกษาคุษฎีบัณฑิต**, มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๘).
- วรางคณา เทียมภักดี. “สติปัญญา ๔ : พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรวม” **คุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- สมุทพร ชำนาญ. “การพัฒนารูปแบบการบริหารโรงเรียนที่บริหารโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน”. **คุษฎีนิพนธ์การศึกษาคุษฎีบัณฑิต**. มหาวิทยาลัยบูรพา, ๒๕๔๖.
- สมศรี สัจจะสกุลรัตน์. “รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านต๋อม จังหวัดพะเยา”. **คุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.
- สุวภรณ์ แนวจำปา. “ศึกษาดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายใกล้ตายเชิงพุทธบูรณาการ”. **คุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.
- สุชาติ หล่ออภัย. การประยุกต์ใช้มหาสติปัญญาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.
- อรอุมา เลหาพิบูลย์กุล. “วิธีการบำบัดรักษาสุขภาพเชิงพุทธบูรณาการ”. **คุษฎีนิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรคุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระมหานิพนธ์ มหาธมมรกชิต (แสงแก้ว). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา. **งานวิจัยสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
- เยาวดี วิบูลย์ศรี. การประเมินโครงการ แนวคิด และแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- ศุภลักษณ์ เศษระพานิช. “การนำเสนอรูปแบบการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาล”. **วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา, ๒๕๔๔.

(๓) รายงานวิจัย:

วรัญญู วีรัมย์. “พฤติกรรมสุขภาพและความต้องการสร้างเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุจังหวัดแพร่”. รายงานการวิจัย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยแม่โจ้, ๒๕๕๙.

วิพรรณ ประจวบเหมาะ และคณะ. รายงานการศึกษา โครงการปรับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔). กรุงเทพมหานคร: วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พิมพ์ภาภรณ์ พรหมสวัสดิ์ และจินตนา ลีละไกรวรรณ. “แนวทางการพัฒนาศักยภาพตำบล สุขภาวะตำบลวังหลุม อำเภอตะพานหิน จังหวัดพิจิตร”. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๕๕.

ระพี แสงสาคร, เสาวลักษณ์ ลือวัฒนานนท์ และพินณา แสงสาคร. “กลยุทธ์เชิงพุทธในการเสริมสร้างจิตลักษณะของเยาวชนครอบครัวแตกแยกสู่สุขภาวะองค์รวม”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). ๒๕๕๒.

ธีระเกียรติ เจริญเศรษฐศิลป์. “การปฏิรูประบบสุขภาพ กรณีศึกษาประเทศอังกฤษ”. รายงานการศึกษาวิจัย. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๔.

อมาวสี อัมพันศิริรัตน์, กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ และเมธา บุญยประวีตร. “การศึกษาสถานะของการพัฒนาสู่ตำบลสุขภาวะ : กรณีศึกษาตำบลชะแล้ อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา”. รายงานการวิจัย. สงขลา: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสงขลา. ๒๕๕๔.

(๔) บทความ:

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. พุทธจักร. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ (๑๑) พฤศจิกายน ๒๕๔๘).

(๖) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ระบบสารสนเทศงานสุขภาพภาคประชาชน กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน. การประเมินศักยภาพหมู่บ้านจัดการสุขภาพ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา [khttp://www.thaiphc.net/thaiphcweb/index.php? r=site/main](http://www.thaiphc.net/thaiphcweb/index.php?r=site/main). [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].

พนิดา โยวะผุยและคณะ. “การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ”. วิทยาลัยพยาบาลศรีนครินทรามหาสารคามสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.smnc.ac.th>. [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].

วิธีในการสร้างทีมให้ประสบความสำเร็จ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <https://th.jobsdb.com> >

- บทความงาน > การทำงาน > เทคนิคการทำงาน. [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **การเปลี่ยนแปลงและเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai>. [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].
- Kootz, Harold, Management. (Tokyo : McGraw-Hill Kogakusha, ๑๙๘๐). อ้างใน สำนักงาน กพ., **หลักสูตรที่ ๘ การจัดทำแผนปฏิบัติงาน**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://general.psru.ac.th/p1.PDF> [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].
- Longman (1982). "**พจนานุกรม Contemporary English**". [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://drjirapan.wordpress.com>. [วันที่ ๓๐ มกราคม ๒๕๖๗].

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์



แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัด เพชรบูรณ์

.....

คำชี้แจง : การวิจัยเรื่องนี้ “การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์” เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคสนาม ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์ที่กำหนดขึ้นจากวัตถุประสงค์ของงานวิจัยเป็นเครื่องมือในการสัมภาษณ์ เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัย ข้อมูลที่ได้จากแบบสัมภาษณ์นี้ จะไม่กระทบกระเทือนต่อการปฏิบัติงานและสถานที่ของท่านแต่อย่างใด จึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสัมภาษณ์ทุกข้อตามความเป็นจริง ในแบบสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

ตอนที่ ๓ การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

ตอนที่ ๔ การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๑. ชื่อ - สกุล.....
๒. อาชีพ.....
๓. การศึกษา.....
๔. สถานที่ทำงาน.....
๕. สถานที่อยู่บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....
จังหวัด.....โทรศัพท์.....

๖. วันที่สัมภาษณ์.....

ตอนที่ ๒ สภาพปัญหาการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธ

๑. ปัญหาการส่งเสริมศักยภาพ ด้านร่างกายของผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

๒. ปัญหาการส่งเสริมศักยภาพ ด้านจิตใจของผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

๓. ปัญหาการส่งเสริมศักยภาพ ด้านสังคมของผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

๔. ปัญหาการส่งเสริมศักยภาพ ด้านปัญญาของผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

๕. ปัญหาการส่งเสริมศักยภาพ ด้านเศรษฐกิจของผู้สูงอายุมีสภาพปัญหาอย่างไรบ้าง

.....

ตอนที่ ๓ การส่งเสริมศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก
จังหวัดเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ ด้วยการนำหลักภาวนา ๔ มาปรับใช้

๑. การนำหลักกายภาวนา ไปใช้ในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

.....

๒. การนำหลักสีกภาวนา ไปใช้ในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

.....

๓. การนำหลักจิตภาวนา ไปใช้ในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

.....

๔. การนำหลักปัญญาภาวนา ไปใช้ในการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุอย่างไรบ้าง

.....

ตอนที่ ๔ การพัฒนาศักยภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธอำเภอหล่มสัก
จังหวัดเพชรบูรณ์ มีรูปแบบอย่างไรบ้าง

.....

๑. การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านสังคม มีรูปแบบอย่างไรบ้าง

.....
๒. การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านจิตใจ มีรูปแบบอย่างไรบ้าง

.....
๓. การส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุด้านปัญญา มีรูปแบบอย่างไรบ้าง

.....
ตอนที่ ๕. ข้อเสนอแนะทั่วไป

.....
.....
ขอขอบคุณและอนุโมทนาในความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

พระครูประโชติพัชรพงศ์, ดร.

