

นวัตกรรมและกลไกการพัฒนาศักยภาพสุขภาพสูงวัย
โดยใช้ชุมชน ศาสนา และภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐาน
ในจังหวัดเชียงใหม่*

Innovation and Mechanism for Developing Health Potential
for the Elderly using Community, Religion, and Lanna Wisdom
as a Base in Chiang Mai Province

พระมหาฉัตรชัย มุสสาร, พระมหาวิเศษ เสาะพบดี, พระมหาบุญนา ประทุมชาติ,
พระครูสิริบรมธาตุพิทักษ์ และอุเทน ลาพังค์

Phramaha Chatchai Moonsarn, Phramaha Wiset Sorpobdee, Phramaha Boona Pratumchat,

Phrakhru Siriborrommathatpitak and Uten Larping

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: moonsarn.chat@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการบูรณาการหลักธรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ 2) ศึกษาการศึกษานวัตกรรมเชิงชุมชน สำหรับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้ครอบครัวและวัดเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ 3) ศึกษาการพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพจากผลิตภัณฑ์สมุนไพรภูมิปัญญาล้านนาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ และ 4) ศึกษาการกลไกพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชน ศาสนา และภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มเป้าหมายการวิจัยคัดเลือกแบบเจาะจง ใช้แบบสัมภาษณ์ ประกอบกับการสนทนากลุ่มเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก นัดพบประชุม เก็บข้อมูลด้วยการบันทึกเสียงและจดบันทึกข้อมูล

*ได้รับบทความ: 28 มกราคม 2565; แก้ไขบทความ: 9 มีนาคม 2565; ตอปรับตีพิมพ์: 29 มีนาคม 2565



ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการประยุกต์ใช้การเจริญสติที่เหมาะสมกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ หลักธรรมสันโดษและกรรมฐาน
2. ผลการสังเคราะห์นวัตกรรมเชิงชุมชนสำหรับดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุ พบว่า ครอบครัวและวัดเป็นฐานที่มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพทางกายและจิตใจของผู้สูงอายุเป็นหลัก มีภาคีเครือข่ายให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน
3. ผลการสังเคราะห์การพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพจากผลิตภัณฑ์สมุนไพร พบว่า พระสงฆ์เป็นศูนย์รวมจิตใจหลักร่วมกับปราชญ์ชุมชนที่มีความรู้ประสบการณ์ด้านแพทย์แผนไทย ก่อตั้งชมรมสมุนไพรจาวยอง
4. ผลการสังเคราะห์กลไกการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ พบว่า เกิดกลไกผู้นำพระสงฆ์ กลไกการทำงานภาครัฐ กลไกทางสังคมของการช่วยเหลือกัน และกลไกอาสาสมัครในชุมชน ข้อเสนอแนะการวิจัย ควรสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมกันจัดทำแผนการพัฒนาชุมชนผู้สูงอายุตามกลไกที่วางไว้โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

คำสำคัญ: นวัตกรรม; กลไกการพัฒนาสุขภาวะ; ผู้สูงอายุ; ภูมิปัญญาล้านนา

Abstract

The objectives of this research article were 1) synthesize the integration of Buddhist principles and activities for health enhancement and prevention of depression among the elderly in Chiang Mai; 2) Synthesis of community-based innovation studies. for the health care of the elderly by using family and temples as the base in Chiang Mai; 3) synthesizing professional potential development from Lanna herbal products of the elderly in Chiang Mai; and 4) synthesizing mechanisms for developing and promoting the elderly's health by using Community, religion and Lanna wisdom are based in Chiang Mai. is a qualitative research The target group for the selective selection research used the interview form and group discussion as a data collection tool. Conduct in-depth interviews, arrange meetings, collect data with audio recordings and record notes.

The results showed that:

1. The application model of mindfulness that is suitable for people with depression is Principles of solitude and meditation.



2. The results of the synthesis of community-based innovations for the elderly's health care found that families and temples are the bases that mainly focus on the physical and mental health care of the elderly. There are network partners to help and support.

3. The results of the synthesis of professional potential development from herbal products found that monks were the center of the mind together with community sages who had knowledge and experience in Thai traditional medicine. Established Jao Yong Herb Club.

4. The results of the synthesis of mechanisms for developing and promoting well-being of the elderly found that there was a mechanism for clergy leadership, government work mechanism, social mechanism for helping each other and community volunteer mechanisms. Recommendations for research should create a process for jointly formulating a plan for the development of the elderly community according to the mechanism by using the resources available in the community for maximum benefit.

Keywords: Innovations; Mechanisms for improving the health; Elderly; Lanna wisdom

1. บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยมีแนวโน้มที่จำนวน และสัดส่วนของผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางอายุของประชากรนั้น เกิดจากสัดส่วนของประชากรในวัยต่างๆ เมื่อจำแนกประชากรออกเป็นกลุ่มอายุ 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) วัยแรงงาน (อายุ 15-59 ปี) และวัยสูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) พบว่า ในระหว่างปีพ.ศ. 2543-พ.ศ. 2553 สัดส่วนของประชากรวัยเด็ก วัยแรงงาน มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สัดส่วนของประชากรสูงอายุมิแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2560 จะเป็นปีที่คาดว่าสัดส่วนของประชากรวัยเด็กจะ

เท่ากันกับสัดส่วนของประชากรวัยสูงอายุ อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งการกระจายบริการด้านสาธารณสุขและจากนโยบายการวางแผนครอบครัว ที่ส่งผลให้อัตราการเจริญพันธุ์ของประชากรลดลง จึงทำให้ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาว ซึ่งการมีอายุที่เพิ่มขึ้นเป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556)

รัฐบาลได้ตระหนักถึงสถานการณ์การมีอายุสูงขึ้นของประชากร และกำลังเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสังคมผู้สูงอายุในการวางแผนนโยบายและมาตรการต่างๆ ที่จะเหมาะสมกับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงของสังคมผู้สูงอายุ (กรมอนามัย, 2563) และด้วยความสำคัญ



ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 4.1 การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ของประเทศไทยยังมีปัญหาในด้านคุณภาพคนในแต่ละช่วงวัย จากสถานการณ์แผนยุทธศาสตร์และความสำคัญดังกล่าวทำให้รัฐบาลได้ตระหนักถึงสถานการณ์การมีอายุสูงขึ้นของประชากรและกำลังเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสังคมผู้สูงอายุในการวางแผนนโยบายและมาตรการต่างๆ ที่จะเหมาะสมกับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงของสังคมผู้สูงอายุนั้น และส่งผลให้ภาคส่วนราชการต่างๆ ได้ตระหนัก และให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อม เพื่อรองรับกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเริ่มจากการกำหนดแนวทางการพัฒนาไว้อย่างเป็นรูปธรรมในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8-12 ให้ความสำคัญกับการพัฒนากลุ่มผู้สูงอายุที่ยากจน ไม่มีญาติหรือผู้เลี้ยงดู มุ่งเน้นในเรื่องการจัดสวัสดิการสงเคราะห์ในรูปของเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ การรักษาพยาบาล และการส่งเสริมครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุ เป็นต้น นอกจากนี้ กำหนดแนวทางในการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุ การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการสังคมต่างๆ อย่างทั่วถึงทั้งการพัฒนาศักยภาพในการประกอบอาชีพ การเสริมสร้างสุขภาพ และการส่งเสริมการออมเพื่อสร้างหลักประกันที่มั่นคง รวมทั้งการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้หลากหลายวิธีอย่างเท่าเทียม กำหนดแนวทางในการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุในการลดความเหลื่อมล้ำและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

และผู้ด้อยโอกาส การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงบริการสังคมต่างๆ อย่างทั่วถึงทั้งการพัฒนาศักยภาพในการประกอบอาชีพ การเสริมสร้างสุขภาพ และการส่งเสริมการออมเพื่อสร้างหลักประกันที่มั่นคงในการรวมทั้งการเรียนรู้ตลอดชีวิตได้หลากหลายวิธีอย่างเท่าเทียม (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติกรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

เช่นเดียวกับจังหวัดเชียงใหม่ โรงเรียนผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม มีโครงสร้าง “บวร” ในการสร้างศักยภาพในการดำเนินงานและกิจกรรมโดยได้เข้าไปมีส่วนร่วมองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นประจำตำบลและได้ร่วมกันในการที่ได้จัดทำโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป้าหมายคือเพื่อให้ผู้สูงอายุภายในตำบลได้มาทำกิจกรรมสนทนาพูดคุยแลกเปลี่ยนและเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้านต่างๆ เพื่อให้ทันสมัยสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โรงเรียนผู้สูงอายุวัดพระธาตุดอยสะเก็ด ตำบลเชิงดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด มีเครือข่ายที่ช่วยเหลือและสนับสนุนการดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมายและเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ และในส่วนของชมรมสมุนไพรรจายองวัดป่าตาล ตำบลบวกค้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ มีการรวมกลุ่มชาติพันธุ์ชาวยอง และจิตอาสาชุมชนมาช่วยกิจกรรมของวัด ทำให้เกิดสังคมของการช่วยเหลือกันทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุ

ดังนั้น จึงเกิดการพัฒนาโครงการวิจัยภายใต้การพัฒนานวัตกรรมและกลไกการพัฒนาศักยภาพ สุขภาวะผู้สูงอายุ ชุมชน ศาสนา และภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่



2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสังเคราะห์การบูรณาการหลักธรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่

2. เพื่อสังเคราะห์การศึกษานวัตกรรมชุมชน สำหรับดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ครอบครัวและวัดเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่

3. เพื่อสังเคราะห์การพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพจากผลิตภัณฑ์สมุนไพรภูมิปัญญาล้านนาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่

4. เพื่อสังเคราะห์กลไกการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชน ศาสนาและภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการศึกษารายกรณี การลงพื้นที่ภาคสนาม การสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วม การลงพื้นที่การสัมภาษณ์เชิงลึก และประชุมกลุ่มสนทนา

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ประกอบด้วยผู้อาวุโส ผู้เชี่ยวชาญ พระสงฆ์ ประธานกลุ่มผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และหัวหน้าโครงการย่อยและคณะทำงานทั้ง 4 โครงการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม โรงเรียนผู้สูงอายุวัดพระธาตุดอยสะเก็ด ตำบลเชิงดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด และชมรมสมุนไพรจาวยอง วัดป่าตาล ตำบลบวกค้าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้เครื่องมือ

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และไม่มีโครงสร้าง ประกอบกับการสนทนากลุ่ม ระดมความคิดร่วมกัน โดยมีกล้องถ่ายรูป สมุดจดและเครื่องบันทึกเสียงใช้บันทึกข้อมูลจากผู้วิจัยได้จากการสัมภาษณ์ ประเด็นข้อคิดเห็นต่างๆ ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งบันทึกข้อสังเกต

การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นผู้วิจัยแบ่งการเก็บข้อมูลเป็น 2 ระยะ โดยระยะแรกลงพื้นที่ภาคสนามและเก็บรวบรวมข้อมูลในประเด็นข้อคำถามเพื่อวิเคราะห์ผลสรุปการวิจัยสู่การสังเคราะห์การวิจัยนวัตกรรมและกลไกการพัฒนาศักยภาพ สุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชน ศาสนาและภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ ระยะที่ 2 สังเคราะห์ข้อมูลโดยนักวิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากที่รวบรวมและจัดเก็บจากกลุ่มเป้าหมาย ทั้งจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม โดยการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเชิงคุณภาพโดยนักวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนาในเนื้อหาสาระ (Content Analysis) โดยข้อมูลจากการวิเคราะห์เอกสารข้อมูลจากการสัมภาษณ์และข้อมูลจากการบันทึกสิ่งที่สังเกตนำมาวิเคราะห์เนื้อหา แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และการวิเคราะห์เนื้อหาตามประเด็นจัดประเภท/กลุ่มข้อมูล เพื่อให้ได้ชุดข้อมูลที่สามารรถเสนอเป็นข้อเท็จจริง และใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งมีการให้เหตุผลเชิงตรรกะนำเสนอผลการศึกษาแบบพรรณนา เพื่อนำไปใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาได้



4. สรุปผลการวิจัย

1. การสังเคราะห์การบูรณาการหลักธรรมและกิจกรรมทางพุทธศาสนาเพื่อเสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุชราบาล ชมรมสมุนไพรรจายองทั้ง 3 แห่งมีการริเริ่มมุ่งเน้นในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยได้รับความร่วมมือระหว่างผู้สูงอายุ วัด ชุมชน และโรงเรียนร่วมกับองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท/อบต) เพื่อเป็นการป้องกันภาวะซึมเศร้า และพัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ จึงได้จัดทำโรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรม ต่างๆ ซึ่งเป้าหมายคือเพื่อให้ผู้สูงอายุภายในตำบลได้มาทำกิจกรรมสนทนาพูดคุยกันแลกเปลี่ยน และเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้านต่างๆ ตลอดจนการอยู่กับสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้การนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้คือการนำแนวทางหลักกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งรูปแบบวิธีการประยุกต์ใช้การเจริญสติที่เหมาะสมกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจากการศึกษาวิจัยได้ค้นพบรูปแบบวิธีการประยุกต์ใช้การเจริญสติที่เหมาะสมกับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า ได้แก่ การเจริญสติ การมีสติสัมปชัญญะ การแก้ไขปัญห การปรับปรุง ความเศร้าโศกทุกข์ใจ และการประเมินผล

2. การสังเคราะห์นวัตกรรมเชิงชุมชนสำหรับดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุโดยใช้ครอบครัวและวัดเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุชราบาลวัดวิทยาของเทศบาลตำบลเชิงดอย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิต

อย่างมีคุณค่าโดยการจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้แก่ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้งทางด้านการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่นการออกกำลังกาย การวัดความดันตรวจสุขภาพ การทำกิจกรรมกลุ่มและแบบทดสอบสุขภาพจิตใจ ในด้านการส่งเสริมอาชีพโรงเรียนผู้สูงอายุชราบาลได้ส่งเสริมอาชีพจากภูมิปัญญาเดิมของผู้สูงอายุ เช่น การจักรสานตะกร้า การจัดดอกไม้จากใบเตย ทำอาหารพื้นเมือง ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ได้แก่ การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมล้านนา เช่น การฟ้อนรำ และการจัดกิจกรรมตามประเพณี ด้านเทคโนโลยี ได้แก่ การใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และเพื่อพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเชิงดอยให้เกิดความยั่งยืน จากการส่งเสริมทางด้านสุขภาพ สังคม และอาชีพ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี ด้านอาชีพส่งผลให้มีรายได้ มีอาชีพ มีเงินออม และมีนวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากฐานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เช่น การนำวัสดุจากธรรมชาติเช่นไม้ไผ่ประยุกต์กับภูมิปัญญาเกิดเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย เน้นความสะดวก การเข้าถึงอุปกรณ์ของผู้สูงอายุราคาไม่แพงทำเองได้ มีสภาวะทางสุขภาพและเทคโนโลยีทางสังคมเพิ่มขึ้น สามารถการเชื่อมโยงทางสังคม ทั้งนี้ในการใช้ชีวิตผู้สูงอายุได้ใช้หลักธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 อริยฐาน 4 สังคหวัตถุ 4 การเจริญสติและการมีสติสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติประกอบการสรรค์



สร้างสิ่งดีๆ ให้กับสังคม เป็นการช่วยเหลือและแบ่งเบาสังคมด้วยการทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอีกด้วย อีกทั้งยังทำให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นเพียรทางด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเยียวยาฟื้นฟูด้านพัฒนาการอีกด้วย กิจกรรมเหล่านี้ยังมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายและเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นเพียรทางด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเยียวยาฟื้นฟู ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกาย ผ่านการออกกำลังกาย กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล และกิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุชาบาลวุฒิวิทยาคารมีการประสานพลังระหว่างชุมชนผู้สูงอายุ วัด โรงเรียน หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในการประสานความร่วมมือก่อให้เกิดความเข้มแข็งและสามารถเป็นต้นแบบในการส่งเสริมศักยภาพส่งผลให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างปกติสุข

3. การสังเคราะห์การพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพจากผลิตภัณฑ์สมุนไพรภูมิปัญญาล้านนาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า รมสมุนไพรจาวยอง ได้มีการริเริ่มโดยพระอธิการมงคลฐิตมงคล เจ้าอาวาสวัดป่าตาล ตำบลบวกค่าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากชุมชนมีสมุนไพรเป็นจำนวนมากประกอบกับสถานการณ์

ผู้สูงอายุ มีความเจ็บเหงา เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าในชุมชนจึงได้เชิญชวนผู้สูงอายุมาทำกิจกรรมการทำพืชสมุนไพร โดยเริ่มจากการทำลูกประคบ แจกจ่ายให้สมาชิกในชุมชนได้ทดลองใช้ จากนั้นได้ทำเป็นผลิตภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพรเพื่อจำหน่ายและเป็นของฝากของที่ระลึกให้นักท่องเที่ยวและผู้มาเยือน ต่อมาได้มีสมาชิกในชุมชนซึ่งเป็นนายแพทย์ที่เกษียณอายุราชการมีความรู้เกี่ยวกับการทำสมุนไพรมาเป็นวิทยากรมาช่วยสอนที่วัด และได้พัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีผู้สูงอายุมาช่วยกันทำและมีการก่อตั้งเป็นชมรมสมุนไพรจาวยองขึ้น โดยมีผู้สูงอายุเป็นแกนนำหลักร่วมกับวัดในการทำผลิตภัณฑ์พื้นสมุนไพร ซึ่งจากการร่วมทำกิจกรรมดังกล่าวเกิดผลลัพธ์ทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความสุขจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ซึ่งการมีส่วนร่วมทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาเหงามีกิจกรรมทำร่วมกันและได้รับพลังบวก คือการได้บุญส่งผลให้ด้านจิตใจดีแล้วส่งผลให้มีสุขภาพกายดีขึ้นด้วยการมีผลิตภัณฑ์ก็เป็นการสร้างรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุด้วย อีกทั้งผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้มาพบปะมาเรียน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามัคคีกันในกลุ่มการมาผู้สูงอายุก็มีเพื่อนฝูงได้มาเรียนรู้อะไรต่างๆ เช่นบางคนทำสวยดอกไม้ไม่เป็นก็มาฝึกทำเมื่อบ้านสมาชิกมีงานต่างๆ ผู้สูงอายุก็มาช่วยกันทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจแล้วที่นี้ยังมีกิจกรรมหลายอย่างให้ผู้สูงอายุได้ทำ เช่น การทำผลิตภัณฑ์แปรรูปสมุนไพร ความรู้เรื่องสุขภาพ การเต้นออกกำลังกาย ฯลฯ ซึ่งจากการที่ผู้สูงอายุไม่เคยทำผู้สูงอายุก็ได้ฝึกทำส่งผลให้มีความสุขในส่วนของ



องค์ความรู้ พบว่าองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญา มีกิจกรรมส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียน โดยการจัดทำเป็นกิจกรรมการเรียนรู้และถ่ายทอด องค์ความรู้ต่างๆ เช่น การทำสมุนไพร การทำด้าย สายสิญจน์ การทำจอตุงล้านนา การทำซุ้มสี่ชะตา เป็นต้น ซึ่งองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้โดย การกิจกรรมส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้กับ นักเรียนโดยการจัดทำเป็นกิจกรรมสืบสานปัญญา คนบ่เก่าเล่าสู่คนใหม่ โดยให้นักเรียนผู้สูงอายุที่เข้า รับการศึกษาได้เป็นวิทยากรเพื่อสอนในกิจกรรม เหล่านี้

4. การสังเคราะห์กลไกการพัฒนาและ ส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชน ศาสนา และภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลไกการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะ ผู้สูงอายุปัจจุบันมีบริบทที่แตกต่างกัน และส่วน ใหญ่มีเครือข่ายและจิตอาสาเข้ามาร่วมดำเนิน กิจกรรมของการพัฒนาและส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุ โดยโรงเรียนผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตำบลแม่สา อำเภอ แม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ มีโครงสร้าง บวร โรงเรียน ผู้สูงอายุ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท/อบต) ในการสร้างศักยภาพในการดำเนินงานและ กิจกรรมของทางโรงเรียนโดยมีเป้าหมายคือเพื่อให้ ให้ผู้สูงอายุภายในตำบลได้มาทำกิจกรรม สนทนาพูดคุยกันและเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ใน ด้านต่างๆ สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขและมีเครือข่ายในการสนับสนุนการดำเนินงาน ในทุกกิจกรรม โรงเรียนผู้สูงอายุวัดพระธาตุ ดอยสะเก็ด ตำบลเชิงดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีเครือข่ายที่ช่วยเหลือและ

สนับสนุนการดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมาย และเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ โดยมีการทำข้อตกลงในการพัฒนาการศึกษาแก่ผู้สูงอายุเป็นประจำ มีการนำนักศึกษา และเจ้าหน้าที่เข้ามาฝึกปฏิบัติการทำกิจกรรม มอบความรู้และทักษะแก่ผู้สูงอายุในด้านความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ การนันทนาการ และการออก กำลังกาย ที่เหมาะสม พัฒนาให้ผู้สูงอายุมีภาวะ พลุดีพลัง โดยมีความสุข ดำรงชีวิตอย่าง กระตือรือร้น และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับยุคสมัยที่ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างเหมาะสมกับ ศักยภาพของตนเอง และในส่วนของชมรมสมุนไพร จาวยอง วัดป่าตาล ตำบลบวักคำ อำเภอ สันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ มีการรวมกลุ่มชาติพันธุ์ ชาวยอง และจิตอาสาชุมชนมาช่วยกิจกรรมของวัด ทำให้เกิดสังคมของการช่วยเหลือกันทั้งในกลุ่ม ผู้สูงอายุโดยการพัฒนาดุลยภาพ อีกทั้งยังมี อาสาสมัครในชุมชนซึ่งเกิดจาก มีการเฝ้าระวัง ภาวะฉุกเฉินและอุบัติเหตุภายในชุมชน พร้อม สนับสนุนให้มีสาธารณูปโภคที่ถูกต้องลักษณะและ ปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ มีกลุ่มจิตอาสาเพื่อผู้สูงอายุ ในชุมชน มีการจัดงบประมาณซ่อมแซมบ้านสำหรับ ผู้สูงอายุที่ยากไร้ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมทำ กิจกรรมในชุมชน การทำกิจกรรมร่วมกัน การใช้ เทคโนโลยี และเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญต่อผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีการฝึกอบรมเตรียมความพร้อมทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ทั้งนี้มีการประยุกต์ ใช้องค์ความรู้จากภูมิปัญญานำมาสร้างสรรค์ นวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ได้รับการพัฒนาความ



คิดภายในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดรายได้ อาชีพ มีเงินออม และการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีมีนวัตกรรมที่เกิดขึ้น จากฐานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เน้นความสะดวกการเข้าถึงอุปกรณ์ของผู้สูงอายุ ราคาไม่แพงทำเองได้มีสภาวะทางสุขภาพและ เทคโนโลยีทางสังคมเพิ่มขึ้นสามารถการเชื่อมโยง ทางสังคม และมีแนวทางการพัฒนาจัดการระบบ สุขภาพของ วัด ชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องใน อนาคต โดเน้นการส่งเสริมนโยบายและกิจกรรม ที่เน้นสร้างความอบอุ่นในครอบครัวร่วมกัน มีการ ส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้ผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมมากขึ้นมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการ จัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนและบุคคลที่สนใจ โดยการจัดทำเป็นกิจกรรมช่วงฌณา หรือเป็น ชุมนิทรรศการ จัดกิจกรรมส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ ให้กับนักเรียนโดยการจัดทำเป็นกิจกรรมส่งเสริม การเรียนในบรรจุในหลักสูตรท้องถิ่น และมีการจัด กิจกรรมสืบสานปัญญาคนป่เก่าเล่าสู่คนใหม่โดยให้ นักเรียนผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษาได้เป็นวิทยากร เพื่อสอนในกิจกรรมเหล่านี้

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ว่า

1. ผลการสังเคราะห์การบูรณาการ หลักธรรมและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาเพื่อ เสริมสุขภาพและป้องกันโรคซึมเศร้าของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุใส่ใจ สุขภาพตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุชราบาล และชมรม สมุนไพรรจายอง ทั้ง 3 แห่งมีการริเริ่มมุ่งเน้น

ในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยได้รับความ ร่วมมือระหว่างผู้สูงอายุ วัด ชุมชน และโรงเรียน ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท./อบต.) เพื่อเป็นการป้องกันภาวะซึมเศร้า และพัฒนา ศักยภาพในด้านต่างๆ จึงได้จัดทำโรงเรียนผู้สูงอายุ และชมรมต่างๆ ซึ่งเป้าหมายคือเพื่อให้ผู้สูงอายุ ภายในตำบลได้มาทำกิจกรรมสนทนาพูดคุยกัน แลกเปลี่ยน และเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้าน ต่างๆ ตลอดจนการอยู่กับสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้มีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ คือการ นำแนวทางหลักกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ซึ่งรูปแบบวิธีการประยุกต์ใช้การเจริญสติ ที่เหมาะสม กับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าจากการศึกษาวิจัยได้ค้น พบรูปแบบวิธีการประยุกต์ใช้การเจริญสติที่เหมาะสม กับผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าได้แก่ การเจริญสติ การมี สติสัมปชัญญะ การแก้ไขปัญหา การปรับปรุง ความ เศร้าโศกทุกขใจ และการประเมิณผล ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของภิรมย์ เจริญผล (2553) พบว่า ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตนด้วยการสวดมนต์ ทำบุญ ใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตาฟังธรรม ระวังความ โกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานสวนรวม รักษา ศีล 5 ประพฤติธรรมและปฏิบัติสมาธิภาวนา ทำจิตใจให้สงบ โดยองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นและการนำ ไปใช้ และสอดคล้องกับงานของปัสสร กิมสุวรรณ วงศ์ (2555, หน้า 19-42) พบว่า ประเด็นการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทาง พระพุทธศาสนา อีกทั้งยังมีการเชื่อมโยงหลักธรรม กับงานวิจัยของพระภูษิตสละ ปณฺญาปิโชโต (2562, หน้า 49-63) พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะตาม หลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮอม



อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงรายใช้หลักภavana 4

2. ผลการสังเคราะห์นวัตกรรมเชิงชุมชน สำหรับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้ครอบครัวและวัดเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุชราบาลวุฒิวิทยาของเทศบาลตำบลเชิงดอยอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีการส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าโดยการจัดกิจกรรมการอบรมระยะยาวให้แก่ผู้สูงอายุได้รับความรู้ทั้งทางด้านการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต เช่นการออกกำลังกาย การวัดความดันตรวจสุขภาพ การทำกิจกรรมกลุ่ม และแบบทดสอบสุขภาพจิตใจ ในด้านการส่งเสริมอาชีพโรงเรียนผู้สูงอายุชราบาลได้ส่งเสริมอาชีพจากภูมิปัญญาเดิมของผู้สูงอายุ เช่น การจักรสาน ตะกร้า การจัดดอกไม้จากใบเตย ทำอาหารพื้นเมือง ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา ได้แก่ การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมล้านนา เช่น การฟ้อนรำและการจัดกิจกรรมตามประเพณี ด้านเทคโนโลยีได้แก่การใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถนำความรู้ที่ได้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพากรณ์กันยะดับ (2560) ที่สรุปได้ว่าการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้กับงานผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุได้ ผลการสังเคราะห์การพัฒนาศักยภาพด้านอาชีพจากผลิตภัณฑ์สมุนไพรภูมิปัญญาล้านนาของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อพัฒนาระบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลเชิงดอยให้เกิดความยั่งยืน จากการส่งเสริมทางด้านสุขภาพ สังคม และอาชีพ ส่งผลให้

ผู้สูงอายุมีการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี สอดคล้องกับผลการวิจัยของฉัตร สุขสีทอง (2560, หน้า 164-173) กล่าวเชื่อมโยงที่ได้สรุปไว้ว่าประเด็นการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา สามารถนำมาประยุกต์กับการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ด้านอาชีพส่งผลให้มีรายได้ มีอาชีพ มีเงินออม และมีนวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากฐานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เช่น การนำวัสดุจากธรรมชาติ เช่น ไม้ไผ่ประยุกต์กับภูมิปัญญาเกิดเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย เน้นความสะดวก การเข้าถึงอุปกรณ์ของผู้สูงอายุราคาไม่แพงทำเองได้ มีสภาวะทางสุขภาพและเทคโนโลยีทางสังคมเพิ่มขึ้น สามารถการเชื่อมโยงทางสังคม ทั้งนี้ในการใช้ชีวิตผู้สูงอายุได้ใช้หลักธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 อริยสัจ 4 สังคหวัตถุ 4 การเจริญสติและการมีสติสัมปชัญญะ ในการปฏิบัติประกอบกระทำความดีให้กับสังคม เป็นการช่วยเหลือและแบ่งเบาสังคมด้วยการทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นอีกด้วย อีกทั้งยังทำให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นเพียรทางด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเยียวยาฟื้นฟูด้านพัฒนาการอีกด้วย กิจกรรมเหล่านี้ยังมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกาย และเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ความหมั่นเพียรทางด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเยียวยาฟื้นฟู ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุ สามารถบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกับ



โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล และกิจกรรม เชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของดิลก บุญอ้อม (2562, หน้า 72-81) พบว่า รูปแบบการใช้หลักโยนิโส มนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเอง ในการดำรงชีวิตเริ่มด้วยการกำหนดและจัดลำดับ ความสำคัญของปัญหาใช้เป็นฐานการเผชิญปัญหา ในชีวิตประจำวันแต่ละอย่างให้รู้ชัดเป็นต้นว่า ความไม่สันโดษ เป็นสาเหตุของปัญหาเศรษฐกิจ ขาดการมีส่วนร่วม เป็นสาเหตุของปัญหาการ ยอมรับจากชุมชน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระอธิการสุชาติ จันทโสโร, อาภากร ปัญโญและ ดิลก บุญอ้อม (2564, หน้า 30-46) พบว่าการพึ่ง ตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาค เหนือ สามารถลดค่าใช้จ่าย ช่วยให้ผู้สูงวัยไม่เหงา ส่งผลดีต่อสุขภาพกายและใจ และสามารถต่อยอด เป็นอาชีพเสริมได้ ยังเป็นการส่งเสริมการเพื่ อพึ่งตนเอง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น โดยยึด หลักธรรมสามาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) ให้รู้จัก อดทนอดออม เสียสละแบ่งปัน อันจะนำมาซึ่งการ พึ่งตนเองได้อย่างแท้จริงและยั่งยืน ดังนั้นจะเห็นได้ ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุขรบาลวุฒิวิทยากรมีการ ประสานพลังระหว่างชุมชน ผู้สูงอายุ วัด โรงเรียน หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในการประสาน ความร่วมมือก่อให้เกิดความเข้มแข็งและสามารถ เป็นต้นแบบในการส่งเสริมศักยภาพส่งผลให้ผู้สูง อายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและอยู่ร่วมกับสังคมได้ อย่างปกติสุข

3. การสังเคราะห์การพัฒนาศักยภาพ ด้านอาชีพจากผลิตภัณฑ์สมุนไพรภูมิปัญญาล้านนา

ของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า รมสมุนไพรร จาวยอง ได้มีการริเริ่มโดยพระอธิการมงคล ฐิตมงคล เจ้าอาวาสวัดป่าตาล ตำบลบวค่าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากชุมชน มีสมุนไพรมากเป็นจำนวนมากประกอบกับสถานการณ์ ผู้สูงอายุ มีความเจ็บเหงา เสี่ยงต่อการเป็นโรคซึม เศร้าในชุมชนจึงได้เชิญชวนผู้สูงอายุมาร่วม กิจกรรมการทำพืชสมุนไพรร โดยเริ่มจากการทำลูก ประคบ แจกจ่ายให้สมาชิกในชุมชนได้ทดลองใช้ จากนั้นได้ทำเป็นผลิตภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพรร เพื่อจำหน่ายและเป็นของฝากของที่ระลึกให้แก่ นักท่องเที่ยวและผู้มาเยือน ต่อมาได้มีสมาชิก ในชุมชนซึ่งเป็นนายแพทย์ที่เกษียณอายุราชการ มีความรู้เกี่ยวกับการทำสมุนไพรรมาเป็นวิทยากรมา ช่วยสอนที่วัด และได้พัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์ สมุนไพรรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีผู้สูงอายุมาช่วยกันทำ และมีการก่อตั้งเป็นชมรมสมุนไพรรจาวยองขึ้น โดยมีผู้สูงอายุเป็นแกนนำหลักร่วมกับวัดในการทำ ผลิตภัณฑ์พื้นสมุนไพรร ซึ่งจากการร่วมทำกิจกรรม ดังกล่าวเกิดผลลัพธ์ทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความ สุขจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม ซึ่งการมี ส่วนร่วมทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงาเหงามีกิจกรรมทำ ร่วมกันและได้รับพลังบวก คือการได้บุญส่งผลให้ ด้านจิตใจดีแล้วส่งผลให้มีสุขภาพกายดีขึ้นด้วย และการมีผลิตภัณฑ์ก็เป็นการสร้างรายได้ให้แก่ ผู้สูงอายุด้วย อีกทั้งผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้มา พบปะ มาเรียน ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามัคคีกัน ในกลุ่ม การมาผู้สูงอายุก็มีเพื่อนฝูงได้มาเรียนรู้ อะไรต่างๆ เช่นบางคนทำสวดดอกไม้ไม้เป็นกัมา ผักทำ เมื่อบ้านสมาชิกมีงานต่างๆ ผู้สูงอายุก็มาช่วย



กันทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจแล้วที่นี้ยังมีกิจกรรมหลายอย่างให้ผู้สูงอายุได้ทำ เช่น การทำผลิตภัณฑ์แปรรูปสมุนไพร ความรู้เรื่องสุขภาพ การเดินออกกำลังกาย ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับ ซึ่งจากการที่ผู้สูงอายุไม่เคยทำผู้สูงอายุก็ได้ฝึกทำส่งผลให้มีความสุขในส่วนของการองค์ความรู้ พบว่ามีองค์ความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญา มีกิจกรรมส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนโดยการจัดทำเป็นกิจกรรมการเรียนรู้และถ่ายทอดองค์ความรู้ต่างๆ เช่น การทำสมุนไพร การทำด้ายสายสิญจน์ การทำจ้อตุ้งล้านนา การทำซุ้มสืบชะตา เป็นต้น ซึ่งองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นและการนำไปใช้โดยการกิจกรรมส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนโดยการจัดทำเป็นกิจกรรมสืบสานปัญญาคนบ่เก่าเล่าสู่คนใหม่ โดยให้นักเรียนผู้สูงอายุที่เข้ารับการศึกษได้เป็นวิทยากรเพื่อสอนในกิจกรรมเหล่านี้

4. การสังเคราะห์กลไกการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชน ศาสนาและภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า กลไกการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุปัจจุบันมีบริบทที่แตกต่างกัน และส่วนใหญ่มีเครือข่ายและจิตอาสาเข้ามาร่วมดำเนินกิจกรรมของการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุโดย โรงเรียนผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพตำบลแม่สา อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ มีโครงสร้าง บวร โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท./อบต.) ในการสร้างศักยภาพในการดำเนินงานและกิจกรรมของทางโรงเรียนโดยมีเป้าหมายคือเพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุภายในตำบลได้มาทำกิจกรรมสนทนาพูดคุยกัน และเพื่อพัฒนาทักษะความรู้ในด้านต่างๆ สามารถ

อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุขและมีเครือข่ายในการสนับสนุนการดำเนินงานในทุกกิจกรรม โรงเรียนผู้สูงอายุวัดพระธาตุตอดสะเกิด ตำบลเชิงตอดสะเกิด อำเภอตอดสะเกิด จังหวัดเชียงใหม่ มีเครือข่ายที่ช่วยเหลือและสนับสนุนการดำเนินการให้เป็นไปตามเป้าหมายและเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ โดยมีการทำข้อตกลงในการพัฒนาการศึกษาแก่ผู้สูงอายุเป็นประจำมีการนำนักศึกษาและเจ้าหน้าที่เข้ามาฝึกปฏิบัติการทำกิจกรรม มอบความรู้และทักษะแก่ผู้สูงอายุในด้านความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การนันทนาการ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีภาวะพลุดีพลัง โดยมีความสุข ดำรงชีวิตอย่างกระตือรือร้น และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้อย่างเหมาะสมกับศักยภาพของตนเอง และในส่วนของชมรมสมุนไพรจาวยอง วัดป่าตาล ตำบลบวกค่าง อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ มีการรวมกลุ่มชาติพันธุ์ชาวยอง และจิตอาสาชุมชนมาช่วยกิจกรรมของวัด ทำให้เกิดสังคมของการช่วยเหลือกันทั้งในกลุ่มผู้สูงอายุโดยการพัฒนาผลิตภัณฑ์ อีกทั้งยังมีอาสาสมัครในชุมชนซึ่งเกิดจาก มีการเฝ้าระวังภาวะฉุกเฉินและอุบัติเหตุภายในชุมชน พร้อมสนับสนุนให้มีสาธารณูปโภคที่ถูกสุขลักษณะ และปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ มีกลุ่มจิตอาสาเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน มีการจัดงบประมาณซ่อมแซมบ้านสำหรับผู้สูงอายุที่ยากไร้ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุร่วมทำกิจกรรมในชุมชน การทำกิจกรรมร่วมกัน การใช้เทคโนโลยี และเรื่องอื่นๆ ที่สำคัญต่อผู้สูงอายุ



นอกจากนี้ ยังมีการฝึกอบรมเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมทั้งนี้มีการประยุกต์ใช้องค์ความรู้จากภูมิปัญญานำมาสร้างสรรค์นวัตกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ได้รับการพัฒนาความคิดภายในกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดรายได้อาชีพ มีเงินออม และการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีมีนวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากฐานภูมิปัญญาและวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ เน้นความสะดวกการเข้าถึงอุปกรณ์ของผู้สูงอายุ ราคาไม่แพง ทำเองได้มีสภาวะทางสุขภาพและเทคโนโลยีทางสังคมเพิ่มขึ้นสามารถเชื่อมโยงทางสังคมและมีแนวทางการพัฒนาจัดการระบบสุขภาพของวัดชุมชน และองค์กรที่เกี่ยวข้องในอนาคต โดนเน้นการส่งเสริมนโยบายและกิจกรรมที่เน้นสร้างความอบอุ่นในครอบครัวร่วมกัน มีการส่งเสริมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนและบุคคลที่สนใจ โดยการจัดทำเป็นกิจกรรมช่วงฌณฺา เป็นขุ้มนิทรศการ จัดกิจกรรมส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้กับนักเรียนโดยการจัดทำเป็นกิจกรรมส่งเสริมการเรียนในบรรจุในหลักสูตรท้องถิ่น และมีการจัดกิจกรรมสืบสานปัญญาคนบ่เก่าเล่าสู่คนใหม่โดยให้นักเรียนผู้สูงอายุที่เข้ารับการศีกษาได้เป็นวิทยากรเพื่อสอนในกิจกรรมเหล่านี้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภิรมย์เจริญผล (2553) พบว่าการศีกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุเป็นแนวทางในการศีกษาเพื่อให้เห็นรูปแบบการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ควรมีกระบวนการวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันของผู้สูงอายุในชุมชนว่ามีความต้องการและจะพัฒนาไปในด้านใดตามลำดับความสำคัญและประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1.2 ชุมชนควรร่วมกันจัดทำแผนด้านการพัฒนาชุมชนผู้สูงอายุตามกลไกที่วางไว้ ทั้งนี้ควรใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์สูงสุด มากกว่าพึ่งพาเครือข่ายอื่น เพื่อที่จะทำให้เป็นชุมชนผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งและสามารถพึ่งตนเองได้ในอนาคต สามารถเป็นต้นแบบให้กับชุมชนอื่นได้

2. ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 หากมีการทำวิจัยควรเริ่มด้วยการศีกษากระบวนการศีกษากลุ่มผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรมเป็นกลไกในการพัฒนา ซึ่งจะนำไปสู่การขยายผลและเป็นชุมชนต้นแบบผู้สูงอายุต่อไป

2.2 ควรมีการเปรียบเทียบระหว่างข้อมูลก่อนและหลังการพัฒนาที่เกิดจากกระบวนการของกลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าว เพื่อจะได้มีข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยนวัตกรรมและกลไกการพัฒนาศักยภาพสุขภาพผู้สูงอายุ โดยใช้ชุมชนศาสนา และภูมิปัญญาล้านนาเป็นฐานในจังหวัดเชียงใหม่ นวัตกรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากวัฒนธรรมภูมิปัญญากับส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยโครงสร้าง “บ ว ร” ส่งผลให้ผู้สูงอายุได้มีการ



พัฒนาศักยภาพในด้านต่างๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ สรุปลงเป็นแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 1 สรุปลงความรู้ใหม่

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). ผู้จัดการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ. เข้าถึงได้จาก http://www.anamai.moph.go.th/main.php?filename=Test_Index_201
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2564). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 - 2564. เข้าถึงได้จาก https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422
- ณัฏฐ์ สุขสีทอง. (2560). ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนากับการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลสะลอง อำเภอมะเริ่ จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน*, 23(2), 164-173.



- ดิลก บุญอิม. (2562). การใช้หลักโยนิโสมนสิการแนวอริยสัจเป็นฐานการเรียนรู้ด้วยตนเองในการดำรงชีวิต. *วารสาร มจร วิชาการล้ำนา*, 7(1), 72-81.
- ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 8(3), 19-42.
- พระภุชิสสะ ปญญาปโชโต. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภavana 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮ่อมอำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*, 4(1), 49-63.
- พระอธิการสุชาติ จันทสโร, อาภากร ปัญโญ และดิลก บุญอิม. (2564). วิถีพุทธ: การพึ่งตนเองด้วยการปลูกพืชสวนครัวของผู้สูงอายุในภาคเหนือ. *วารสารปัญญา*, 28(3), 30-46.
- ภิรมย์ เจริญผล. (2553). *ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์จังหวัดนครปฐม*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2556). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555*. สนับสนุนโดยกองทุนผู้สูงอายุคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: ทีคิวพี.
- สุพาภรณ์ กันยะดี. (2560). *หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง*. (วิทยานิพนธ์สาธิตสาธิตศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

