

แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ ของนักเรียนโรงเรียนวัยแก้ว*

Guidelines for the Application of Buddhist Principles for Enhancing the Quality of Life and Learning of the Elderly Students of Waikaew School

พระมหามิตร จิตปัญโญ, อุดุลย์ หลานวงศ์¹ และพระกิตติ สารสุธี²

Phramaha Mit Thitapanyo, Adun Lanwong and Phrakitti Sarasuthee

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น¹

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: mit.wan@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและปรัชญาเกี่ยวกับโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษากิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ของโครงการโรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภออำเภอยะยี่น จังหวัดมหาสารคาม และ 3) เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุของนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภออำเภอยะยี่น จังหวัดมหาสารคาม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนามโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. แนวคิด ทฤษฎีและปรัชญาเกี่ยวกับโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐาน

*ได้รับบทความ: 16 ตุลาคม 2563; แก้ไขบทความ: 18 ธันวาคม 2563; ตอรับตีพิมพ์: 28 ธันวาคม 2563

Received: October 16, 2020; Revised: December 18, 2020; Accepted: December 28, 2020



แนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม”

2. กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนวัยแก้ว พบว่า เป็นการเพิ่มโอกาสให้กับนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยทุกภาคส่วน “ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดกิจกรรมในการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุนั้นเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งกายและจิตใจ เกิดทักษะในการดูแลตนเองอย่างมีคุณภาพ

3. แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนวัยแก้วพบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ (นักเรียนวัยแก้ว) ผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคทางกาย จิตใจ สังคมและปัญญา เช่น การเดินจงกรมกรรมฐานนำสู่ความสุขภาพกายแข็งแรง การสวดมนต์ไหว้พระนำเข้าสู่ความเป็นผู้มีจิตใจสงบ การประพาสศีลทำให้ไม่เกิดความขัดแย้งในสังคมและการเจริญภาวนาเป็นการทำให้รู้แจ้งในอารมณ์

คำสำคัญ: การนำหลักพุทธธรรม; การเสริมสร้างคุณภาพชีวิต; การเรียนรู้; นักเรียนวัยแก้ว

Abstract

The objectives of this research that: 1) to study the concepts, Theory and philosophy regarding the elderly school project, 2) to study activities to promote the development of quality of life and learning management of the WaiKaew school project, Nong Son sub-district, Chiang Yuen district, 3) to study the guidelines for the application of Buddhist principles for enhancing the quality of life and learning of the elderly students of Waikaew School, Nong Son sub-district, Chiang Yuen district, Mahasarakham province. It is a qualitative research in the field and in-depth interview than the data were analyzed for descriptive analysis.

The research found that:

1. The Concepts, theories and philosophy regarding the elderly school project found that the elderly schools operate under the concept of promoting the learning long life of the elderly for create learning potential and develop self-care skills. This concept will lead to the development of the quality of life of the elderly on the concept based that the elderly have value and potential. It should be encouraged and Support for participation in the benefit of society.



2. The Activities to promote the development of quality of life and learning management of Waikaew students of Waikaew school, found that it increases the opportunity for the Waikaew students to participate. At the same time, all sectors join thinking, join doing, and join creating and participate in operations organizing learning activities to make the elderly happy both physically and mentally, than they can develop quality self-care skills.

3. Guidelines for the application of Buddhist principles for enhancing the quality of life and learning of Waikaew students of Waikaew school found that promoting well-being and learning for the elderly in accordance with the Buddhist principles is to build immunity for physical, mental, social and intellectual diseases such as walking meditation in a way that leads to physical health, praying to pay respect to gods, the behavior of the precepts causes no conflicts in society and prosperity is the cause of enlightenment.

Keywords: The Application of Buddhist Principles; Enhancing The Quality of Life; Learning; Wai Kaew Students

1. บทนำ

ปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งกำลังเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากทั้งในระดับชาติและในระดับโลก เพราะมีผลกระทบอย่างกว้างขวางทั้งในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลผลิตมวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร การออมและการลงทุนงบประมาณของรัฐบาล การจ้างงานและผลิตภาพของแรงงาน และในระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงไป คืออัตราส่วนผู้สูงอายุที่เป็นภาระเพิ่มสูงขึ้น

ข้อมูลสถิติในปี พ.ศ. 2555 ชี้ให้เห็นว่าในปัจจุบัน ประเทศที่เข้าสู่ภาวะสูงวัยเร็วกว่ามีค่าตัวชี้วัดการเป็นภาระทางเศรษฐกิจและสังคมหนักกว่า หรือสูงกว่าของประเทศที่เข้าสู่ภาวะสูงวัยช้ากว่า เช่น สัดส่วนประชากรวัยทำงานต่อวัยสูง อายุทั้งของประเทศไทย เขตปกครองพิเศษฮ่องกง และสิงคโปร์ สูงกว่าของจีนและ สาธารณรัฐเกาหลี แสดงการเป็นภาระที่เบากว่า เป็นต้น ทั้งค่าตัวชี้วัดอัตราส่วนพึ่งพิงประชากรสูงวัย และอัตราส่วนวัยประชากรอายุ 80 ปีขึ้นไปของสามประเทศ หลังต่างก็แสดงภาระหนักกว่าของประเทศไทยและจีน แม้ค่าตัวชี้วัดแสดงภาระทาง เศรษฐกิจและสังคมของทั้ง 5 ประเทศจะหนักหรือเบา สูงหรือต่ำเท่ากัน ประเทศที่ประสบความสำเร็จในการลดระดับเจริญพันธุ์จากสูงมาต่ำภายใน



ระยะเวลา 30 ถึง 40 ปีเป็น ประเทศที่มีประชากรเข้าสู่ภาวะสูงวัยอย่างไม่มีทางเลือก แม้ต้นทุนของการเข้าสู่ภาวะสูงวัยจะแตกต่างกันอยู่บ้างก็ตาม (United Nations, 2009 : 456)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546 ให้การจ่ายเบี้ยยังชีพเป็นสิทธิที่ต้องดำเนินการให้ครอบคลุมผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทุกคน ซึ่งการจ่ายเงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เป็นภารกิจที่ได้มีการถ่ายโอนจากกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น กระทรวงมหาดไทย รับไปดำเนินการตั้งแต่นั้นปี พ.ศ. 2545 โดยเทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบลทำหน้าที่หลักในการจัดทำทะเบียน ตรวจสอบคุณสมบัติผู้สูงอายุ และจ่ายเบี้ยยังชีพให้แก่ผู้สูงอายุซึ่งเงินเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเป็นเงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพ จำนวนคนละ 500 บาท ต่อ 1 เดือน โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน ถูกทอดทิ้งหรือขาดผู้ดูแล ทั้งนี้ในปี พ.ศ. 2552 (Office of Social Welfare Services, 2005)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญต่อความมั่นคงและการพัฒนาของประเทศจึงมีนโยบายผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เข้ามารับผิดชอบ งานด้านการส่งเสริมพัฒนา ศักยภาพและคุ้มครองผู้สูงอายุในชุมชนของตนอย่างเป็นระบบ เนื่องจากมีบทบาทหน้าที่ตามกฎหมาย มีงบประมาณ และสามารถเป็นแกนหลักในการดึงพลังสมาชิกในชุมชนและ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ร่วม ผนึกกำลังกันทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ (Foundation Research Institute and development of the Thai elderly, 2012)

ประเทศไทยได้มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สังเกตได้จากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) จัดแบ่งเป็น 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้ 1) ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย 3 มาตรการหลัก 1.1 มาตรการหลักประกันด้าน รายได้เพื่อวัยสูงอายุ 1.2 มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต 1.3 มาตรการการปลูก จิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ (Ministry of Social Development and Human Security, 2001) ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการวางแผนพัฒนาประเทศและเป็นแผน ปฏิรูปความคิดและและคุณค่าใหม่ของสังคมไทยที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนใน สังคมและมุ่งให้คุณเป็นศูนย์กลางการพัฒนา

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (Gray, et al., 2008) ได้กล่าวถึง กลุ่มประชากรไทยจะเข้าสู่ ภาวะสูง วัยเข้าไปอีก 10 ปี หรือการเป็นภาระต่อประชากรวัยทำงานที่วัดด้วย “สัดส่วนประชากรวัยทำงานต่อ ประชากรสูงอายุ” จะแตกต่างกันไม่มากนักระหว่างกรณีให้นิยามให้ประชากรสูงวัยคือ ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี หรือ 65 ปีขึ้นไป ความแตกต่างที่พอจะเห็นเป็นรูปธรรมคือ จำนวนผู้สูงอายุใน พ.ศ. 2553 และ 2593 ตามลำดับ ถ้ากำหนดให้ผู้สูงอายุคือ ผู้มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนผู้สูงอายุน้อยกว่าการ กำหนดให้ผู้สูงอายุมีอายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 2.6 ล้านคน ทางออกที่พอจะเป็นไปได้คือ การจัดทำแผนที่



เส้นทาง 2 ระยะคือ ระยะปานกลางประมาณ 30-35 ปี และระยะยาวประมาณ 60 ปีข้างหน้า เพื่อช่วยลดจำนวนผู้สูงอายุที่รัฐจะต้องรับภาระดูแลช่วยเหลือในอนาคต

โรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภออำเภอยะยี่น จังหวัดมหาสารคาม ก็เป็นอีกโรงเรียนหนึ่งที่มีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนทั้งที่เป็นหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อเตรียมความพร้อมก้าวเข้าสู่วัยชราให้กับผู้เข้ามาศึกษาเพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนวัยแก้ว (ผู้สูงอายุ) และกิจกรรมของโรงเรียนวัยแก้วเน้นไปในการดำเนินชีวิตสู่การปรับตัวในการเปลี่ยนแปลงและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิต โดยการศึกษาและการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่เยาวชน เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุของนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภออำเภอยะยี่น จังหวัดมหาสารคามอย่างเป็นระบบ เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยองค์รวมของผู้สูงอายุ นอกจากนั้นจะได้นำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสร้างเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและปรัชญาเกี่ยวกับโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษากิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภออำเภอยะยี่น จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อศึกษาแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนวัยแก้ว ตำบลหนองซอน อำเภออำเภอยะยี่น จังหวัดมหาสารคาม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุของนักเรียนโรงเรียนวัยแก้ว



2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายได้ ในโรงเรียนวัยแก้ว ของวัดราษฎร์สังคม จังหวัดมหาสารคาม

3. ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนวัยแก้ว แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลด้านประชากรที่เป็นกลุ่มเป้าหมายที่สามารถให้ข้อมูลได้ ในอำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 30 รูป/คน ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัยแก้ว จำนวน 1 รูป พระภิกษุสงฆ์ที่มีบทบาทเกี่ยวกับโรงเรียนวัยแก้ว จำนวน 4 รูป ผู้นำชุมชน จำนวน 4 คน ครูผู้สอน จำนวน 4 รูป/คน และนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 23 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 รูป/คน

ขอบเขตพื้นที่ในการวิจัยผู้วิจัยได้กำหนดวิจัยในเขตพื้นที่ โรงเรียนวัยแก้ว ชุมรมวัยแก้วของวัดราษฎร์สังคม ตำบลหนองซอน อำเภออำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นโรงเรียนวัยแก้วที่ได้จดสิทธิบัตรในนามชมรมวัยแก้วเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งออกแบบสัมภาษณ์เป็น 3 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือ ข้อคำถามข้อมูลส่วนตัวผู้ให้สัมภาษณ์ ส่วนที่ 2 คือ ข้อคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้โรงเรียนวัยแก้วของชมรมวัยแก้ว อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 8 ข้อ ส่วนที่ 3 คือ ข้อคำถามแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุของนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จำนวน 4 ข้อ

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย ขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ในการวิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. สร้างแบบสัมภาษณ์จากกรอบเนื้อหาของวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อตอบโจทย์การวิจัย

2. เสนอร่างแบบสัมภาษณ์ต่อเสนอผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์

3. นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ

4. นำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่งตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้



1. รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และเอกสารอัดสำเนาโรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้ว วัดราษฎร์สังคม อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม

2. รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ข้อมูลที่เป็นเอกสารงานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หนังสือหรือตำรา เอกสารที่เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุวัยแก้วงานวิจัยและเว็บไซต์ต่างๆ ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

3. ผู้วิจัยติดต่อมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือความร่วมมือในการทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไปยังกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 รูป/คน

4. ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มเป้าหมายเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 รูป/คน จำนวน 30 ฉบับ และรับคืนมาด้วยตนเองทั้งหมดแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

5. เมื่อได้แบบสัมภาษณ์มา จำนวน 30 ฉบับ ถือว่าเป็นแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย

6. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำให้ควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุพระภิกษุสงฆ์ที่มีบทบาทเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ครูผู้สอน นักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน

7. การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม เพื่อให้เห็นความคิดเกี่ยวกับแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ เพื่อแสดงตัวชี้วัดความสำเร็จในการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ ผู้สูงอายุวัยแก้ว วัดราษฎร์สังคม จังหวัดมหาสารคาม

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้านทฤษฎี และภาคสนามโดยใช้วิธีอธิบายเชิงพรรณนาตามวัตถุประสงค์ในประเด็นต่างๆ คือ กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตการจัดการเรียนรู้ของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุและแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและการเรียนรู้ของผู้ของนักเรียนผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของชุมชนในมหาสารคาม

2. เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นมาสรุป เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนรายงานการวิจัย



3. เขียนรายงานการวิจัย สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

4. สรุปผลการวิจัย

1. แนวคิด ทฤษฎีและปรัชญาเกี่ยวกับโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเป็นวัยของบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้น จะเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา เป็นสภาวะของบุคคลที่มีอายุ ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีความอ่อนแอทางร่างกายและจิตใจ มีเจ็บป่วยหรือความพิการเกิดร่วมด้วย เป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่ความเสื่อมทางร่างกายและจิตใจ วัยสูงอายุเป็นระยะสุดท้ายของชีวิตอาจยาวนาน 10-20 ปี หรือมากกว่านั้น ถ้ามีการเตรียมตัวเตรียมใจ ก่อนเข้าสู่วัยนี้มาตั้งแต่วัยกลางคน จะสามารถปรับตัวรับบทบาทวัยสูงอายุได้สมควรแก่ฐานะ เกณฑ์การตัดสินความชรา (cut-off point) อยู่ที่ 60 ปี ที่ใช้กำหนดผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นคนชราหรือผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นเกณฑ์ที่อิงกลุ่มประเทศโลกที่สามสำหรับประเทศไทยได้กำหนดว่าผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตามเกณฑ์ปลดเกษียณ ซึ่งตรงกับที่ประชุมโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ในปี พ.ศ. 2525 ได้ตกลงกันให้ใช้อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์มาตรฐานโลกในการที่จะกำหนดผู้ที่จะถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ (elderly) บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุ ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วนใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือ ตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป การมีอายุ 60 ปี ยังเป็นการครบรอบปีนักษัตรรอบที่ 5 และเริ่มต้นปีนักษัตรรอบที่ 6 จากรอบปีนักษัตร 12 ปี

ผู้สูงอายุหรือวัยสูงอายุ เป็นภาวะของการมีอายุสูงขึ้นหรือแก่มากขึ้น โดยพิจารณาตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป และถือว่าวัยนี้เป็นวัยที่อยู่ในระยะสุดท้ายของวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับของความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปฏิทินโดยนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป

2. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น

3. การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์วนปัญญาและลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น



4. การสูงอายุดตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึงความสำคัญในฐานะผู้ที่มีประสบการณ์

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้อาจนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพได้ง่าย การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ทั้งนี้ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติที่ส่งผลกระทบ ต่อสุขภาพดังนั้น การคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ของร่างกายและการมีภาวะสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมให้เกิดสุขภาพโดยเน้นไปที่การส่งเสริมพฤติกรรมของผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี

ปรัชญาหลักสูตร การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเอง เตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ เข้าใจชีวิตส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเอง เบื้องต้นได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก ปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

โรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ”

การเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชนการดำเนินของโรงเรียนผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน “ร่วมคิด ร่วมทำร่วมสร้าง” และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี

2. กิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ของโครงการโรงเรียนวัยแก้วอำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม โรงเรียนผู้สูงอายุผู้สูงอายุอำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคามมีการจัดการเรียนการสอนแบบหลักสูตร มีการจัดระบบการเรียนให้กับผู้สูงอายุ นอกจากการจัดการเรียนการสอนในรูปแบบทฤษฎีแล้วยังมีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะให้นักเรียนผู้สูงอายุการทำกิจกรรมเสริมถือเป็นหนึ่งในการส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมร่วมกัน สร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหมู่คณะ จึงเห็นว่าทางหลักสูตรได้จัดการศึกษาทั้งทางภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติควบคู่กันไป ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะให้นักเรียนผู้สูงอายุให้มีสุขภาพทางกายแข็งแรง ในส่วนเรื่องการกินอาหารให้ครบหมู่ที่ทางโรงเรียนก็ไม่ได้ละเลยยังมีการจัดกิจกรรมกิน “กินร้อน...ช้อนกลาง...ล้างมือ” เพื่อสุขภาพจริงๆ กิจกรรมในส่วนที่จะต้องสร้างจินตนาการให้กับผู้สูงอายุนั้น ทางโรงเรียนได้มีกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนวัยแก้วมีความเพลิดเพลินไปกับ



การร่วมกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมร้องรำทำเพลง กิจกรรมการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ กิจกรรมเหล่านี้ทำให้นักเรียนวัยแก้วมีความสนใจที่จะเรียน ซึ่งกิจกรรมที่นักเรียนวัยแก้วสนใจคือ กิจกรรมที่เกี่ยวกับการทำเกษตรมีการปลูกพืชผัก วิธีการดูแลรักษา ต่อมาเป็นกิจกรรมออกกำลังกาย ทางโรงเรียน นักเรียนวัยแก้วได้นำกิจกรรมมาเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะ ที่ดูเหมือนว่ากิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสำคัญมากอีกกิจกรรม คือ 1 กิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเข้าร่วมวิปัสสนากรรมฐาน การรักษาศีล ในส่วนที่เป็นกิจกรรมทางด้านสุขศึกษา พลศึกษานั้นก็ให้ความสนใจไม่น้อยไปกว่ากิจกรรมอื่น

การสร้างโอกาสในการร่วมมือในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนของโรงเรียนวัยแก้วถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนผู้สูงอายุ การสร้างโอกาสในการจัดกิจกรรมด้านสุขภาพทั้งที่เป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ นักเรียนวัยแก้วมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและจัดกิจกรรมด้วยและกิจกรรมเหล่านี้จะเป็นการเสริมความรู้ให้นักเรียนผู้สูงอายุได้ดีมาก ที่มากกว่านั้นนักเรียนวัยแก้วสามารถเสนอแนวความคิดให้ทางโรงเรียนได้พิจารณา เพื่อปรับปรุงกิจกรรมต่างๆ ได้ ทั้งนี้จะต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนและหมู่บ้าน ซึ่งแต่ละกิจกรรมที่จัดขึ้นนั้นสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่นักเรียนวัยแก้วชอบที่สุด เพราะทำให้มีความผ่อนคลายไม่เครียดและสุขภาพก็ดีขึ้นด้วย โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นอีกโอกาสหนึ่งที่มีส่วนร่วมทำให้นักเรียนวัยแก้วมีสุขภาพที่แข็งแรง จะเห็นได้ว่ากิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นนั้นจะเป็นกิจกรรมส่งผลให้ทั้งผู้จัดกิจกรรม และนักเรียนวัยแก้วที่ร่วมทำกิจกรรมมีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินกับการเล่นต่างๆ และที่สำคัญนักเรียนวัยแก้วทุกท่านสามารถนำความรู้ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมนั้นๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้ กิจกรรมทุกกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้มันนั้น สามารถทำให้นักเรียนวัยแก้วมีความสุขที่มากขึ้น จากที่นักเรียนวัยแก้วบางท่านมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้า แต่เมื่อได้เข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุก็ไม่มีอาการเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าให้เห็นเลย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลเองก็ได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่างๆ จึงเข้าใจดีว่าการร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เป็นกลุ่มสามารถบำบัดและรักษาโรคได้ดีมากเลยทีเดียว

3. แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมโรงเรียนวัยแก้ว วัดราชวรวิหารสังคม ตำบลหนองซอน อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม

3.1 การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของนักเรียนวัยแก้วด้านกาย ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นจะเห็นว่านักเรียนวัยแก้วได้มีการรวมกันออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ทำจิตใจสงบเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคทางกายภาพและมีการรักษาสุขอนามัยสำหรับตนเองและครอบครัวด้วยวิธีการร่วมกันไหว้พระสวดมนต์ ภาวนา ผีกสมาธิ ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเพื่อสร้างความรู้ตัวทั่วพร้อม ซึ่งฝึกอย่างนี้สามารถทำได้ทั้งในขณะนั่ง ขณะเดินก็ได้ ซึ่งเป็นการฝึกให้มีสติระลึกอยู่ที่กิจวัตรต่างๆ ได้ เช่น เดิน วิ่ง ขับรถ ขี่จักรยาน ทำงานบ้าน



3.2 การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้แก่นักเรียนวัยแก้วด้านจิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นนักเรียนวัยแก้วได้มีการฝึกนั่งสมาธิ เรียนรู้การปล่อยวาง ทำให้รู้จักปล่อยในเรื่องที่ทุกข์ มีการบำเพ็ญกุศลตามกาลเวลาที่เหมาะสม ทุกวันพระนักเรียนวัยแก้วจะมาสมาทานรักษาศีลอุโบสถ ทุกวัน ฝึกในการฟังเทศนา รวมตัวกันสวดมนต์ไหว้พระ ร่วมกิจกรรมของโรงเรียนและชุมชน มีจิตอาสาในการช่วยทานในงานต่างๆ ฟังธรรมะเพื่อการผ่อนคลาย การฝึกสมาธิเพื่อนำมาบูรณาการในการใช้ชีวิตอย่างจริงจัง มีการนำหลักภาวนา 4 มาผสมผสานหรือส่งเสริมในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง อย่างเช่นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนำมาใช้เสริมให้เกิดสุขภาวะหลายด้านคือ ทางกาย ทางจิต ทางสังคมและปัญญา เป็นการเสริมพลังการดูแลสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์และมั่นคงของนักเรียนผู้สูงอายุ

3.3 การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้แก่นักเรียนวัยแก้วด้านสังคมตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นนักเรียนวัยแก้วได้มีการกำหนดกฎระเบียบในการปฏิบัติของผู้สูงอายุ เพื่อเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียว มีแนวทางในการปฏิบัติที่ตรง เป็นบรรทัดฐานที่ปฏิบัติที่เสมอภาคกัน อีกทั้งเพื่อไม่ให้เกิดความไม่ประมาท ไม่เบียดเบียนหรือไม่ก่อความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นหมู่คณะและชุมชน เป็นการสร้างความเอื้ออาทรให้เกิดขึ้นในสังคม สิ่งเหล่านั้นเป็นการสร้างความสุขให้กับสังคม จากกฎระเบียบที่กล่าวมานี้จะเห็นว่าสังคมของนักเรียนวัยแก้วมักต้องการความยุติธรรมในสังคมของตนและสร้างสันติสุขในชุมชน นักเรียนวัยแก้วส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของการเจริญสติภาวนา เพราะเป็นพฤติกรรมที่จะต้องมีการควบคุม การเจริญศีลนั้นเป็นปัจจัยพื้นฐานในการปฏิบัติตนฝึกฝนตนเองให้มีสติ ไม่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน มีจิตใจที่เมตตา เกื้อกูลต่อกันและเพื่อนร่วมบ้าน นักเรียนวัยแก้วมักจะบอกว่าการรักษาศีลจะช่วยควบคุมรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อยและช่วยให้มีสติระลึกได้อยู่เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่ว รู้สึกตัวกลัวผลของความชั่ว พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ทำจิตใจให้ผ่องใสแล้วจะเห็นความสุขเอง

3.4 การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ผู้สูงอายุด้านปัญญาตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา นักเรียนวัยแก้วได้มีการคิดค้นหาสิ่งใหม่ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิดหาวิธีการจะทำผลิตภัณฑ์ของโรงเรียนผู้สูงอายุ คิดกิจกรรมที่จะต้องทำร่วมกันสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วทำให้เกิดปัญญา ในขณะเดียวกันทางโรงเรียนได้มีการให้ปัญญากับนักเรียนนักเรียนแก้วทั้งที่เป็นทางโลก คือความรู้ในเรื่องวิชาการต่างๆของชาวโลก และที่เป็นปัญญาทางธรรม คือความรู้ในเรื่องการดำเนินชีวิตด้วยการจัดการเรียนอย่างครบวงจรอย่างนี้จึงทำให้นักผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี นักเรียนวัยแก้วได้จัดกิจกรรมเพื่อสร้างสติปัญญาอย่างต่อเนื่อง อย่างเช่นการฟังและนั่งสมาธิในช่วงเปิดเรียน การฟังธรรมเป็นการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นกับตัวบุคคล ความรู้และความเข้าใจในการฟังธรรมนั้นสามารถสร้างความสุขที่เป็นรูปธรรมในการดำเนินชีวิต จึงเห็นได้ว่าการสร้างปัญหาคือเป็นการสร้างวิสัยทัศน์ในการมองโลกได้อย่างกว้างขวาง มีความเข้าใจ ใฝ่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำจิตใจเบิกบานอย่างนี้จึงเห็นว่าการฟังธรรมเป็นการสร้างคน



ให้ไม่มองโลกในแง่ร้าย นักเรียนวัยแก้วได้นำมาเป็นหลักการคิดในสิ่งที่มีเหตุและผลในกุศลความดีสร้างมิตรไมตรีในสังคม

5. อภิปรายผลการวิจัย

ปรัชญาหลักสูตร การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเอง เตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ เข้าใจชีวิตส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้นได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ท้นต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก ปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ปรัชญาหลักสูตรการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตจึงมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของอุบล นาววงศ์เสถียร และนิตยา แก้วคำสอน (Nawawongsathean and Keawkamsorn, 2018 : 70-81) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ตำบลศรีวิไล อำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ พบว่า การพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุมุ่งส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในโรงเรียนผู้สูงอายุนั้น ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุ กล่าวคือทำให้ได้พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม ส่งผลให้โรคที่เป็นอยู่มีอาการคงที่ไม่เกิดภาวะแทรกซ้อน แสดงถึงสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุที่ควรจะเป็นตามอัตภาพ ตามที่กรมอนามัยได้เสนอไว้ซึ่งประกอบด้วย 1) การประกอบกิจวัตรประจำวัน 2) การทำงานของสมอง 3) สภาพจิตใจ 4) สุขภาพทางกาย 5) การเข้าถึงบริการและ 6) การมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุนั้นนักเรียนผู้สูงอายุมีความภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมและเป็นผู้ร่วมเสนอกิจกรรมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุพวกเขาได้ร่วมกลุ่มกันสร้างขึ้นโดยอาศัยพระครูอุดมประฐานกุลเป็นผู้นำในการขับเคลื่อนจนโรงเรียนผู้สูงอายุหรือโรงเรียนวัยแก้ววัดราษฎร์สังคม จนเกิดเป็นรูปธรรมมีการจัดการเรียนการสอน มีการจัดหลักสูตรให้กำกับนักเรียนผู้สูงอายุ มีการทำประชาคมติของผู้เรียนและชุมชนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นความภาคภูมิใจของนักเรียนผู้สูงอายุของวัดราษฎร์สังคม เพราะพวกเขาเป็นส่วนหนึ่งในการก่อตั้ง และร่วมกำหนดทิศทางโรงเรียนวัยแก้ว การมีส่วนร่วมนั้นสามารถทำให้แนวทางการพัฒนาสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน สามารถพัฒนาระบบการเรียนการสอนให้ทันยุคทันสมัยให้มากที่สุด มีกิจกรรมใหม่ๆ มาให้นักเรียนได้ร่วมทำในแต่ละภาคเรียน เป็นต้น การวางแผนทุกครั้งจะมีความหลากหลายในมุมมองทำให้นักเรียนมีความสุขกับกิจกรรมและการเรียนงานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของจุฑาทพร แหยมแก้ว (Yamkaew, 2019) ที่ได้ทำการวิจัย แนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุขตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่จะได้ผลดีมากที่สุด คือ มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของ ผู้สูงอายุ รวมทั้งสอดคล้องกับบริบทพื้นที่ และความต้องการของ



ผู้สูงอายุจะยิ่งดีมาก และในส่วนของการจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ในช่วงของกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความรู้ โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ผู้สูงอายุตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้น นักเรียนผู้สูงอายุได้มีการกำหนดกฎระเบียบในการปฏิบัติของผู้สูงอายุ เพื่อเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียว มีแนวทางในการปฏิบัติที่ตรง เป็นบรรทัดฐานที่ปฏิบัติที่เสมอภาคกัน อีกทั้งเพื่อไม่ให้เกิดความไม่ประมาท ไม่เบียดเบียนหรือไม่ก่อความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่น เป็นการสร้างความสัมพันธ์ให้เกิดขึ้นหมู่คณะ และชุมชน เป็นการสร้างความเอื้ออาทรให้เกิดขึ้นในสังคมผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านั้นเป็นการสร้างความสุขให้กับสังคม จากกฎระเบียบที่กล่าวมานี้จะเห็นว่า สังคมผู้สูงอายุต้องการความยุติธรรมในสังคมของตน และสร้างสันติสุขในชุมชน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญของการเจริญสติภาวนา เพราะเป็นพฤติกรรมที่จะต้องมีการควบคุม การเจริญสตินั้นเป็นปัจจัยพื้นฐานในการปฏิบัติตนฝึกฝนตนเองให้มีสติ ไม่ทำให้อารมณ์ฟุ้งซ่าน มีจิตใจที่เมตตา เกื้อกูลต่อกันและเพื่อนร่วมบ้าน ผู้สูงอายุมักจะบอกว่าการรักษาศีลจะช่วยควบคุมรักษากายวาจาใจให้เรียบร้อยและช่วยให้มีสติระลึกได้อยู่เสมอเพื่อควบคุมใจให้รู้จักละอายต่อการทำชั่ว รู้สึกตัวกลัวผลของความชั่ว พยายามรักษาใจให้อยู่ในแนวทางแห่งการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา ทำจิตใจให้ผ่องใสแล้วจะเห็นความสุขเองผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของจุฑาลักษณ์ แสนโท และคณะ เรื่องแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กรณีศึกษา: โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต อยู่ในระดับมากถึง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านความมั่นคงในชีวิต และด้านสิ่งแวดล้อม ในส่วนที่เป็นแนวทางได้ผลการศึกษามีแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลนาราชควาย อำเภอเมือง จังหวัดนครพนมว่า โรงเรียนผู้สูงอายุควรจัดให้มีหน่วยเคลื่อนที่บริการตรวจสุขภาพ ผู้สูงอายุ จัดให้มีอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุภายในชุมชนและควรจัดให้มีการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาปัญหาด้านจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ จัดให้มีการให้มีบริการคัดกรองและ ประเมินสุขภาพจิตและส่งเสริมกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ความเครียดกังวลและเพิ่มคุณค่าให้ผู้สูงอายุ ควรจัดให้มี กิจกรรมการมีส่วนร่วมในชุมชนของผู้สูงอายุได้ มีบทบาทและเป็นที่ยอมรับ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดง ความสามารถในฐานะเป็นคลังสมองในการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีอาชีพการงานและมีรายได้ โรงเรียนผู้สูงอายุมีแผนงานที่นำไปการปฏิบัติได้จริงให้ผู้สูงอายุได้รับความปลอดภัยและมี ที่พักอาศัยที่เหมาะสมตามมาตรฐาน มีสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้มีการจัดทำเป็นแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและนำมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม



6. ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีทิศทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนวัยแก้ว (โรงเรียนวัยแก้ว) ในศตวรรษที่ 21
2. ควรมีแนวทางการสืบทอดทัศนคติ ค่านิยมเกี่ยวกับจารีตประเพณีให้จากผู้สูงอายุสู่เยาวชน
3. ควรมีการแสวงหาแนวทางและกลยุทธ์เพื่อสร้างประสิทธิผลในการพัฒนาชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

ปรัชญาหลักสูตร การเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีตนเอง เตรียมตัวเข้าสู่ช่วงวัยสูงอายุอย่างมีศักยภาพ เข้าใจชีวิตส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันการเจ็บป่วยและดูแลตนเองเบื้องต้นได้เข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ท้นต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก ปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ปรัชญาหลักสูตรการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

โรงเรียนผู้สูงอายุผู้สูงอายุอำเภอเชียงยืน จังหวัดสกลนครมีการจัดการเรียนการสอนแบบหลักสูตร มีการจัดระบบการเรียนให้กับผู้สูงอายุ

การกินอาหารให้ครบหมูน้นทางโรงเรียนก็ได้ละเลยยังมีการจัดกิจกรรมกิน กินร้อน...ช้อนกลาง...ล้างมือ เพื่อสุขภาพ กิจกรรมในส่วนที่จะต้องสร้างจินตนาการให้กับผู้สูงอายุนั้น เป็นกิจกรรมร้องรำทำเพลง กิจกรรมการเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ กิจกรรมทางศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ ไหว้พระ การนั่งสมาธิ การเข้าร่วมวิปัสสนากรรมฐาน การรักษาศีล ในส่วนที่เป็นกิจกรรมทางด้านสุขศึกษา พลศึกษานั้นก็ให้ความสนใจไม่น้อยไปกว่ากิจกรรมอื่น

แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้แก่นักเรียนวัยแก้วตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนานั้นนักเรียนวัยแก้ว มีแนวทางในการปฏิบัติการเจริญสติภาวนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านความมั่นคงในชีวิต การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ร่วมกับชุมชน เปิดโอกาสให้นักเรียนวัยแก้วได้แสดงความสามารถในฐานะเป็นคลังสมองในการเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างเป็นรูปธรรม

References

Foundation Research Institute and development of the Thai elderly. (2012). *Annual Situation of the Thai Elderly 2010*. Bangkok: Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, Ministry of Social Development and Human Security.



- Gray, R., et al. (2008). *The development of population registration and population census in Thailand*. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University.
- Ministry of Social Development and Human Security. (2001). *the Act on the Elderly, B.E. 2546 (2003 A.D.)*. Bangkok: Publisher of Agricultural Cooperatives of Thailand.
- Nawawongsathean, U. and Keawkamsorn, N. (2018). Curriculum development of the elderly school on health promotion for the elderly, social group in Sriwilai sub-district, Sriwilai district, BuengKan Province. *Journal of Health Science and Community Public Health: JHSCPH*, 1(1), 70-81.
- Office of Social Welfare Services. (2005). *Department of Social Development and Welfare, section for standard of social welfare services*. A Study of Structure and Pattern of the Elderly Social Welfare Development Center. Bangkok: Borphit Printing Co., Ltd.
- United Nations. (2009). *World population prospects: the 2008 revision*. Volume II: sex and age distribution of the world population. New York: United Nations.
- Yamekaew, J. (2019). *Activity Formats for the Elder People in Happiness School of Taidong Sub-District Wangpong District Phetchabun Province*. <http://gnru2017.psu.ac.th/proceeding/444-25600830143935.pdf> (Accessed 15 April 2019).

