



แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

A GUIDELINE OF ACTIVITY DEVELOPMENT IN PROMOTING HEALTH OF
THE ELDERLY ACCORDING TO PRINCIPLE OF BUDDHIST EDUCATIONAL
ADMINISTRATION OF TEMPLES IN NONTHABURI PROVINCE

พระครูปลัดมานิต ธมฺมธีโร (สงฺสนัน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

พระครูปลัดมานิต ธมฺมธโร (สงฺสฺน)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



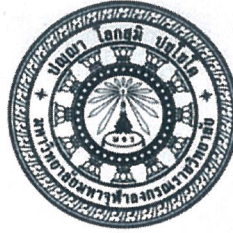
A Guideline of Activity Development in Promoting Health of
the Elderly according to Principle of Buddhist Educational
Administration of Temples in Nonthaburi Province

Phrakhru Palad Manit Dhiradhammo (Songsanun)

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์
เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัด
ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ประธานกรรมการ

(รศ. ดร.อันวัย เดชชัยศรี)

กรรมการ

(รศ. ดร.สิน จามประโคน)

กรรมการ

(พระครูกิตติญาณวิสิฐ, ดร.)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

รศ. ดร.สิน จามประโคน

ประธานกรรมการ

พระครูกิตติญาณวิสิฐ, ดร.

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูปลัดมานิต ธรรมธีโร)

- ชื่อวิทยานิพนธ์ : แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร
การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี
- ผู้วิจัย : พระครูปลัดมานิต ธมฺมธโร (สงฺสนัน)
- ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธบริหารการศึกษา)
- คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
- : รศ. ดร.สิน งามประโคน, พธ.บ. (การบริหารการศึกษา),
M.Ed. (Educational Administration), Ph. D. (Educational
Administration)
 - : พระครูกิตติญาณวิสิฐ, ดร. ปธ.๔, พธ.บ. (พระพุทธศาสนา),ร.ม.
(รัฐศาสตร์), พธ.ด. (พุทธบริหารการศึกษา)
- วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของ
ผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อเสนอแนวทางการพัฒนา
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง
เป็นผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน และสัมภาษณ์บุคลากรของโรงพยาบาลบาง
ไผ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี จำนวน ๔ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแบบ
สัมภาษณ์ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และการหา
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ผลการวิจัย

๑. ผลการวิจัย ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม และทุกข้อ อยู่ในระดับมาก
ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิ กิจกรรมงานอดิเรก
และงานอาชีพ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุและกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ตามลำดับ

๒. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้านสุขภาพทางร่างกาย สุขภาพทางจิตใจ และ
สุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธบริหาร ด้านสัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ การฝึกตน ขันติ การอดทน และ
ด้านจาคะ การบริจาคทาน ด้วยกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ
กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และกิจกรรมถ่ายทอด
วัฒนธรรมและภูมิปัญญา ควรดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบการบูรณาการตามหลัก
ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา แก่ผู้สูงอายุ

Thesis Title : A Guideline of Activity Development in Promoting Health of the Elderly According to Principle of Buddhist Educational Administration of Temples in Nonthaburi Province

Researcher : PhrakhruPalad Manit Dhammadhiro (Songsanun)

Degree : Master of Arts (Buddhist Educational Administration)

Thesis Supervisory Committee

: Assist. Dr. Sin Ngamprakhon, B.A. (Educational Administration),
M.Ed. (Educational Administration), Ph.D. (Educational Administration)

: PhrakhuKittiyana Visit, Dr., Pali IV, B.A. (Buddhist Studies),
M.Pol.Sc. (Master of Political Science), Ph.D. (Buddhist Educational Administration)

Date of Graduation : February 15, 2019

Abstract

This research aimed to develop health care behavior of the elderly by health promotion activity of temples in Nonthaburi province and to propose a guideline of activity development for health promotion of the elderly according to the principles of Buddhist educational administration of the temples in Nonthaburi province. The data were collected by questionnaires from 302 samples of temples in Nonthaburi province and by in-depth interviews with 4 officials of Bang Phai Hospital in Mueang district of Nonthaburi province. The data were analyzed by percentage, mean and standard deviation.

The study results found that;

1. The opinion of the elderly towards activities supporting the elderly health based on the principle of Buddhist educational administration of the temples in Nonthaburi province was at a high level totally. The highest level was on the activity supporting health and hygiene, followed by wisdom and culture transference, leisure and career activity, religious activity, social activity, and recreational activity respectively.
2. The guidelines for health supporting of the elderly were as follows; physical health, mental health and social health should be supported with the

principle of Buddhist educational administration; social activity and recreational activity should be supported with truth and honesty, self-development, tolerance, and generosity, religious activity, leisure and career activity, health and hygiene supporting activity, and wisdom and culture transference of the elderly should be integrated with the principles of the Threefold Training.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจากรองศาสตราจารย์ ดร.สิน งามประโคน และพระครูกิตติญาณวิสิฐ,ดร. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เป็นให้คำแนะนำแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขด้วยดีมาตลอดจึงขอขอบพระคุณคณะกรรมการที่ปรึกษาทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

เจริญพรขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย รองศาสตราจารย์ ดร.อินทาศิริวรรณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล รองศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ เดชชัยศรี และ ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ ทุกท่านได้เมตตาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยจนสำเร็จด้วยดี

เจริญพรขอบคุณ ดร.เกษม แสงนนท์ ประธานคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.อำนาจ เดชชัยศรี กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.สิน งามประโคน กรรมการเลขาธิการสอบวิทยานิพนธ์ และกรรมการทุกท่านได้เมตตาให้คำแนะนำแนวทางเพื่อนำไปปรับปรุงแก้งานวิจัยเพื่อมีความสมบูรณ์ต่อไป

เจริญพรขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางไผ่ พยาบาล และบุคลากรของโรงพยาบาลบางไผ่ ตำบลบางไผ่ อำเภอมะนังนทบุรี จังหวัดนนทบุรี และผู้สูงอายุ ในจังหวัดนนทบุรี ทุกคนที่เมตตาให้สัมภาษณ์ข้อมูลเพื่อการวิจัย คุณโยมพ่อ-แม่ ญาติพี่น้องทุกคน ผู้มีอุปการคุณท่าน เพื่อนๆ นิสิตบริหารการศึกษารูป/คน และ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้ความรู้เป็นวิทยาทานประสบการณ์ และให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกๆ ท่านอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

พระครูปลัดมานิต ธมฺมธีโร (ส่งสนั่น)

๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ณ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับ	๗
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔)	๙
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา	๑๒
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๑๘
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุ	๒๑
๒.๔.๑ สุขภาพด้านร่างกาย	๒๒
๒.๔.๒ สุขภาพด้านจิตใจ	๒๔
๒.๔.๓ สุขภาพด้านสังคม	๒๖
๒.๕ หลักธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามทฤษฎีธรรม ๔	๒๘
๒.๕.๑ สัจจะ ความซื่อสัตย์	๒๘
๒.๕.๒ ทมะ การฝึกตน	๓๑
๒.๕.๓ ขันติ การอดทน	๓๒
๒.๕.๔ จาคะ การบริจาค	๓๔
๒.๖ มนุษย์สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต	๓๖
๒.๗ การพัฒนานโยบายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	๓๘

๒.๗.๑ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ	๓๘
๒.๗.๒ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ	๔๐
๒.๗.๓ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ	๔๒
๒.๗.๔ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย	๔๔
๒.๗.๕ กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา	๔๖
๒.๘ กิจกรรมความสุข ๕ มิติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ	๕๖
๒.๙ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	๖๘
๒.๑๐ ประวัติผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๖๙
๒.๑๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๗๐
๒.๑๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๗

บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๗๘
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๗๘
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	๗๙
๓.๓ การสร้างเครื่องมือวิจัย	๗๙
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๗๙
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย	๘๐
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล	๘๑
๓.๗ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	๘๑

บทที่ ๔ ผลการวิจัย	
๔.๑ ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุ	๘๓
๔.๒ ผลการวิจัยข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๘๕
๔.๓ ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๙๒
๔.๔ ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๙๓
๔.๕ สรุปแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๙๕
๔.๖ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๙๖

บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๗
๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๙๙
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๑๐๔
๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๐๔
๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ	๑๐๕
๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปวิจัยต่อไป	๑๐๕

บรรณานุกรม	๑๐๖
------------	-----

ภาคผนวก	๑๑๐
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๑๑๑
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย	๑๑๗
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยวิจัย	๑๑๙
ภาคผนวก ง คำดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ (IOC)	๑๒๕
ภาคผนวก จ หนังสือขออนุญาตเก็บแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย	๑๓๑
ภาคผนวก ฉ ค่าความเชื่อมั่นในการหา (IOC) ของแบบสอบถาม	๑๓๓
ภาคผนวก ช หนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามเพื่อวิจัย	๑๓๖
ภาคผนวก ซ หนังสือรับรองการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๔๒

ประวัติผู้วิจัย	๑๔๔
-----------------	-----

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๔.๑ ร้อยละข้อมูล เพศ ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๘๓
๔.๒ ร้อยละข้อมูล อายุ ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน	๘๓
๔.๓ ร้อยละข้อมูล สถานภาพ ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๘๔
๔.๔ ร้อยละข้อมูล ปัจจุบัน ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๘๔
๔.๕ ร้อยละข้อมูลรายได้ผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๘๕
๔.๖ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ทั้ง ๕ ด้าน	๘๖
๔.๗ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	๘๗
๔.๘ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ	๘๘
๔.๙ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ	๘๙
๔.๑๐ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย	๙๐
๔.๑๑ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา	๙๑
๔.๑๒ ผลการวิจัยข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ตามหลักพุทธบริหาร ได้แก่ สัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ การฝึกตน ขันติ การอดทน จาคะ การบริจาค และกิจกรรม ๕ ประการ ได้แก่ ๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ๒.กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ ๓.กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ ๔.กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และ ๕.กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา	๙๒
๔.๑๓ สรุปแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	๙๕

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่	หน้า
๒.๑ “วิสัยทัศน์ร่วม” (Shared Vision) หรือ “อุดมการณ์ร่วม”	๑๗
๒.๒ ข้อผูกพันเฉพาะตัว	๑๗
๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๗๗
๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๙๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์นี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทยของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ โดยได้กล่าวถึงแหล่งที่มา/เล่ม /ข้อ/ และหน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๑๙๖ หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย

พระสุตตันตปิฎก

ขุ.สุ.	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ส.ส.	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า เนื่องจากทำคุณประโยชน์ให้กับประเทศชาติมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานและได้สั่งสมประสบการณ์ต่างๆ ทั้งในการทำงานและดำเนินชีวิต ซึ่งจะสามารถถ่ายทอดประสบการณ์ที่มีคุณค่าให้กับบุคคลรุ่นหลังได้ ประเทศไทยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกองค์การสหประชาชาติได้ให้ความสำคัญของผู้สูงอายุ และปฏิบัติตามสมาชิกองค์การสหประชาชาติที่ให้สิทธิผู้สูงอายุในด้านความเป็นอิสระ การมีส่วนร่วม การดูแลเอาใจใส่ ความพึงพอใจในตนเองและศักดิ์ศรี และได้กำหนดให้วันที่ ๑๓ เมษายน ของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ สอดคล้องกับ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนไทยทุกช่วงวัย มีทักษะ ความรู้ความสามารถ และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต มีระบบเศรษฐกิจที่มีโครงสร้างที่เข้มแข็ง มีเสถียรภาพ แข่งขันได้ ยั่งยืน มีความมั่นคงทางพลังงาน มีการกระจายความเจริญสู่ภูมิภาค มีโครงสร้างพื้นฐานที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐานสากล รักษาทุนธรรมชาติและคุณภาพสิ่งแวดล้อมสู่ความสมดุลของระบบนิเวศ สร้างความมั่นคงภายในประเทศ ป้องกันและลดผลกระทบจากภัยคุกคามข้ามชาติ รวมทั้งให้ประเทศไทยมีบทบาทสำคัญต่อความร่วมมือในการพัฒนาภายใต้กรอบข้อตกลงต่างๆ ในระดับอนุภูมิภาค ภูมิภาค และโลก มีการกระจายอำนาจสู่ท้องถิ่นมากขึ้น ทำให้ภาครัฐมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถให้บริการประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งถึง ตรวจสอบได้ และปราศจากคอร์รัปชัน ซึ่งได้กำหนดให้การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งในการขับเคลื่อนแผนให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาการศึกษาของชาติจึงเป็นภารกิจหลักในการพัฒนาคน อันเป็นรากฐานของการพัฒนาประเทศในทุกๆ ระบบ โดยมีกรอบทิศทางการพัฒนาประเทศตามยุทธศาสตร์ชาติระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๖๔) เป็นกรอบในการดำเนินการ เพื่อให้การพัฒนาประเทศในทุกๆ ระบบมีความสอดคล้องกัน และนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายของการพัฒนาประเทศให้ “มั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน” และองค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์โครงสร้างของประชากรโลกว่า ในช่วงปีพ.ศ. ๒๕๔๔-๒๖๔๓ จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ โดยกลุ่มประเทศกำลังพัฒนาจะมีระยะเวลาเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรค่อนข้างสั้นกว่ากลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและสังคมของประเทศที่มีสภาวะการณ์ “วิกฤตสังคมสูงวัย” มีปัญหาการขาดแคลนแรงงานในประเทศ และการเคลื่อนย้ายแรงงานต่างด้าวมากขึ้น รวมทั้งส่งผลกระทบต่อความต้องการสินค้าและบริการสำหรับผู้สูงอายุมากขึ้นโลกได้เริ่มเข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๘

^๑สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท พริกหวานกราฟฟิค, ๒๕๖๐), หน้า ๑๑-๑๓.

กล่าวคือ มีประชากรที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ ๑๐ หรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ ๗ ซึ่งประเทศญี่ปุ่นได้เข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสูงสุด คือมีสัดส่วนผู้สูงวัยที่อายุเกิน ๖๕ ปี ร้อยละ ๓๐^๒

สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยมีสัดส่วนที่เพิ่มสูงขึ้นจากประชากรของประเทศทั้งหมด โดยในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ มีสัดส่วนถึงร้อยละ ๑๑.๙๐ และคาดว่าในปี พ.ศ. ๒๕๗๓ จะมีสัดส่วนที่เพิ่มสูงขึ้นถึงร้อยละ ๒๕ ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมของผู้สูงอายุ ในขณะเดียวกัน ประชากรวัยแรงงานของไทยที่มีหน้าที่เกื้อหนุนดูแลผู้สูงอายุก็จะลดลงเช่นกัน เนื่องจากอัตราการเกิดของประเทศลดลงบวกกับประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งก็จะกลายเป็นผู้สูงอายุเสียเอง ปัญหาในอนาคตที่ตามมาจากการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในประเทศก็คือ งบประมาณในการดูแลและรักษาสุขภาพ เนื่องจากผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเสื่อมสภาพด้านร่างกาย ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆ ลดลง ความต้านทานต่อโรคลดลง ผู้สูงอายุจึงเกิดปัญหาสุขภาพได้มากกว่าวัยอื่น และส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๐ ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการเจ็บป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ถึงร้อยละ ๓๑.๗ โรคเบาหวาน ร้อยละ ๑๓.๓ โรคหัวใจ ร้อยละ ๗.๐ โรคหลอดเลือดในสมองตีบ ร้อยละ ๑.๖ โดยผู้สูงอายุเพศหญิงมีสัดส่วนการเจ็บป่วยด้วยโรคเหล่านี้สูงกว่าผู้สูงอายุเพศชาย^๓

โครงสร้างประชากรของประเทศไทย มีแนวโน้มเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า ภาวะประชากรสูงอายุ (population aging) ซึ่งภาครัฐกำหนดแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๔๕-๒๕๖๔) โดยมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้และมีคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดจนครอบครัว ชุมชน สังคม และภาครัฐมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้สูงอายุ^๔ สอดคล้องกับสุทธิชัย จิตะพันธ์กุล กล่าวว่า ภาวะที่ร่างกายของผู้สูงอายุมีการเสื่อมโทรมตามวัย ส่งผลกระทบทางด้านร่างกายและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในผู้สูงอายุตามมา ปัญหาสุขภาพที่เกิดหากได้รับการดูแลอย่างถูกต้องและเหมาะสม การดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุก็จะเป็นปกติ แต่ถ้าวการดูแลนั้นไม่ดีเท่าที่ควรมักก่อให้เกิดปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและภาวะทุพพลภาพตามมา^๕

ดังนั้น กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเล็งเห็นว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญต่อความมั่นคงและการพัฒนาของประเทศ จึงมีนโยบายผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เข้ามารับผิดชอบงานด้านการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพและคุ้มครองผู้สูงอายุในชุมชนของตนอย่างเป็น

^๒สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, แผนการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๐-๒๕๗๙, หน้า ๑๑-๑๓.

^๓มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี ๒๕๕๓, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๓.

^๔อรรถใน อรรถน และสุนทรี คำเพ็ง, อัลมันการสร้างเสริมสุขภาพ, งานวิจัยประจำปี ๒๕๕๑, (สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), ๒๕๕๑), หน้า ๑.

^๕สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, ภาวะทุพพลภาพในวัยสูงอายุ, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕๔.

ระบบ เนื่องจากมีบทบาทหน้าที่ตามกฎหมาย มีงบประมาณ และสามารถเป็นแกนหลักในการดึงพลังสมาชิกในชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้ร่วมผนึกกำลังกันทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้^๖

ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะผู้สูงอายุ จึงสนใจที่ดำเนินการวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม เพื่อแนวทางการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมด้านการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรีเพื่อพัฒนาคุณภาพที่แท้จริงชีวิตของจุดมุ่งหมายที่เรียกว่า “อิสราภาพ” ทั้ง ๔ ประการ^๗ ได้แก่ สุขภาพทางกายผู้สูงอายุ สุขภาพทางจิตใจผู้สูงอายุ สุขภาพทางปัญญาผู้สูงอายุ สุขภาพทางสังคมผู้สูงอายุ ในการปรับเปลี่ยนเป็นระบบบริการสุขภาพเชิงรุก และเน้นการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน เป็นบทบาทที่ทำทนายสำหรับพยาบาลปัจจุบัน ในการสร้างเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืนต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๑.๒.๑ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๑.๒.๒ เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยปัญหาที่ต้องการทราบ ดังนี้

๓.๑.๑ การดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี อยู่ในระดับใด

๑.๒.๒ แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีอะไรบ้าง

^๖กรมประชาสัมพันธ์, **ปฏิญญาผู้สูงอายุไทย**, (กรุงเทพมหานคร: กรมประชาสัมพันธ์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม, ๒๕๔๒), หน้า ๔๕.

^๗พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **การศึกษา มองเมื่อ ๓๐ ปีก่อน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก, ๒๕๕๙), หน้า ๑.

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ให้สอดคล้องกับการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ. (ม.ป.ป.). กล่าวไว้ ๕ ด้าน ได้แก่ กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และกิจกรรมถ่ายทอด วัฒนธรรมและภูมิปัญญา และหลักธรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ด้วยหลักพราวาสธรรม ๔ ประการ ๑. สัจจะ ความซื่อสัตย์ ๒. ทมะ การฝึกตน ๓. ขันติ การอดทนและ ๔. จาคะ การบริจาค^๑

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านตัวแปร

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๒ ตัวแปร ซึ่งประกอบด้วย

๑. ตัวแปรต้น ได้แก่ การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้ง ๕ ด้าน คือ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา

๒. ตัวแปรตาม แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีดังนี้

๑. ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๑,๔๐๘ คน

๒. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในวัดจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน แต่เนื่องจากว่า ประชากรผู้สูงอายุในวัดจังหวัดนนทบุรี มีขนาดไม่เท่ากัน จึงทำการสุ่มมาจากประชากรโดยการเปิด ตารางสำเร็จรูปของ R.V.Krejcie และ D.W.Morgan^๒ และได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐๒ คน จำนวนผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๑,๔๐๘ คน ใช้เป็นกลุ่มตัวเพื่อดำเนินวิจัยทั้งหมด

^๑พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

^๒R.V.Krejcie และ D.W.Morgan อ้างใน, ธาณินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท เอส.อาร์.พรินต์แมสโปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๘-๔๙.

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ในการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ได้แก่ พื้นที่ของผู้สูงอายุในจังหวัดนนทบุรี

๑.๔.๕ ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการวิจัยตั้งแต่ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึง เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ รวม ๖ เดือน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรม หมายถึง การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อการเคลื่อนไหวด้วยปฏิบัติกิจเป็นวัตรประจำวันของผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า ๖๐ ปีขึ้นไป ของวัดในจังหวัดนนทบุรี

แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ หมายถึง แนวทางการพัฒนาการกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่

๑. กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง การส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างมีความหลากหลาย เช่น รำมวยจีน เคลื่อนไหวร่างกายประจำ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินแอโรบิก การเดินเร็ว ขี่จักรยาน กิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ เล่นกีฬาหรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ ทำงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การออกกำลังกายด้วยการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต ในการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ด้วยความอดทน

๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ หมายถึง การให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฟังเทศน์ตามวัดต่างๆ ทั้งที่ทางวัดหรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์ การเข้าวัดสวดมนต์ไหว้พระหรือเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตามสถานที่กิจกรรมขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคทานตามวัดหรือเทศกาลต่างๆ ด้านพระพุทธศาสนาเป็นประจำ เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา การเจริญสติกำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นอน เพื่อให้รู้สึกที่เกิดเวทนา แล้วกำหนดให้รู้ทันอิริยาบถนั้นๆ ตามอภัยชัยยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศการบรรยายธรรมเป็นกิจวัตรประจำวันก่อนเข้านอนทุกวัน และทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล ลดอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำทุกวันอุโบสถศีล

๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ หมายถึง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์ กิจกรรมวาดภาพระบายสี สะสมแสตมป์ ปลุกพืช จัดดอกไม้ประดับ เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การบรรยายพิเศษ ปาฐกถา และกิจกรรมนั่งสมาธิช่วยบำบัดความเครียดและคลายความกังวล ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ดีคลายเครียด

๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรอง ค้นหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียสุขภาพผู้สูงอายุที่สถานบริการเป็นกิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมตาม แนะนำและการให้ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุทุกครั้งที่มา เช่น การออกกำลังกายเพื่อภูมิคุ้มกันและการใช้ ยาต้านไวรัสต่างๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยประจำ การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ รับประทานผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะกับสุขภาพผู้สูงอายุ สม่่าเสมอ เข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคล มีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข เข้าตรวจผลที่มีต่อ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต และทางสังคม ตามหน่วยบริการสาธารณสุข ประจำ

๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา หมายถึง การทำกิจกรรมสิ่งประดิษฐ์สิ่ง ต่างๆ ด้วยมือร่วมผู้สูงอายุตามชุมชน เพื่อเสริมทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านความเชื่อต่างๆ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เครื่องจักสาน การแทงแห้วขอฝน การร่ำวงพื้นบ้าน กิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหว ด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย และให้คำปรึกษาความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นตามที่สถานศึกษา หรือหน่วยงานอื่น ในบางครั้ง เรื่อง ปราชญ์ชาวบ้าน การจัดกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมพ่อนรำ การร้องเพลง ประจำตามชุมชน

หลักพุทธธรรม หมายถึง หลักพุทธวิธีบริหารที่ต้องนำไปใช้ดำเนินชีวิตในการบริหาร สุขภาพกาย สุขภาพใจให้เกิดความสุขของผู้อยู่ครองเรือน ด้วยหลักฆราวาสธรรม ๔ ประการ

๑. สัจจะ หมายถึง ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง พูดจริง ทำจริง จริ่งใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่ จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกันขาดสัจจะเมื่อใดย่อมเป็นเหตุให้เกิดความระแวงแคลง ใจกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความริ้วฉาน ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

๒. ทมะ หมายถึง การฝึกตนการข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วย สติปัญญา การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จัก ฝึกฝนปรับปรุงตน อุปนิสัยรู้เท่าทันกิเลสภายในตัวของเรา รู้ว่าอะไร คือสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต อะไรคือสิ่งฟุ่มเฟือย รู้จักยับยั้งไม่ให้หลงไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดี

๓. ขันติ หมายถึง การอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ตั้งหน้าทำ หน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย นอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรม และยังจะต้องมีความอดทนต่อความลำบาก ตรากตรำ และเรื่องหนึ่งใจต่างๆ ในการประกอบการทำงานอาชีพเป็นต้น มีสติอดกลั้นคิดอุบายใช้ปัญญา หาทางแก้ไขเหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี

๔. จาคะ หมายถึง ความเสียสละ สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนให้ใจกว้าง พร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อต่อกัน จะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย และยังแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละ ความพอใจและความสุขส่วนตัวได้

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับ

ประโยชน์ที่ได้รับการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนานิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ดังนี้

๑.๖.๑ ได้ข้อมูลในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๑.๖.๒ เสนอแนวทางการพัฒนานิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้า แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔)
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุ
 - ๒.๔.๑ สุขภาพด้านร่างกาย
 - ๒.๔.๒ สุขภาพด้านจิตใจ
 - ๒.๔.๓ สุขภาพด้านสังคม
- ๒.๕ หลักธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามฆราวาสธรรม ๔
 - ๒.๕.๑ สัจจะ ความซื่อสัตย์
 - ๒.๕.๒ ทมะ การฝึกตน
 - ๒.๕.๓ ขันติ การอดทน
 - ๒.๕.๔ จาคะ การบริจาค
- ๒.๖ มนุษย์สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต
- ๒.๗ การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
 - ๒.๗.๑ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
 - ๒.๗.๒ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ
 - ๒.๗.๓ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ
 - ๒.๗.๔ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย
 - ๒.๗.๕ กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา
- ๒.๘ กิจกรรมความสุข ๕ มิติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ
- ๒.๙ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- ๒.๑๐ ประวัติผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี
- ๒.๑๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๑๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย

๒.๑ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔)

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุและสัดส่วนผู้สูงอายุ (ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปี ขึ้นไป) ของประเทศไทยเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็ว ทำให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ (Population Ageing)” อันจะมีผลต่อสภาพทางสังคม ภาวะเศรษฐกิจและการจ้างงาน ตลอดจนการจัดสรรทรัพยากรทางสุขภาพและสังคมของประเทศอย่างต่อเนื่องในระยะยาวการกำหนดแผนระยะยาวที่เหมาะสมและเป็นรูปธรรมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนา จึงเป็นที่ตระหนักทั้งของรัฐและประชาคมต่างๆ ว่ามีความสำคัญในลำดับต้น ยิ่งไปกว่านั้น การศึกษาวิจัยต่อเนื่องการติดตามประเมินผลการปรับปรุงแผนระยะยาวด้านผู้สูงอายุเป็นระยะๆ ก็มีความจำเป็นเช่นเดียวกันนอกจากนี้ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.๒๕๕๐ ได้ระบุในมาตรา ๕๔ และมาตรา ๘๐ ถึงภารกิจที่จะต้องมีการต่อประชากรสูงอายุ และได้มีการจัดทำปฏิญญาผู้สูงอายุไทย ขึ้นอันเป็นภารกิจที่สังคม และรัฐพึงมีต่อผู้สูงอายุ โดยมีสาระสำคัญ ๙ ประการ ซึ่งจากเหตุผลข้างต้น เป็นไปเพื่อให้ถึงเป้าหมายแห่ง ความมั่นคงของสังคม^๑

แนวคิดพื้นฐานของการจัดทำแผน

ก. ปรัชญา

๑. การสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม
๒. ผู้สูงอายุมีคุณค่าและศักยภาพ สมควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม
๓. ผู้สูงอายุมีศักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผล และสมวัย
๔. ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคมและถึงแม้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยาก และต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ แต่ก็ก็เป็นเพียงบางช่วงเวลาของวัยสูงอายุเท่านั้น

ข. วิสัยทัศน์

ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม โดย

๑. ประชากรผู้สูงอายุที่มีสถานภาพดี (สุขภาพ ดีทั้งกายและจิต ครอบครัวยุบอุ่นมีสังคมที่ดี มีหลักประกันที่มั่นคง ได้รับสวัสดิการและการบริการที่เหมาะสมอย่างมีคุณค่า มีศักดิ์ศรีพึ่งตนเองได้ มีส่วนร่วม มีโอกาสเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารอย่างต่อเนื่อง)
๒. ผู้สูงอายุที่ทุกข์ยากและต้องการการเกื้อกูล หากมีการดำเนินการที่เหมาะสมจะช่วยให้ผู้สูงอายุเหล่านี้ส่วนใหญ่ดำรงอยู่ใน ชุมชนได้อย่างต่อเนื่อง
๓. ครอบครัวยุบอุ่นและชุมชนเป็นสถาบันหลักในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุ
๔. ระบบสวัสดิการและบริการจะต้องสามารถรองรับผู้สูงอายุให้สามารถดำรงอยู่กับ ครอบครัวยุบอุ่นและชุมชนได้อย่างมีคุณภาพ
๕. รัฐจะต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้เอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในระบบบริการ

^๑แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.Thai centenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?> [๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ค. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่มีประโยชน์ต่อสังคม
๒. เพื่อให้ประชากรทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมการและมีการเตรียมการเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี พึ่งตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตและมีหลักประกัน
๔. เพื่อให้ประชาชน ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการกิจด้านผู้สูงอายุ
๕. เพื่อให้มีกรอบและแนวทางปฏิบัติสำหรับส่วนต่าง ๆ ในสังคมทั้งภาคประชาชน ชุมชน องค์กรภาครัฐและเอกชนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุได้ปฏิบัติงานอย่าง ประสานและสอดคล้องกัน

๒.๑.๑ ยุทธศาสตร์ของแผน

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔) จัดแบ่งเป็น ๕ ยุทธศาสตร์ดังนี้

๑. ยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ ประกอบด้วย ๓ มาตรการหลัก
 - ๑.๑ มาตรการหลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ
 - ๑.๒ มาตรการการให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ๑.๓ มาตรการการปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ
๒. ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ มาตรการหลัก
 - ๒.๑ มาตรการส่งเสริมความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน ดูแลตนเองเบื้องต้น
 - ๒.๒ มาตรการส่งเสริมการอยู่ร่วมกันและสร้างความเข้มแข็งขององค์กรผู้สูงอายุ
 - ๒.๓ มาตรการส่งเสริมด้านการทำงานและการหารายได้ของผู้สูงอายุ
 - ๒.๔ มาตรการสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ
 - ๒.๕ มาตรการ ส่งเสริม สนับสนุนสื่อทุกประเภทให้มีรายการเพื่อผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ และสามารถเข้าถึงข่าวสารและสื่อ
 - ๒.๖ มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัย
๓. ยุทธศาสตร์ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุมี ๔ มาตรการหลัก
 - ๓.๑ มาตรการคุ้มครองด้านรายได้
 - ๓.๒ มาตรการหลักประกันด้านคุณภาพ
 - ๓.๓ มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแล และการคุ้มครอง
 - ๓.๔ มาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน

^๒แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaicentenary.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?> [๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๔. ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติและการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๒ มาตรการหลัก

๔.๑ มาตรการการบริหารจัดการเพื่อการพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุระดับชาติ

๔.๒ มาตรการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรด้านผู้สูงอายุ

๕. ยุทธศาสตร์ด้านการประมวลและพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุและการติดตามประเมินผลการดำเนินการ ตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ประกอบด้วย ๔ มาตรการหลัก

๕.๑ มาตรการ สนับสนุนและส่งเสริมให้หน่วยงานวิจัยดำเนินการประมวล และพัฒนาองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่จำเป็นสำหรับการกำหนดนโยบาย และการพัฒนาการบริการหรือการดำเนินการที่เป็นประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ

๕.๒ มาตรการ สนับสนุนและส่งเสริมการศึกษาวิจัยด้านผู้สูงอายุ โดยเฉพาะที่เป็นประโยชน์ต่อการกำหนดนโยบาย การพัฒนาการบริการและการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ใน สังคมอย่างเหมาะสม

๕.๓ มาตรการ ดำเนินการให้มีการติดตามประเมินผลการดำเนินการตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติที่มีมาตรฐานอย่างต่อเนื่อง

๕.๔ มาตรการพัฒนาระบบข้อมูลทางด้านผู้สูงอายุให้เป็นระบบและทันสมัย

๒.๑.๒ นโยบายและมาตรการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช ๒๕๕๐ ได้มีบทบัญญัติที่กำหนดหลักการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุไว้ดังนี้ หมวด ๓ สิทธิและเสรีภาพของชนชาวไทย

- มาตรา ๔๐ บุคคลย่อมมีสิทธิในกระบวนการยุติธรรม ดังต่อไปนี้

(๖) เด็ก เยาวชน สตรีผู้สูงอายุ หรือผู้พิการหรือทุพพลภาพ ย่อมมีสิทธิได้รับ

ความคุ้มครองในการดำเนินกระบวนการพิจารณาตัวอย่างเหมาะสม และย่อมมีสิทธิได้รับการปฏิบัติที่เหมาะสมในคดีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางเพศ

หมวด ๕ แนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ

- มาตรา ๕๓ บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ

มีสิทธิได้รับสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรีและความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ

- มาตรา ๘๐ รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านสังคม การสาธารณสุข การศึกษา และวัฒนธรรม ดังต่อไปนี้

(๑) คุ้มครองและพัฒนาเด็กและเยาวชน สนับสนุนการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษา ปฐมวัย ส่งเสริมความเสมอภาคของหญิงและชาย เสริมสร้างและพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของสถาบันครอบครัวและชุมชน รวมทั้งต้องสงเคราะห์และจัดสวัสดิการให้แก่ผู้สูงอายุผู้ยากไร้ผู้พิการ หรือทุพพลภาพและผู้อยู่ในสภาวะยากลำบาก ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและพึ่งพาตนเองได้

- มาตรา ๘๔ รัฐต้องดำเนินการตามแนวนโยบายด้านเศรษฐกิจ ดังต่อไปนี้

(๔) จัดให้มีการออมเพื่อการดำรงชีพในยามชราแก่ประชาชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐอย่างทั่วถึง (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.)

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

สภาพแวดล้อมของการบริหารการพัฒนา หมายถึง สิ่งที่เป็นรูปธรรมนามธรรมทั้งภายนอก ภายในและรอบๆองค์การ และสิ่งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมดังกล่าวนี้มีอิทธิพลเหนือโครงสร้าง กระบวนการ และพฤติกรรมของการพัฒนาการบริหาร และการบริหารเพื่อการพัฒนา หรือในทางที่ กลับกันสภาพแวดล้อมที่เป็นรูปธรรมอาจรวมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นรูปธรรม อาจรวมถึงสภาพ ภูมิศาสตร์ ประชากร เทคโนโลยีกายภาพและชีวภาพ ส่วนสภาพแวดล้อมที่เป็นนามธรรม ได้แก่ การประดิษฐ์คิดค้นทางสังคม อันรวมถึงสหภาพแรงงาน กลุ่มผลประโยชน์ อุดมการณ์อารยธรรม ปัจเจกบุคคล ระบบการเมือง เศรษฐกิจ คือ การพัฒนา เป็นการทำให้ความเจริญก้าวหน้าโดยทั่วๆ ไป เช่นการพัฒนาชุมชน พัฒนาประเทศ คือการทำให้สิ่งเหล่านั้นให้ดีขึ้น เจริญขึ้นสนองความต้องการของประชาชนส่วนใหญ่ให้ได้ดียิ่งขึ้นหรือกระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจกับกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่หยุดนิ่งการพัฒนามีความสัมพันธ์โดยตรงกับความเปลี่ยนแปลง

๒.๒.๑ ความสำคัญและความหมายของการพัฒนา

การพัฒนาเป็นการบูรณาการศาสตร์ ซึ่งรวมเอาปรัชญา แนวคิด หลักการจากสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์หลายสาขา เช่น สังคมวิทยา มานุษยวิทยา รัฐศาสตร์ เศรษฐศาสตร์ ชาติพันธุ์วรรณา ปรัชญา จิตวิทยา การบริหารและการศึกษา เข้ามาผสมผสานแล้วสร้างองค์ความรู้ขึ้นมาใหม่ ดังนั้น การศึกษาวิชาการทางด้านการพัฒนาชุมชนจึงต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับศาสตร์ต่างๆ เหล่านี้เป็นอย่างดี เนื้อหาสาระในวิชานี้จึงประกอบด้วยมิติทางวิชาการหลายมิติที่ซ้อนทับเคลื่อนไหว และมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน รวมทั้งเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และสอดคล้องกับนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายดังต่อไปนี้

การพัฒนา เป็นแนวคิดที่มีรากฐานมาจากความสนใจ ซึ่งเกิดขึ้นจากการสังเกตปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งอธิบายไว้อย่างชัดเจนว่าสังคมและวัฒนธรรมของมนุษยชาติมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาด้วยสาเหตุต่างๆ หลายประการดังนี้^๓

๑. การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)
๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านประชากร (Population Change)
๓. การอยู่โดดเดี่ยวและการติดต่อกัน (Isolation and Contact)
๔. โครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural Structure)
๕. ระดับของความรู้และเทคโนโลยี (Knowledge and Technology)
๖. ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างอื่น เช่น การเล็งเห็นความจำเป็นในการเปลี่ยนแปลง หรือนโยบายของผู้นำประเทศ

จากปรากฏการณ์ทางสังคมที่ผ่านมาจะพบว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมเป็นเรื่องตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นโดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ การพิจารณาเรื่องการเปลี่ยนแปลงจึงต้องทำ

^๓จิตติ มงคลชัยอรัญญา, การศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนา, เอกสารประกอบการเรียนภาควิชาการพัฒนาชุมชน, (กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๔.

ความเข้าใจทั้งในด้านทิศทางของการเปลี่ยนแปลง (Direction) ขนาดของการเปลี่ยนแปลง (Magnitude) ระยะเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลง (Time) สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือต่อต้านการเปลี่ยนแปลง (Change & Resistance to Change) สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจในเบื้องต้น คือ ความหมายของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมนั้น กินความครอบคลุมไปถึงการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ก้าวหน้าหรือถดถอยก็ได้ แต่ที่เป็นพื้นฐานแนวคิดที่สำคัญของการพัฒนา ก็คือ ทิศทางของการเปลี่ยนแปลง (Direction for Change) ในลักษณะที่ก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเท่านั้น^๔

คำว่า “พัฒนา” เกิดขึ้นและนำมาใช้ครั้งแรกในคริสต์ศตวรรษที่ ๑๙ โดยนักเศรษฐศาสตร์ ได้นำมาใช้เรียกการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิวัติอุตสาหกรรมในยุโรป ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงจากการใช้แรงงานคนและสัตว์มาเป็นพลังงานจากเทคโนโลยี เช่น เครื่องจักร เครื่องยนต์ต่าง ๆ อาชีพของคนในสังคมเปลี่ยนจากเกษตรกรรมเป็นการประกอบอาชีพทางด้านอุตสาหกรรม วิธีการผลิตเปลี่ยนจากการยังชีพเป็นวิธีการผลิตเพื่อการค้า ที่อยู่อาศัยเปลี่ยนจากชนบทเป็นเมือง สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนจากสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติเป็นสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น หลังจากนั้น คำว่า พัฒนา ก็ได้แพร่กระจายออกไปทั่วโลก โดยความหมายกว้าง ๆ ทั่วไปแล้ว หมายถึง การกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าเดิมอย่างเป็นระบบ

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามีอยู่สามส่วน คือ ผู้กระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เจตนาธรรมณ์ อุดมการณ์ วิธีการรวมทั้งกระบวนการต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และเป้าหมายของการกระทำทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ความเข้าใจชัดเจนในแต่ละองค์ประกอบเหล่านี้ จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการศึกษาวิชาการที่ว่าด้วยการพัฒนา

คำถามที่มักเกิดขึ้นบ่อยครั้งในศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนา ก็คือ การพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของสังคมนั้นแท้ที่จริงแล้วเป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของใคร เกิดขึ้นจากการกระทำของใคร และมีจุดมุ่งหมายรวมทั้งเจตนาธรรมณ์ที่แท้จริงอย่างไร จึงต้องการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น

จากการศึกษาเชิงวาทกรรม (Discourse Studies) พบว่า มีการแอบแฝงซ่อนเร้นความต้องการที่แท้จริงของผู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นอุดมการณ์ แนวคิด ทฤษฎี หลักการ วิธีการ นั้น คือ การพัฒนาที่ผ่านมาในอดีตเป็นเพียงการบิดเบือน ซ่อนเร้นฉันทามติเชิงวิชาการที่แท้จริงของพัฒนาศาสตร์ โดยพยายามใช้วาทกรรมครอบงำระบบความคิด รวมไปถึงการชักนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมเป้าหมายให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ผู้สร้างวาทกรรมต้องการ นอกเหนือไปจากนั้น ยังมีข้อคิดเห็นทางวิชาการที่น่าสนใจอย่างยิ่งว่า ภายใต้เงื่อนไขที่บริสุทธิ การพัฒนาที่แท้จริงไม่มีทางที่จะเกิดขึ้นได้ ถ้าหากไม่สามารถควบคุมการเปลี่ยนแปลงเชิงลบของสังคมซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงในทางบวกหรือการ

^๔อริยา เสวตมร, นักพัฒนากับบทบาทในการสร้างความหมายใหม่ของชุมชน, ในเศรษฐศาสตร์การเมือง เอ็นจีโอ ๒๐๐๐. อ้างใน ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ, บรรณาธิการ. ศูนย์เศรษฐศาสตร์การเมือง (คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๔๓.

พัฒนา และอย่างไรก็ตาม โดยแก่นแท้แห่งศาสตร์นั้น การพัฒนา (Development) มีความหมายเป็นสองนัย ก็คือ^๕

๑. ในความหมายอย่างแคบ การพัฒนา คือ การประดิษฐ์คิดค้นหรือริเริ่มทำสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาและนำมาใช้เป็นครั้งแรก เช่นการคิดค้นกระแสไฟฟ้า การประดิษฐ์เครื่องคอมพิวเตอร์

๒. ในความหมายอย่างกว้าง การพัฒนา คือ การเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของระบบต่าง ๆ ในสังคมที่ได้รับการยอมรับจากคนในสังคมนั้น โดยมีหลักที่ใช้ในการพิจารณาโดยมีจุดเน้นอยู่ที่ลักษณะของการพัฒนา คือ

๒.๑ การเปลี่ยนแปลงในด้านปริมาณ คุณภาพ และสิ่งแวดล้อม ทุกด้านให้ดีขึ้นหรือเหมาะสมกว่าสภาพที่เป็นอยู่เดิม

๒.๒ มีลักษณะเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างมีลำดับขั้นต่อเนื่องกันไป

๒.๓ มีลักษณะเป็นพลวัตร ซึ่งหมายความว่าเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง

๒.๔ มีลักษณะเป็นแผนและโครงการ คือ เกิดขึ้นจากการเตรียมการไว้ล่วงหน้าว่าจะเปลี่ยนแปลงใคร ด้านใด ด้วยวิธีการใด เมื่อใด ใช้งบประมาณและสิ่งสนับสนุนเท่าใด ใครรับผิดชอบ

๒.๕ มีลักษณะเป็นวิชาการ ซึ่งหมายถึง การกำหนดขอบเขตและกลวิธีที่นำมาใช้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมายที่กำหนด เช่น การพัฒนาเศรษฐกิจ การพัฒนาชนบท การพัฒนาอุตสาหกรรม การพัฒนาชุมชน การพัฒนาการศึกษา

๒.๖ มีลักษณะที่ให้น้ำหนักต่อการปฏิบัติการจริงที่ทำให้เกิดผลจริง

๒.๗ การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากมนุษย์ โดยมนุษย์ และเพื่อมนุษย์ หรืออาจจะเกิดขึ้นเอง

๒.๘ มีเกณฑ์หรือเครื่องชี้วัด ซึ่งสามารถจะบอกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นด้านคุณภาพ ปริมาณ และสิ่งแวดล้อมดีขึ้นมากหรือน้อยเพียงใด ในระดับใด

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ ให้ความหมายของการพัฒนาไว้ว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่กำหนดทิศทาง (Directed Change) หรือ การเปลี่ยนแปลงที่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า (Planned Change)^๖

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี ให้ความหมายไว้ว่า การพัฒนา หมายถึง การกระทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสภาพหนึ่งไปสู่อีกสภาพหนึ่งที่ดีกว่าการพัฒนาที่แท้จริงนั้น หมายถึง การทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมีความสุข ความสะดวกสบาย ความกินดีอยู่ดี ความเจริญทางด้านศิลปวัฒนธรรมและจิตใจอย่างสงบสันติ ซึ่งขึ้นอยู่กับ การได้รับปัจจัยทางวัตถุเพื่อสนองความต้องการของร่างกาย ทั้งยังรวมความไปถึงการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นของคุณภาพชีวิต อันได้แก่ การศึกษา สิ่งแวดล้อม การพักผ่อนหย่อนใจ^๗

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

^๖สัญญา สัญญาวิวัฒน์, **ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๕๔

^๗ยุวัฒน์ วุฒิเมธี, **หลักการพัฒนาชุมชนและหลักการพัฒนาชนบท**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยอนุเคราะห์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔

การพัฒนาเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่พยายามใช้หลักบูรณาการบนพื้นฐานความเชื่อและความเข้าใจเบื้องต้นหลายประการร่วมกันดังต่อไปนี้^๔

ประการแรก การพัฒนาและการพัฒนาชุมชนมีความแตกต่างกันหลายประการ ทั้งในด้านแนวความคิดที่อยู่บนพื้นฐานความเชื่อ หลักการ รวมทั้งวิธีการต่าง ๆ การพัฒนาชุมชนอย่างเป็นทางการนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์เชิงสหวิทยาการ (Interdisciplinary) ซึ่งมีพัฒนาการทางวิชาการอย่างเป็นระบบไม่เกินหนึ่งศตวรรษที่ผ่านมา การขาดทฤษฎีตลอดจนองค์ความรู้เชิงลึกที่มีลักษณะเฉพาะด้าน ทำให้การพัฒนาชุมชนมีลักษณะทางวิชาการที่เรียกว่า การพึ่งพาทางทฤษฎี (Theoretical Dependency) ซึ่งหมายถึง การเอาแนวคิด ทฤษฎี กระบวนการ วิธีการจากศาสตร์สาขาอื่น ๆ เช่น สังคมวิทยา (Sociology) มานุษยวิทยา (Anthropology) การศึกษา (Education) รัฐศาสตร์ (Political Science) เศรษฐศาสตร์ (Economics) จิตวิทยา (Psychology) และอื่น ๆ มาบูรณาการแนวคิดขึ้นมาใหม่ เจื่อนไขดังกล่าวทำให้ผู้ที่สนใจทางด้านการพัฒนาชุมชนจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ในศาสตร์สาขาต่าง ๆ รอบด้าน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือ ศาสตร์แห่งการพัฒนา ก็คือ บูรณาการหรือนวัตกรรมทางการศึกษาซึ่งมุ่งหวังจะสร้างองค์รวมแห่งความรู้ให้แก่ผู้ที่มีหน้าที่เรียนรู้อย่างไรก็ตาม ลักษณะการพึ่งพาทางทฤษฎีของวิชาการทางด้านการพัฒนานี้เองที่ทำให้การกำหนดแนวทางในการปฏิบัติมีจุดเน้นหนักแตกต่างกันออกไปตามพื้นฐานความรู้ ความเชื่อ แนวคิด ของผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้บริหารงานและผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านการพัฒนา แต่อย่างน้อยที่สุด ในปัจจุบันนี้ ทุกฝ่ายต่างเห็นพ้องต้องกันว่า รากฐานของการพัฒนาประเทศที่แท้จริงนั้น ควรจะยึดคนรวมทั้งสิ่งแวดล้อมเป็นศูนย์กลางแห่งการพัฒนา

ประการที่สอง สังคมไทยนั้นมีประวัติศาสตร์ตลอดจนความเป็นมาอันยาวนาน ความเชื่อ บรรทัดฐาน วัฒนธรรม รูปแบบการดำเนินชีวิตตลอดจนรูปแบบของพฤติกรรมทางสังคมถูกถ่ายทอดโดยกระบวนการเรียนรู้ทางสังคม (Socialization) จากบรรพบุรุษสู่คนรุ่นหลัง และยังปรากฏร่องรอยให้เห็นได้อย่างชัดเจนไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมแห่งการยอมตาม (Passive Culture) ความสัมพันธ์แบบข้า-บ่าว ผู้อุปถัมภ์-ผู้รับอุปถัมภ์ ความเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ฤกษ์ยาม ฟ้าสง เทวดา ซึ่งเห็นได้อย่างดาษดื่น

กล่าวโดยสรุป ก็คือ วิธีคิดพื้นฐานของการพัฒนาและการพัฒนาชุมชนนั้น มีลักษณะเป็นวิธีคิดเชิงเปรียบเทียบ (Comparative Thinking) ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ ได้อย่างน้อย ๖ กลุ่มดังต่อไปนี้ คือ

๑. แนวความคิดแบบวิวัฒนาการ (Evolution)
๒. แนวความคิดแบบการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม (Social & Cultural Change)
๓. แนวคิดแบบเศรษฐศาสตร์และเศรษฐศาสตร์การเมือง (Economics & Political Economy)
๔. แนวคิดแบบการปฏิบัติการและการเคลื่อนไหวทางสังคม (Social Action & Social Movement)
๕. แนวคิดแบบความขัดแย้งทางสังคม (Social Conflict)

^๔เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

๖. แนวคิดแบบการพัฒนาชุมชน (Community Development)

ประการที่สาม ความเชื่อพื้นฐานของการพัฒนาชุมชนที่สำคัญและแตกต่างจากแนวคิดที่ยึดถือปฏิบัติกันในการพัฒนาทั่วไปอย่างน้อยที่สุดตามประเด็นดังต่อไปนี้^๔

ประเด็นแรก การพัฒนาและการพัฒนาชุมชนนั้น ถึงแม้ว่าจะไม่ปฏิเสธความเชื่อมั่นอย่างแน่นแฟ้นเกี่ยวกับศักยภาพตลอดจนศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ แต่ปฏิเสธไม่ยอมรับสิ่งที่ค้านกับตรรกศาสตร์เกี่ยวกับความเป็นจริงสากลของสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การยอมรับในความไม่เท่าเทียมกันด้านศักยภาพของมนุษย์ ทั้งทางด้านกายภาพ สติปัญญา ความเฉลียวฉลาด การเรียนรู้ การปรับตัว วิสัยทัศน์ การแก้ปัญหา วุฒิภาวะทางปัญญาและอารมณ์ และอื่น ๆ ความไม่เท่าเทียมกันในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์นี้เองที่น่าจะเป็นเหตุผลประการหนึ่ง ซึ่งอธิบายได้ถึงการประจักษ์ต่อความผิดพลาดและล้มเหลวในภายหลังของการพัฒนาประเทศ หลังจากที่ได้เดินตามร่องรอยความคิดที่ผู้นำทางความคิดแต่ละยุคสมัยกำหนดให้ด้วยวัฒนธรรมแห่งการยอมรับ อันเป็นวัฒนธรรมพื้นฐานของสังคมไทยโดยขาดการพิจารณาและการโต้แย้งวิพากษ์อย่างมีเหตุผล ดังกล่าวมาแล้ว

ประเด็นที่สอง ด้วยเหตุผลรวมทั้งความเชื่อในความไม่เท่าเทียมกันของมนุษย์นี้เองที่ทำให้มนุษย์มีความแตกต่างทางด้านสติปัญญา รวมทั้งศักยภาพด้านต่าง ๆ ในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม จึงทำให้ไม่สามารถปฏิเสธความจริงของพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งเคยเป็นมานับตั้งแต่ยุคเริ่มต้นเผ่าพันธุ์มนุษย์จนกระทั่งปัจจุบัน คือ ทุกองค์ประกอบของสังคมมนุษย์จะต้องมีผู้นำ (Leader) และผู้ตาม (Follower) เสมอ ไม่ว่าจะเป็นผู้นำทางความคิด ผู้นำทางการบริหารประเทศ ศาสนา ความเชื่อ วัฒนธรรม การศึกษา และอื่น ๆ ก็ตาม

ประเด็นที่สาม การยอมรับความคิดตามประเด็นทั้งสองข้างต้น ทำให้การพัฒนาชุมชนมีลักษณะที่ให้น้ำหนักต่อการทำความเข้าใจในภาวะการก่อกำเนิด การคงอยู่ พลวัต การเปลี่ยนแปลงของสังคม รวมทั้งการศึกษาในเชิงประวัติศาสตร์ อารยธรรม ความเป็นผู้นำ (Leadership) กระบวนการตัดสินใจ (Decision Making Process) การบริหารการจัดการ (Administration and Management) การวิเคราะห์ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ (Situational Analysis & Adaptation) และการวิเคราะห์ความไวต่อการเปลี่ยนแปลง (Sensitivity Analysis) ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่แตกแขนงมาจากความเข้าใจเบื้องต้นดังที่กล่าวมาแล้ว

๒.๒.๒ กระบวนทัศน์ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนา

กระบวนทรรศน์ใหม่ในการพัฒนา (New Development Paradigm) หมายถึง “กระบวนความคิดและการปฏิบัติที่ทุกฝ่ายเข้ามาเรียนรู้ร่วมกันโดยการทำงานด้วยกัน ใช้ความพยายามร่วมกันและไม่มาเป็นปक्षัยต่อกัน” วิธีการส่งเสริมให้คนมีความรักกันและมีความรู้ร่วมกัน มีการค้นคว้าวิจัยจนได้เครื่องมือที่เรียกว่า (AIC) ซึ่งเป็นวิธีการและเทคนิคในการเอาคนที่จะทำงานร่วมกันทั้งหมดในระบบเข้ามาประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ซึ่งจะดำเนินการใน ๓ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ คือ A: Appreciation คือ “การทำให้ทุกคนเกิดการยอมรับและชื่นชมคนอื่นโดยไม่รู้สึกรังหรือแสดงการต่อต้านหรือวิพากษ์วิจารณ์” ในกระบวนการขั้นนี้ ทุกคนจะมีโอกาสแสดงออก

^๔ยุวัฒน์ วุฒิเมธี, หลักการพัฒนาชุมชนและหลักการพัฒนาชนบท, หน้า ๓๔.

อย่างทัดเทียมกันด้วยภาพ ข้อเขียน และคำพูด ว่าเขาเห็นสถานการณ์ในปัจจุบันเป็นอย่างไร และเขาอยากเห็นความสำเร็จในอนาคตเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ทุกคนมีโอกาสใช้ข้อเท็จจริง เหตุผล และความรู้สึก ตลอดจนการแสดงออกในลักษณะต่าง ๆ ตามข้อเท็จจริง เมื่อทุกคนได้แสดงออกโดยได้รับการยอมรับจากคนอื่น ๆ จะทำให้คนมีความรู้สึกที่ดี มีความสุข มีความอบอุ่น และเกิด “พลังร่วม” ขึ้นในระหว่างคนที่มาประชุมด้วยกัน

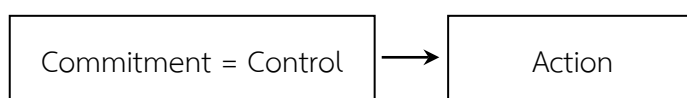
ในช่วงของการแสดงออกว่าแต่ละคนอยากเห็นความสำเร็จในอนาคตเป็นอย่างไร เป็นการใช้จินตนาการที่ไม่ถูกจำกัดด้วยปัจจัยและสถานการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน จึงทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การมองการณ์ไกล การมองภาพกว้างและการคิดสิ่งแปลกใหม่ได้ดีกว่าการคิดจากสภาพปัญหาหรือข้อขัดข้องที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน นั่นคือ การใช้ “จิตนาการ” (Imagination) ซึ่งจะมีพลังมากขึ้นกลายเป็น “วิสัยทัศน์ร่วม” (Shared Vision) หรือ “อุดมการณ์ร่วม” (Shared Ideal) ซึ่งได้แก่ “สิ่งที่มุ่งมาดปรารถนาร่วมกันหรือเป้าหมาย”^{๑๐} นั่นเอง ดังภาพที่ ๒.๑



ภาพที่ ๒.๑ “วิสัยทัศน์ร่วม” (Shared Vision) หรือ “อุดมการณ์ร่วม”

ขั้นที่ ๒ คือ I: Influence คือ การใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ที่แต่ละคนมีอยู่มาช่วยกันกำหนดวิธีการสำคัญหรือยุทธศาสตร์ ที่จะทำให้บรรลุวิสัยทัศน์ร่วมหรืออุดมการณ์ร่วมของกลุ่มได้อย่างดีที่สุด ในขั้นนี้ ทุกคนมีโอกาสทัดเทียมกันที่จะให้ข้อคิดเห็นว่า วิธีการสำคัญที่จะทำให้บรรลุวิสัยทัศน์ร่วมหรืออุดมการณ์ร่วมนั้นประกอบด้วยอะไรบ้าง

เมื่อทุกคนแสดงความคิดเห็นแล้วจะนำ “วิธีการ” ที่เสนอแนะทั้งหมดมาจัดหมวดหมู่แยกแยะ และพิจารณาร่วมกัน จนกระทั่งได้ “วิธีการสำคัญ” ที่กลุ่มเห็นพ้องต้องกันว่า จะนำไปสู่ความสำเร็จตามที่กลุ่มต้องการ ซึ่งในการพิจารณาเลือกวิธีการสำคัญนั้น สมาชิกกลุ่มจะมี “ปฏิสัมพันธ์” ซึ่งกันและกันสูง รวมถึงการถกเถียงโต้แย้งกันด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ได้วิธีการที่กลุ่มเห็นร่วมกันว่าดีที่สุด เนื่องจากการถกเถียงโต้แย้งในระดับวิธีการดังกล่าว มี “เป้าหมาย” หรือ “อุดมการณ์” ร่วมกัน ฉะนั้น กลุ่มยังมีแนวโน้มที่จะรักษาความสามัคคีไว้ได้โดยยากนัก นอกจากการเข้ารับผิดชอบหรือไม่ความร่วมมือตาม “แผนปฏิบัติการ” ที่กลุ่มร่วมกันกำหนดขึ้นแล้ว สมาชิกกลุ่มในแต่ละคนยังอาจกำหนด “ข้อผูกพันเฉพาะตัว” ได้อีกด้วย เพื่อเป็นการใช้พลังในส่วนของตัวเองแต่ละคนให้เกิดผลในทางสร้างสรรค์มากที่สุด ดังภาพที่ ๒.๒



ภาพที่ ๒.๒ ข้อผูกพันเฉพาะตัว

^{๑๐}อนุก เหล่าสุวรรณทัศน์, ประชาสังคมในมุมมองตะวันตก อ่านและสอนที่จอห์นส์ ฮอปกินส์, (กรุงเทพมหานคร: สถาบันการเรียนรู้และพัฒนาประชาสังคม, ๒๕๔๒), หน้า ๔๒.

กระบวนการ AIC จะสร้างพลังสร้างสรรค์ขึ้น เมื่อฝ่ายต่าง ๆ เข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน ด้วยความรักความเมตตา ตัว A (Appreciation) คือ ธรรมะอย่างสูง ได้แก่ ความรักและความเมตตา คนอื่น ต้องรับฟัง อุดหนุน และยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ซึ่งตรงกับหลักของพระพุทธศาสนา ฉะนั้น “A” ทำให้เกิดพลังความดีเข้ามา อาจเรียกว่าเป็น “การพัฒนาทางจิตวิญญาณ” (Spiritual Development) พอคนที่เข้ามาร่วมกิจกรรมมีความรักความเมตตาต่อกัน ก็เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน จากการทำงานด้วยกัน ที่เรียกว่า “Interactive learning through action” จึงให้การพัฒนาประสบความสำเร็จ เพราะทำให้เกิด “การเรียนรู้” ที่แท้จริง ซึ่งมีพลังมาก ปกติแล้วคนมักจะเรียนรู้กันยาก

เพราะฉะนั้น “การพัฒนา” ต้องการ “การเรียนรู้” อย่างมากของทุกฝ่าย นั่นคือ ต้องมี “I” (Influence) ได้แก่ การเรียนรู้ร่วมกันให้เกิดพลัง และต้องมี “C” (Control) ซึ่งได้แก่ “การจัดการ” (Management) และ “แผนปฏิบัติการ” (Action Plan) ที่กำหนดว่าใคร จะทำอะไร อย่างไร เมื่อใด มีค่าใช้จ่ายเท่าไร จะได้เงินจากไหน ถ้าไม่พอจะทำอย่างไร

สรุป การพัฒนา หมายถึง กระบวนการของการเคลื่อนไหวจากสภาพที่ไม่น่าพอใจไปสู่สภาพที่น่าพอใจ และการพัฒนาในแง่ของพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคนทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ โดยเน้นในด้านคุณภาพชีวิตและหลักของความถูกต้องพอดีซึ่งให้ผลประโยชน์สูงสุดความกลมกลืน และความเกื้อกูลแก่สรรพชีวิตโดยไม่เบียดเบียน ทำลายธรรมชาติและสภาพแวดล้อม

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๓.๑ ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น มีสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญ บางประการมาจากการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง พึ่งพาตนเองได้ทางเศรษฐกิจ และจัดการด้านที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้การที่ผู้สูงอายุจะดำเนินชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัวอย่างมีความสุขทางใจได้นั้น ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องกับสมาชิกในครอบครัวทุกคน ซึ่งอาจจะประกอบไปด้วย คู่สมรส ลูก หลาน ญาติ มิตร และผู้ดูแล และบุคคลเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นมากมายทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ผู้ที่ไม่สามารถปรับตัว ปรับใจต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ได้ จึงมีโอกาสเกิดภาวะซึมเศร้าได้มากกว่าบุคคลวัยอื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุเป็นอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม บุคคลทั่วไปมักเข้าใจว่าภาวะซึมเศร้าเป็นเรื่องธรรมดาของผู้สูงอายุ จึงมักละเลย ไม่สนใจ ทำให้ผู้สูงอายุยิ่งมีความทุกข์ทรมานมากขึ้น แต่ในความเป็นจริง ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สามารถหลีกเลี่ยงหรือป้องกันมิให้เกิดได้ถ้าหากผู้สูงอายุได้มีการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก่อนที่จะเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือทราบแนวทางที่สำคัญในการหลีกเลี่ยงหรือป้องกัน รวมทั้งทราบแนวทางการดูแลตนเองเมื่อตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า ซึ่งการปฏิบัติดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณค่า มีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าหากละเลยหรือปล่อยทิ้งไว้ อาจกลายเป็นโรคซึมเศร้า จนต้องเข้ารับการรักษาจากจิตแพทย์ มิเช่นนั้นอาจเกิดผลเสียหายนั้รุนแรงทั้งต่อตัวผู้สูงอายุเองและบุคคลรอบข้าง

แสงเดือน มุสิกรมณี กล่าวถึงกลุ่มผู้สูงอายุของบุคคลออกเป็น ๔ ประเภท^{๑๑}คือ

๑. การสูงอายุดามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุดามวัยตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุนานน้อยเพียงใด

๒. การสูงอายุดามสภาพร่างกาย (Biological Aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุดามสภาพร่างกายและสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไป เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุดาม ซึ่ง เป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล

๓. การสูงอายุดามสภาพจิตใจ (Psychological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ การรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซอร์ปัญญา และลักษณะบุคลิกภาพ ที่ปรากฏใน ระยะต่าง ๆ ของชีวิตแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น

๔. การสูงอายุดามสภาพสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงใน บทบาท หน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับ อายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม

ราชบัณฑิตยสถาน กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลที่มีอายุมากตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป^{๑๒}

ปัจจุบัน ไม่สามารถอธิบายถึงหลักการและเหตุผลที่ชัดเจน หรือเกณฑ์ข้อตกลงที่เป็นสากล โดยทั่วไปพิจารณาจากองค์ประกอบในด้านต่างๆ เช่น การสูงอายุดามวัยหรือตามปีปฏิทินที่ผ่านไป การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสภาพร่างกายและความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในชีวิต หรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล มาตรฐานที่ใช้ในการกำหนดได้ ส่วนใหญ่เป็นการกำหนดโดยใช้อายุดามวัยตามปีปฏิทินของบุคคลที่เชื่อว่าสามารถแสดงถึงช่วงวัยของบุคคลที่มีลักษณะของความสูงอายุดามซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม^{๑๓}

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) กล่าวว่า ผู้สูงอายุ คือ บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุดามวัยตามปีปฏิทิน (calendar age, chronological age) ตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุ ในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วนใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ ๖๕ ปีขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป การมีอายุ ๖๐ ปี ยังเป็นการครบรอบปีนักษัตรรอบที่ ๕ และเริ่มต้นปีนักษัตรรอบที่ ๖ จากรอบปีนักษัตร ๑๒ ปี ซึ่งเป็นที่นิยมในการนับในหลายๆ ประเทศทางเอเชีย (Cow gill, 1986) สำหรับบางประเทศ เช่น

^{๑๑}แสงเดือน มุสิกรมณี, ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย หั่วเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๕), หน้า ๗.

^{๑๒}ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่ อยู่ เนื่องในโอกาส พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, ๒๕๕๖), หน้า ๑๒๔๙.

^{๑๓}(Glascock, & Feinman, 1918 อ้างใน สุชาติ ทวีสิทธิ์, ๒๕๕๓; Uotinen, 2005; Orimo et, al.,2006; Anthony, 2010).

กลุ่มประเทศในภูมิภาคแอฟริกา ถูกเสนอให้ใช้ที่เกณฑ์อายุของบุคคล ตั้งแต่ ๕๐ ปี หรือ ๕๕ ปีขึ้นไป เนื่องจากยังมีอายุไม่ยืนยาวเท่ากับภูมิภาคอื่นๆ (WHO,n.a)^{๑๔}

สรุป เจนอบรม กล่าวว่า บุคคลสูงอายุว่า บุคคลผู้จะเข้า ข่ายเป็นผู้สูงอายุมีเกณฑ์ในการพิจารณาแตกต่างกันโดยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็น ผู้สูงอายุไว้ ๔ ลักษณะ^{๑๕}ดังนี้

๑. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological Aging) จากจำนวนปี หรืออายุที่ปรากฏจริงตามปฏิทินโดยไม่นำเอาปัจจัยอื่นมาร่วมพิจารณาด้วย

๒. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physiological Aging หรือ Biological Aging) กระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุขัยในแต่ละปี

๓. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Aging) จากกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สติปัญญาการรับรู้และเรียนรู้ที่ถดถอยลง

๔. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากบทบาททางสังคม (Sociological Aging) จากบทบาทหน้าที่ทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มบุคคล ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานลดลง

บ่อยครั้งที่คำว่า “ผู้สูงอายุ” ในภาษาไทย ถูกใช้ในความหมายเดียวกับคำว่า “อาวุโส” (Elder hood) เช่น เรามักกล่าวถึงผู้สูงอายุว่าเป็นผู้มีอาวุโสเพราะวัยวุฒิที่มี หมายความว่าผู้อาวุโสเป็นผู้ที่มีอายุตาม จำนวนปีปฏิทินสูงกว่าคนรุ่นอื่นที่มีชีวิตอยู่ในช่วงเวลาเดียวกัน อย่างไรก็ตามในสังคมแบบประเพณีหรือ สังคมดั้งเดิมที่พบในชนพื้นเมือง เช่น ในทวีปออสเตรเลียและในแอฟริกา ความอาวุโสไม่ได้เกี่ยวข้อง สัมพันธ์กับจำนวนปีปฏิทินที่คนๆ หนึ่งมีชีวิตอยู่มาแล้ว แต่กลับเกี่ยวข้องกับการที่คนๆ หนึ่ง ได้ผ่าน พิธีกรรมบางอย่างมาหรือไม่ ดังนั้นคนที่มีอายุแค่ ๓๐ปีต้นๆ ที่ผ่านพิธีกรรมที่ว่า จะถูกเปลี่ยนสถานะเป็น ผู้อาวุโส ในขณะที่คนที่ไม่ได้ผ่านพิธีกรรมดังกล่าวมา ถึงแม้ว่าจะมีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ก็ไม่ได้อยู่ในสถานะ เป็นผู้อาวุโสแต่อย่างใดและแอนโทนี กลาสโค๊ก และ ซูซาน ฟินแมน ทำการศึกษาวิธีการให้นิยาม ผู้สูงอายุในสังคมเกษตรกรรม ๖๐ แห่งทั่วโลก ทำให้พวกเขาได้ข้อสรุปว่า หลักเกณฑ์พื้นฐานที่ถูกนำมาใช้ สร้างนิยามผู้สูงอายุในสังคมที่สุ่มมาเป็นตัวอย่างในการศึกษาไม่ได้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่อ้างอิงอยู่กับ หลักเกณฑ์ ๓ เรื่องหลักๆ ได้แก่^{๑๖}

๑. ใช้เกณฑ์การเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมของบุคคล เช่น การได้ เป็นปู่ย่าตายาย การไม่มีหรือการลดบทบาทด้านเศรษฐกิจลง และการเปลี่ยนสถานะเป็นผู้รับสวัสดิการ ที่รัฐจัดให้

๒. ใช้วิธีการนับจำนวนอายุบุคคลตามปฏิทิน

๓. ใช้เกณฑ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายจากวัยหนุ่มสาวสู่ร่างที่ชราภาพ นอกจากนี้พวกเขา พบว่า มากกว่าร้อยละ ๕๐ ของ สังคมที่เป็นตัวอย่างในการศึกษา ใช้เกณฑ์

^{๑๔}องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN), อ้างใน รศรินทร์ เกรย, **มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๖), หน้า ๖.

^{๑๕}อ้างแล้ว.

^{๑๖}แอนโทนี กลาสโค๊ก และ ซูซาน ฟินแมน, อ้างใน สุชาดา ทวีสิทธิ์ และคณะ, **ประชากรและสังคม ๒๕๕๓คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๓), หน้า ๒-๓.

มากกว่าหนึ่งเกณฑ์มาสร้างคำจำกัดความของผู้สูงอายุ แต่ที่น่าประหลาดใจ คือ พวกเขาพบว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย ไม่ใช่เกณฑ์สำคัญที่สุดที่สังคม เหล่านั้นใช้นิยามผู้สูงอายุ

๒.๓.๒ การเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรม ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้แม้แต่คนเดียว แตกต่างตรงสาเหตุ และเวลาเท่านั้น และไม่มีผู้ใดล่วงรู้ และกำหนดเวลาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ของตนเองได้ จึงเป็นอนิจจัง ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ส่วนใหญ่ จะมีบุตร หลาน คอยดูแล เพราะหน่วยงานเพื่อการสงเคราะห์ผู้สูงอายุนั้น มีจำนวนน้อยไม่สมดุลกับจำนวนผู้สูงอายุทั่วประเทศ แต่รัฐก็ไม่ได้ทอดทิ้งได้มองเห็นสำคัญและปัญหาของผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันก็ยิ่งเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยๆ และสังคมไทยยกย่องบุคคลที่มีความกตัญญู การเลี้ยงดูบุพการี เป็นสิริมงคล อันทุกคนควรปฏิบัติ จึงทำให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยใช้ชีวิตในบ้านปลาย อยู่ร่วมกับบุตรหลาน ซึ่งนับว่าเป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่าย ที่ต่างก็ได้เรียนรู้และปรับตัวให้อยู่ด้วยกันได้ โดยมีปัญหาน้อยที่สุด ผู้สูงอายุที่อยู่กับบุตรหลานตลอดก็ไม่ต้องปรับตัวอะไรมาก แต่ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง เพราะบุตรหลานแยกครอบครัวออกไป หากต้องกลับไปอยู่กับบุตรหลานในบ้านปลายชีวิต จะต้องปรับตัวเองอย่างมากกับการผจญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ หลายประการ เช่น สถานที่ ระเบียบ วินัย จำทำให้เกิดปัญหาแก่ผู้สูงอายุ ไม่มากนักน้อยแน่นอนสิ่งที่ผู้สูงอายุควรปฏิบัติด้วยตนเอง

สรุป หน้าที่ได้รับผิดชอบในการดูแลผู้สูงอายุในยามเจ็บป่วยนั้น เป็นหน้าที่ของคนในครอบครัวและบุคคลใกล้ชิดเป็นอันดับแรก แต่ปัญหาภายใต้ความกดดันที่เกิดขึ้นจากสังคมที่ทันสมัย นั้น นอกจากครอบครัวที่จะรับหน้าที่และภาระผูกมัดตามประเพณีนิยมแล้ว ยังต้องได้รับความเกื้อหนุนจากหน่วยงานอื่น ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อบริการชุมชน และครอบครัวระบบประกันสังคม และชุมชนในระดับท้องถิ่นเป็นฐานที่สำคัญในการริเริ่มบริการต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งผู้วางนโยบายสนับสนุนในด้านงบประมาณ ชุมชน และครอบครัวจะต้องพิจารณาและร่วมมือกันแก้ไขอย่างจริงจัง

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ประเทศไทยมีเป้าหมายทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่สำคัญประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ การมีอายุยืนยาวและการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การที่ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงในทุกช่วงวัยทำให้มีอายุยืนยาวเมื่อเข้าสู่ วัยผู้สูงอายุ ซึ่งการมีอายุยืนยาวไม่เจ็บป่วยเป็นโรค เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต เนื่องจากคุณภาพชีวิตประกอบด้วยสุขภาพในหลายด้านรวมกัน ได้แก่ สุขภาพด้านกายภาพ (physical health) สุขภาพด้านจิตใจ (mental health) สุขภาพด้านสังคม (social health) และภาวะสุขภาพโดยทั่วไป (general health) โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามของ “สุขภาพ” ว่าไม่ใช่แค่เพียงการปราศจากโรค แต่หมายถึงการมีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจะสอดคล้องกับนิยามของคุณภาพชีวิตที่กล่าวว่า “คุณภาพชีวิต” เป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเอง ภายใต้บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนาตนเองเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี จึงควรพัฒนาสุขภาพในด้านร่างกาย ได้แก่ การให้ความสำคัญกับสุขภาพ การบริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดี รู้จักควบคุมอารมณ์ การทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ การเข้าร่วมกิจกรรม สันทนาการ การฝึกสมาธิ การพัฒนาทางด้านสังคม อันได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับเพื่อนๆ หรือจากหน่วยงานต่างๆ ที่จัดขึ้น การใช้เวลาร่วมกับเพื่อนเพื่อประโยชน์เพื่อชุมชน การปฏิบัติตนโดยยึดหลัก คุณธรรม จริยธรรม และการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ได้แก่ การเพิ่มทักษะทางด้านความรู้ให้กับตนเอง การเข้ารับการอบรมเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและประสบการณ์ในด้านต่างๆ การศึกษาข้อมูล ด้วยตนเองจากสื่อสารสนเทศ รวมไปถึงการหัดสังเกตและติดตามการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม^{๑๗}

๒.๔.๑ สุขภาพด้านร่างกาย

ในวัยผู้สูงอายุนี้ อวัยวะทุกส่วนมีแต่ความเสื่อม พลังสำรองค่อยๆ ลดลง การปรับสภาพ สมดุลทางกายก็ลดลงด้วย ทำให้เกิดภาวะไม่สุขสบาย ผู้สูงอายุต้องยอมรับสภาพเหล่านี้ และปฏิบัติ ตนให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นอยู่ โดยปฏิบัติตัว^{๑๘}ดังนี้

๑. ลดภาระหน้าที่ให้น้อยลง ทำงานให้ตรงกับสภาพ ไม่หักโหมไม่เร่งร้อนงานที่ควรเป็น งานที่ให้ความเพลิดเพลิน และให้ความภาคภูมิใจ ไม่บังคับตนเอง ให้สนอง ความโลภ ในลาภ ยศ สรรเสริญ

๒. กระจายงานที่เคยรับผิดชอบ ไปสู่บุตร หลาน บริวาร หรือ จัดหาเครื่องผ่อนแรงไว้ใช้

๓. เจ็บไข้เล็กน้อยรีบรักษา อย่าปล่อยไว้นานจนกลายเป็นโรคเรื้อรังจะพ้อพุดได้ยาก

๔. หลีกเลี่ยงสิ่งรบกวนชีวิต ที่ทำให้ร่างกายและจิตใจต้องมีการปรับตัวอย่างหนัก จนเกิด ความเครียดทางกาย และจิตขึ้น

๕. สนใจในการสนองความต้องการที่จำเป็นพื้นฐานให้แก่ตนเอง ได้แก่

๕.๑ อาหารที่เป็นปัจจัยสำคัญของร่างกาย ต้องได้รับครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ โดยกินอาหาร ที่เหมาะสมวัย ย่อยง่าย ปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย น้อยครั้งแต่บ่อยๆ เพื่อป้องกันการท้องอืด เพื่อ

๕.๒ น้ำ ผู้สูงอายุควรได้รับน้ำวันละอย่างน้อย ๑๐ แก้ว หรือดื่มน้ำผลไม้คั้นมากๆ

๕.๓ อยู่ในที่ๆ มีอากาศหมุนเวียนดี โดยเปิดประตูหน้าต่าง และหาเวลาออกไปเดิน นอกอาคาร เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์

๕.๔ สร้างสุขนิสัยในการถ่ายอุจจาระ โดยทุกวัน ไม่ควรกลั้นอุจจาระและปัสสาวะ เมื่อ รู้สึกปวดถ่าย แสดงว่าร่างกายต้องการขับออก การเก็บของเสียไว้โดยการกลั้น ยิ่งจะทำให้เกิดอาการ บูดเน่า เป็นพิษต่อร่างกายเพิ่มขึ้น เป็นทาง หนึ่งที่ทำให้เกิดเจ็บไข้

^{๑๗}วรรณภา กุมากรจันทร์, คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน, วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๔.

^{๑๘}การเตรียมทางด้านร่างกาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_preservation.html [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๕.๕ บริหารร่างกาย และออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ วันละประมาณ ๓๐ นาที โดยเลือกวิธีที่บริหารที่เหมาะสมกับวัย ให้อวัยวะทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ถ้ารู้สึกเหนื่อย ควรพักผ่อน การออกกำลังกายที่พอดี ไม่หักโหม จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทำให้อวัยวะทุกส่วนได้รับอาหารและออกซิเจนเพียงพอ และมีการขับถ่ายของเสียจากเซลล์ได้ดี ทำให้เซลล์ทุกส่วนแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ไข้ เมื่อเจ็บไข้ก็หายเร็ว

๕.๖ นอนหลับอย่างน้อย ๘ ชั่วโมง ถ้ากลางคืนนอนไม่พอ ก็นอนกลางวันเพิ่มเติมได้ เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนเพียงพอ แต่ควรหลีกเลี่ยงการนอนกลางวันมาก กลางคืนจะนอนไม่หลับ ทำให้กระวนกระวายใจ เวลากลางคืนเป็นเวลาที่เหมาะสมในการนอนที่สุด เพราะสิ่งรบกวนต่างๆ ลดลง ไม่พลุกพล่าน ไม่ต้องรับประทานอาหารเช้าตอนกลางวัน จึงทำให้ทุกระบบได้พักผ่อน

๕.๗ ที่อยู่อาศัยสำหรับตน ควรมีลักษณะดังนี้

- ก. ห้องนอนไม่ควรอยู่ชั้นบน พื้นบ้านควรอยู่ในระดับเดียวกัน
- ข. ห้องนอนอยู่ใกล้ห้องส้วมห้องน้ำ และใช้วัสดุที่ไม่ลื่นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- ค. แสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก

สุขภาพกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความทุกข์ทรมาน มีลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดี มีดังนี้^{๑๙}

๑. มีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายที่สมวัย มีน้ำหนัก และส่วนสูงเป็นไปตามเกณฑ์อายุ
๒. มีขนาดร่างกายสมส่วน คือ มีน้ำหนัก และส่วนสูงที่ได้สัดส่วนกัน
๓. กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีความแข็งแรง ลูก-นั่ง ได้หลายครั้ง ดึงข้อได้หลายครั้ง
๔. มีความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตที่ดี
๕. มีความอ่อนตัวที่ดี
๖. มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหว
๗. มีความอยากรับประทานอาหาร และแยกรับประทานมากๆ ไม่เบื่ออาหาร
๘. มีร่างกายแข็งแรง
๙. มีภูมิต้านทานโรคดี และไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่พิการ หรือผิดปกติอื่นๆ
๑๐. พักผ่อนนอนได้เป็นปกติ

องค์การอนามัยโลก กล่าวถึง สุขภาพกาย คือ สภาพของร่างกายที่เจริญเติบโต แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ทุกข์ทรมาน อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กันทุกส่วนได้เป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานด้วย^{๒๐}

^{๑๙}ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://importancegood.blogspot.com/2013/09/blog-post.html> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๒๐}องค์การอนามัยโลก, **สุขภาพกาย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://arisa142539.wordpress.com> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๒.๔.๑.๑ ลักษณะของผู้มีภาวะสุขภาพกายที่ดี^{๒๑}

๑. สภาพร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง
๒. อวัยวะต่างๆทั้งภายในและภายนอกร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ
๓. ร่างกาย ไม่ทุพพลภาพ
๔. ความเจริญทางด้านร่างกายเป็นไปตามปกติ
๕. ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

สรุป สุขภาพกาย คือ สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติ ระบบต่างๆของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และความทุพพลภาพที่เรียกว่า "อโรคา ปรมา ลาภา" "ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" นับเป็นสัจธรรมที่ทุกคนสามารถสัมผัสได้ด้วยตนเอง อย่างเวลาที่เรเจ็บป่วย ไม่สบาย ต้องทานยา เพื่อรักษา และบรรเทาอาการเจ็บป่วยนั้น รวมทั้งอารมณ์หงุดหงิด และรำคาญใจที่ไม่สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ เราก็จะเห็นได้ว่า เวลาที่เราไม่เจ็บ ไม่ป่วยนั้น มันช่างเป็นเวลาที่มีความสุขยิ่งนัก พระพุทธสุภาษิตนี้ จึงเป็นที่ยอมรับกันทั่วไป แม้แต่ชาวอารยประเทศทางตะวันตก ก็ยังยอมรับ และเห็นพ้องต้องกันว่า "สุขภาพ คือ พรอันประเสริฐ"

๒.๔.๒ สุขภาพด้านจิตใจ

สูงอายุมักมีพลังสำรองทางจิตลดลง เพราะสภาพกายเสื่อมลงบทบาทต่างๆ ในชีวิตลดลง เศรษฐกิจและรายได้ลดลง สังคมเปลี่ยนไป ต้องจำเจกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมักมีปัญหาทางด้านจิตใจ มีอารมณ์หวนไหว้มากขึ้น เช่น โกรธ เมื่อมีความคิดเห็นขัดแย้ง กลัวถูกทอดทิ้ง เพราะช่วยตัวเองได้น้อยลง ใจน้อย เพราะคิดว่าตนเองไร้ค่า ลูกหลานไม่สนใจ หงุดหงิด เพราะทำอะไรด้วยตนเองได้น้อยลง ใครทำก็ไม่ถูกใจ จึงกลายเป็นคนจู้จี้ ขี้บ่น แสลงอน ว้าเหว เพราะขาดเพื่อนคู่ชีวิต เพื่อนคู่ใจ ขาดคนที่คุ้นเคย ต้องผจญโลกตามลำพัง บุตรหลานต้องไปประกอบอาชีพนอกบ้าน อารมณ์หวนไหว้ต่างๆ นี้ เป็นยาพิษที่ทำลายสุขภาพ ดังนั้น ผู้สูงอายุจะต้องพยายามปรับตัวเอง มิให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ ผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติ^{๒๒}ดังนี้

๑. เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความไม่แน่นอนต่างๆ เกี่ยวกับสภาวะของตนเอง ครอบครัว และสังคม
๒. ฝึกตน ฝึกจิต ให้อยู่ในหลักธรรม ไม่หลงอยู่ใน ลาภ ยศ สรรเสริญ ทำความดีเพื่อความดี ให้เกิดความภาคภูมิใจ
๓. ทำตนให้เป็นที่เคารพรักของคนทั่วไป ด้วยความเมตตากรุณา ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทางกาย วาจา ใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน และความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลทั่วไป จะทำให้เข้ากับคนได้ทุกระดับ

^{๒๑}ลักษณะของผู้มีภาวะสุขภาพกายที่ดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaigoodview.com/> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๒๒}สุขภาพด้านจิตใจ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_preservation.html [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๔. ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และตนเอง เท่าที่กำลังกาย กำลังสมองจะอำนวย เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ เป็นที่เคารพ รักของคนในครอบครัวและสังคม

๕. ใช้จ่ายให้พอดีกับเศรษฐกิจของตน จะทำให้เกิดความสุขใจโดยไม่ต้องพึ่งคนอื่น

๖. ทดแทนความเหงา และว้าเหว่ ด้วยการทำกิจกรรมที่ตนชอบ หรือหาความบันเทิงจากสิ่งที่ตนพอใจ เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง ดูแลต้นไม้ ประกอบอาหาร

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติ สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม และสิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดี สามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี และปราศจากความขัดแย้ง หรือความสับสนภายในจิตใจ คุณลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี^{๒๓}มีดังนี้

๑. ไม่เป็นโรคจิต โรคประสาท
๒. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้
๓. มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ
๔. มีชีวิตมั่นคง ไม่ขัดแย้ง
๕. ยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง
๖. ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง
๗. มีความรับผิดชอบ
๘. มีความพึงพอใจในงาน และผลงานของตนเอง
๙. แก่ไขความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ และความเครียด
๑๐. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๑๑. มีอารมณ์มั่นคง เป็นคนอารมณ์ดี อารมณ์ขันบ้าง
๑๒. สามารถควบคุมความต้องการของตนเองในความเป็นแนวทางที่สังคมยอมรับ
๑๓. แสดงออกด้วยความรู้สึกละเอียด
๑๔. อยู่ในโลกความเป็นจริง สามารถเผชิญกับความจริงได้

องค์การอนามัยโลก กล่าวถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมที่บุคคลนั้นดำรงชีพอยู่^{๒๔}

๒.๔.๒.๑ ลักษณะของผู้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี^{๒๕}

๑. มีอารมณ์มั่นคง และสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

^{๒๓}ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_preservation.html [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๒๔}องค์การอนามัยโลก, **สุขภาพจิต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://arisa142539.wordpress.com> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๒๕}ลักษณะของผู้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.thaigoodview.com/> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๒. มีความตั้งใจและกระตือรือร้นในการทำงาน ไม่ย่อท้อเหนื่อยหน่ายหรือหมดหวังในชีวิต

๓. มีความสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียด ไม่มีความวิตกกังวลใจจนเกินไปมีอารมณ์ขันบ้างตามสมควร

๔. มีความรู้สึกต่อผู้อื่นในแง่ดี มองโลกในแง่ดี

๕. รู้จักตนเองดีและมีความเข้าใจผู้อื่นดีเสมอ

๖. ความเป็นตัวของตัวเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองอย่างมีเหตุผล

๗. สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี

๘. กล้าเผชิญกับปัญหา และสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง

๙. มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม เมื่อมีความสะเทือนใจ

๑๐. สามารถแสดงความยินดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจเมื่อประสบความสำเร็จ หรือมีความสุข ความสมหวัง

สรุป สุขภาพจิต เป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นต่อการดำเนินชีวิต การที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติได้ ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเอง และผู้อื่น และสุขภาพจิตที่ดี จะปฏิบัติหน้าที่ได้ดี และมีประสิทธิภาพ การที่เราารู้สึกว่า สุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเรา มีความปกติดี และสมบูรณ์ดี เราก็จะมีความสุข แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของเราผิดปกติ หรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความสุข การรู้จักบำรุงรักษา และส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต เป็นสิ่งจำเป็นได้ด้วยความสุขสมบูรณ์ และคุณภาพนั่นเอง

๒.๔.๓ สุขภาพด้านสังคม

ผู้สูงอายุจะถูกจัดให้อยู่กับบ้านมากขึ้นตามลำดับ บางคนอยู่แต่ในห้อง เพราะทางเดินไม่สะดวก จึงได้แต่นั่งๆ นอนๆ ไม่มีโอกาสเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมบ่อยๆ มีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นน้อยลง ขาดเพื่อนวัยเดียวกัน คู่ชีวิตก็ตายจากกัน เพื่อนที่เหลืออยู่ ก็น้อยลงขาดการเยี่ยมเยียน เพราะต่างฝ่ายก็มีอุปสรรคต่างๆ กัน คนในบ้านก็ออกไป ประกอบอาชีพกันหมด ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ผู้สูงอายุท้อเหี่ยวลงทุกวัน จึงควรปฏิบัติ^{๒๖}ดังนี้

๑. ต้องมีเพื่อนต่างวัย เพื่อนพุด เพื่อนคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เป็นที่รักของคนทุกวัย โดยมีการขัดแย้งให้น้อยที่สุด ทั้งกาย วาจา ใจ ปรับตัวเองให้ทันกับสังคมในปัจจุบัน ไม่ยึดมั่นในความคิดดั้งเดิม ไม่ยึดถือ ในความเป็นตัวตนของตน แต่ต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง จะทำให้อยู่ร่วมกับคนต่างวัยได้

๒. สนใจรับรู้สิ่งใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และปรับตัวให้ เข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไม่รู้จบได้อย่างมีความสุข

๓. ออกสังคมเป็นครั้งคราว เพื่อจะได้พุด คุย สรรค์กับคนอื่น เช่น ไปวัดปฏิบัติธรรม ไปทัศนศึกษาเพื่อเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม

^{๒๖}สุขภาพด้านสังคม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_preservation.html [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๔. เข้าร่วมชมรมผู้สูงอายุที่อยู่ใกล้ที่สุด แต่ละชมรมมีจุดมุ่งหมายคล้ายๆ กัน คือ ต้องการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อชลอความเสื่อม และป้องกันความเจ็บไข้ หรือมีคลินิกเพื่อรักษาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และแต่ละชมรมจัดกิจกรรมต่างรูปแบบ ต่างเวลา เช่น บางแห่งจัดบริหารกายทุกเช้า บางแห่งจัดทุกเย็น บางแห่งจัดเฉพาะประชุมวิชาการเพื่อเผยแพร่ความรู้ ในการรักษาสุขภาพเดือนละครั้ง ผู้สูงอายุสามารถเลือกเข้าชมรมได้ตามความพอใจของตนเอง

๕. ทางด้านกฎหมาย ผู้สูงอายุควรทำพินัยกรรมทิ้งไว้ อาจเป็นพินัยกรรมลับหรือแจ้งให้ผู้อื่นทราบก็ได้ เพื่อให้บุตรหลายปฏิบัติตามวัตถุประสงค์ของตน เช่น เกี่ยวกับมรดก ทรัพย์สินต่างๆ การปฏิบัติต่อศพ พิธีการจัดการศพ และอื่นๆ ไว้ล่วงหน้าตั้งแต่มีสติสัมปชัญญะบริบูรณ์ มิเพิ่มเติมในหน้าถัดไป

๒.๔.๓.๑ สังคมเปลี่ยน พฤติกรรมเปลี่ยนปัญหาสุขภาพเปลี่ยน

สำหรับคนไทย เดิมทีเราก็กินอยู่อย่างไทย กินข้าวซ้อมมือกินผัก กินปลา หมู ไก่ ไข่ สำหรับเนื้อวัวเราก็กินด้วย แต่กินไม่มูมมาม ตัวอย่างเช่น คนไทยในงานตรุษ งานแต่งงานมักจะล้มวัวตัวหนึ่ง ล้มหมูตัวหนึ่งเลี้ยงกันทั้งหมู่บ้าน แต่ยามปกติจะกินกุ้ง ปู ปลาเป็นส่วนใหญ่ สำหรับผลไม้เรากินตามฤดูกาลในภายหลังเมื่อสังคมเปลี่ยนแปลงไป เราหันไปกินอย่างจีน อย่างตะวันตก จึงกินข้าวขาว ขนมหวาน ดื่มนมไม่อันผลไม้ก็ได้รับการคัดพันธุ์จนได้สุดยอดความหวาน แล้วมีให้กินไม่เลือกฤดู สังคมเมืองทำให้เรากินแป้งอย่างไม่จำกัดจำนวน ตั้งแต่อาหารเช้าเป็นขนมปัง กาแฟใส่นม หรือบางคนกินข้าวราดแกง กับขานม แยมช็อคโกแลตใส่นมพกเข้าไปที่ทำงานอีกถ้วยหนึ่ง พอสายก็กินขนมซอง ถ้ามีประชุมก็เบรกด้วยเบเกอรี่ เทียงกินกล้วยเตี๋ยตามด้วยชาไข่มุก เย็นเลิกงานไปเที่ยวงานแฟร์ มองไปรอบๆ ก็เต็มไปด้วยขนมของกินที่ทำจากแป้งและของหวานทั้งนั้น ผลก็คือคนไทยสมัยนี้อ้วนขึ้นมาก ตัวเลขทางสถิติคือเวลานี้คนไทยที่อายุเกิน ๑๙ ปีขึ้นไป มีดัชนีมวลกายเกิน ๒๓ ซึ่งหมายถึงอ้วน และป่วยเป็นโรคอ้วนถึงร้อยละ ๕๐.๗

หลายคนลดความอ้วนด้วยการไม่กินข้าวเย็น แต่หันไปกินผลไม้เป็นจานๆ นั้นแหละ ความอ้วนก็ยังกระจายตามพุงตามก้น เซลลูไลท์ซึกจะขึ้น นอกจากอ้วนแล้วก็ตามมาด้วยไตรกลีเซอไรด์สูง คอเลสเตอรอลสูง ดังนั้นภาวะไขมันสูงของคนไทย ไม่ใช่การกินเนื้อสัตว์ ขาหมู หรือหนังไก่ แล้วแต่เป็นความอ้วนที่มาจากแป้ง ของหวาน และผลไม้ ความหวานกลายเป็นไตรกลีเซอไรด์ แล้วต่อก็สร้างคอเลสเตอรอลมาลำเลียงไตรกลีเซอไรด์ไปตามลำดับ

เมื่อพูดถึงกินผักผลไม้ว่าเป็นอาหารที่ดี แต่เอาเข้าจริงแล้ว คนที่หันมากินแบบนี้ หลายคนก็ยังกินผักน้อยอยู่ดีแต่เน้นการกินผลไม้เป็นส่วนใหญ่ ยิ่งน้ำปั่นผักผลไม้เหล่านั้นแหละสำคัญที่ทำให้ อ้วน เพราะใส่ผักชนิดเดียวนอกนั้นเป็นนั่นเป็นผลไม้ล้วนๆ ส่วนข้าวนั้นแม้จะกินเป็นข้าวกล้อง แต่ก็กินเข้าไปเยอะมาก จึงเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ไขมันพอกตับความดันโลหิตสูง สมอเงื่อม เข้าเสื่อม ไตวาย ดังกล่าวข้างต้น^{๒๗}

^{๒๗} กระทรวงสาธารณสุข, โภชนบำบัดในทัศนะใหม่สำหรับดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: กองการแพทย์ทางเลือกกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑), หน้า ๑๐-๑๑.

๒.๔.๓.๒ การเกิดโรคจากความหวานและแป้ง

คาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไปเกิดโรคตามกระบวนการเผาผลาญในร่างกายเป็นลำดับดังนี้

๑. น้ำตาลถูกเปลี่ยนเป็นไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งจะถูกส่งไปซุกไว้ใต้ผิวหนัง ทำให้อ้วน
๒. ควบคู่กับไตรกลีเซอไรด์ที่เพิ่มขึ้น ตับจะสร้างคอเลสเตอรอลเพิ่ม ขึ้นด้วยแล้วไขมันทั้ง ๒ ชนิดนี้ก็มีสิทธิ์ไปพอกตบยั้งถ้าใครกินยาลดไขมันก็ยิ่งกวาดจับไขมันไปพอกตบได้จนอาจฉกรรจ์เกิดไขมันพอกตบ เกิดตบแข็ง เสี่ยงต่อมะเร็งตับในภายหลัง

๓. ไขมันทั้ง ๒ ชนิดเพิ่มความเสี่ยงต่อการอุดตันหลอดเลือดเกิดอัมพาตและโรคหัวใจ

๔. น้ำตาลที่คั่งในเลือด ทำให้เกิดโรคเบาหวาน และน้ำตาลยังจับกับโปรตีนตามกระบวนการเคมีที่เรียกว่า กลัยเคชัน (glycation) ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว เกิดความดันโลหิตสูงแดง เซลล์สมองเกิดสมองเสื่อม ดองจอตตาทำให้ตาบอด ดองเส้นเอ็นและข้อ ทำให้ข้ออักเสบและข้อเสื่อม ไตวายอีกต่างหาก

สรุป สุขภาพด้านสังคม คือ สภาวะกาย ใจ สมบูรณ์ ปรับตัวให้เข้ากับสังคม ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ต้องมีทั้ง ๔ องค์ประกอบสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพสังคม สุขภาพจิตวิญญาณ ครบถ้วน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ถ้าขาดสุขภาพกายที่ดี เราจะมีโรคร้ายรุมเร้า ถ้าขาด สุขภาพจิตที่ดี เราจะไม่มีความสุข ถึงแม้จะมีปัจจัยที่ดีหลายอย่าง ถ้าขาดสุขภาพสังคมที่ดี เราก็ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่กับคนอื่นได้ ถ้าขาดสุขภาพจิตวิญญาณที่ดี เราก็อาจเป็นคนชั่วโดยที่ไม่รู้ตัว

๒.๕ หลักธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามพระวาจาธรรม ๔

ชีวิตที่มีคุณภาพย่อมเป็นชีวิตที่ ประสบความสมหวัง รู้จักยับยั้งความต้องการทาง ร่างกาย และความต้องการทางอารมณ์ของ ตนเองให้อยู่ในขอบเขตที่พอดี สามารถใช้ความรู้ สติปัญญา ความรู้สึกนึกคิดของตนไม่ก่อให้เกิด ความเดือดร้อนเบียดเบียนหรือให้โทษแก่บุคคล อื่นในขณะเดียวกันบุคคลจะต้องมีการศึกษาสูงมี ความขยันอดทนประกอบอาชีพที่สุจริต เป็น พลเมืองดีมี ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจมี ระเบียบวินัยมีกฎเกณฑ์ทางสังคมแสวงหา ความรู้เพิ่มเติมรู้จักใช้ ความคิดและสติปัญญา แก้ไขปัญหาสุขภาพและการดำรงชีวิตของตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นคุณลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งมีแนวทางในการ พัฒนา^{๒๘}และหลักธรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพระวาจาธรรม ๔ ประการ คือ

๒.๕.๑ สัจจะ ความซื่อสัตย์

พระวาจาธรรม ๔ เป็นคำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักธรรมที่พระองค์ทรงมอบสำหรับผู้ครองเรือนได้ปฏิบัติ เพื่อเสริมให้มีความสุขในชีวิตยิ่งขึ้น ประกอบด้วยหลักธรรม ๔ ข้อ ได้แก่ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ดังได้กล่าวแล้ว เมื่อกล่าวถึงความสำคัญของพระวาจา

^{๒๘}พระครูวิจิตรปทุมรัตน์ (ปณฺญาทีโป), การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา, วารสาร ครุศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่, (๑ มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘):

ธรรมแล้วย่อมมีความสำคัญมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเกี่ยวกับเรื่องการทำงานร่วมกันของบุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ในที่นี้จะกล่าวถึงความสำคัญของหลักธรรมแต่ละข้อเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ดังนี้^{๒๙}

สัจจะ คือ ความซื่อสัตย์ ความจริงใจต่อบุคคลอื่น การคบหาสมาคมระหว่างบุคคลในสังคมไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จำต้องมีหลักธรรมสัจจะข้อนี้อยู่ด้วยเสมอ เพราะการแสดงออกซึ่งความซื่อสัตย์ และความจริงใจต่อบุคคลที่เรารู้จักถือเป็นรากฐานที่สำคัญ ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกัน ซึ่งจะส่งผลว่าความสัมพันธ์ดังกล่าวจะสามารถสานต่อในระยะยาวต่อไปอีกได้หรือไม่และความจริงใจ ความซื่อตรง ในการประพฤติด้วยกาย คือ การกระทำ และการประพฤติด้วยวาจา คือ การพูด และการประพฤติด้วยใจ คือ ความนึกคิด ด้วยความจริง ไม่มีสิ่งแอบแฝงเพื่อวัตถุประสงค์อื่นแก่ตนเอง เช่นนี้เรียกว่า มีความจริงใจ หรือ สัจจะ เป็นการแสดงออกด้วยการประพฤติตนในทางที่เที่ยงตรง เป็นคนจริงตามสภาวะที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นของแท้ และเที่ยงตรงไม่เป็นอย่างอื่นทางใจ ประกอบด้วย^{๓๐}

๑. จริงใจ ได้แก่ ความบริสุทธิ์ใจ ไม่มีอย่างอื่นแอบแฝง

๒. จริงวาจา ได้แก่ พูดจริง

๓. จริงกาย ได้แก่ ทำจริง

สัจจะ การยึดถือความสัตย์จริงทั้งในการกระทำ การพูด และจิตที่รู้คิดบนพื้นฐานความเที่ยงธรรมในการทำหน้าที่ไม่ลำเอียง ไม่มีอคติ ความซื่อตรงต่อมิตรสหาย ผู้ร่วมงาน โดยแสดงออกในลักษณะคิดเกื้อหนุนร่วมทุกข์ร่วมสุข คอยตักเตือนให้สติ และมีความรักใคร่ จริงใจ

ก. ประเภทของสัจจะ

คำว่า สัจจะ “ความจริง/ความซื่อสัตย์” ในคำสอนของพระพุทธศาสนาแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สมมติสัจจะ หมายถึง จริงตามสมมติ กล่าว คือ นามที่ถูกเรียกหรือถูกตั้งให้ด้วยผู้อื่น ได้แก่ เป็นผู้หญิง เป็นผู้ชาย มีชื่อเล่นหรือชื่อจริงว่าอย่างโน้นอย่างนี้ ถือเป็น “สมมติสัจจะ” คือ นามหรือสภาพที่ผู้อื่นตั้งให้ด้วยการสมมติ ซึ่งถือเป็นส่วนหนึ่งในการจัดระเบียบทางสังคม ด้วยข้อกฎหมายและหลักศีลธรรมที่ผูกเกี่ยวในนามสมมตินั้นจึงยังให้ผู้นั้นเกิดสัจจะ ความจริง ความสัตย์ ตามบทบาทหน้าที่ของตนที่เป็นส่วนหนึ่งในสังคม

๒. ปรมาตมสัจจะ หมายถึง จริงโดยปรมาตม กล่าวคือ สมมติสัจจะที่ประกอบด้วยนามสมมติที่ผู้อื่นตั้งให้ นามสมมตินั้น แต่ละคนล้วนมีความเท่าเทียมกัน คือ ความเป็นมนุษย์ทั่วไป ที่ยังคงมีที่ต้องเผชิญ ทั้งในอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ รวมถึงมีขันธ ๕ ที่เหมือนกันหมด

^{๒๙}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), มงคล ๓๘ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๒๗.

^{๓๐}พระมหาสว่น จตตมโล (อุณกรโทก), “กรณีศึกษาเจตคติและความเข้าใจเกี่ยวกับเบญจกัลยาณธรรมในพระพุทธศาสนาเฉพาะกรณีศึกษา: ชุมชนวัดโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๓๔.

ไม่ต่างกันเลย หรือพระเจ้าแผ่นดินมีอย่างไร คนขอทานก็มีอย่างนั้น ไม่ต่าง แต่เท่ากันหมด สิ่งนี้เป็น
ปรมาตมสัจจะ คือ สภาพที่เป็นจริงโดยปรมาตม

ข. ลักษณะสัจจะทางกายกรรม ๓

การรักษาสัจจะใน “กายกรรม” คือ การกระทำทางกายทั้งทางดี และทางชั่วด้วยการสร้าง
สัจจะกายกรรมทางดี เช่น การประพฤติปฏิบัติภาวนา การทำบุญทำทาน ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก
เป็นต้น การละซึ่งสัจจะในกายกรรมทางชั่ว เช่น ไม่ฆ่าสัตว์ เบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบผู้อื่น^{๓๑}

การละซึ่งกายทุจริต ๓

๑. การเว้นจากการฆ่าสัตว์ คือ ปาณาติปาตา เป็นศีลข้อที่ ๑ ในศีลทั้ง ๕ ที่ศาสนิกชนพึง
ปฏิบัติ ศีลข้อนี้ได้ประกอบด้วย ๓ ลักษณะ คือ การเว้นจากการพรากชีวิต เว้นจากการทำร้ายให้เจ็บ
และเว้นจากการทำให้ทรมาน โดยการขาดซึ่งศีลนั้นมีการกระทำให้ลุแล้วซึ่งชีวิตด้วยมีเจตนาเป็นที่ตั้ง

๒. การเว้นจากการลักทรัพย์ คือ อทินนาทานา เป็นศีลข้อที่ ๒ ในศีลทั้ง ๕ ที่ศาสนิกชน
พึงปฏิบัติ ศีลข้อนี้ได้ประกอบด้วย ๓ ลักษณะ คือ การโจรกรรม อนุโลมโจรกรรม และฉาโยโจรกรรม
โดยการลู่ซึ่งศีลข้อนี้ต้องประกอบขึ้นจากการโจรกรรมเพียงอย่างเดียว ส่วนอีก ๒ ลักษณะ ถือว่าไม่ลู่
ซึ่งศีล การโจรกรรมนั้น คือ การถือเอาทรัพย์คนอื่นในขณะที่เขาไม่ได้อนุญาต

๓. การเว้นจากการประพฤติดิฉินคาม คือ กาเมสุมิฉฉาจารา เป็นศีลข้อที่ ๓ ในศีลทั้ง ๕
ที่ศาสนิกชนพึงปฏิบัติ ศีลข้อนี้ ท่านบัญญัติไว้ให้ฝ่ายชายพึงละซึ่งการลูแห่งกามในหญิง ๓ ประเภท
คือ หญิงที่มีสามี หญิงที่มีคนปกครอง และหญิงที่ห้ามด้วยจารีต ส่วนหญิงท่านให้ละซึ่งการลูกามใน
ชาย ๒ ประเภท คือ ชายที่มีภรรยา และชายที่ห้ามด้วยจารีต

ลักษณะสัจจะทางวจีกรรม ๔

การรักษาสัจจะใน วจีกรรม หมายถึง การกระทำทางวาจาในทางดี เช่น พูดคำที่เป็น
ประโยชน์ พูดสร้างสรรค์สังคม พูดดี เป็นต้น ไม่สร้างสัจจะในวจีกรรมทางชั่ว เช่น การประพฤติดิ
เทจ การประพฤติดิพูดคำหยาบ การประพฤติดิพูดส่อเสียด การประพฤติดิพูดยุยงให้เขาแตกกัน การ
ประพฤติดิพูดให้ร้าย ป้ายสีเขา

๑. การเว้นจากการพูดเทจ หมายถึง การพูดด้วยเรื่องที่ไม่มียุ่อยู่จริง หรือ เรื่องโกหก เรื่องที่
ตนแต่งขึ้นมาหรือเสริมความเท็จเพียงให้ตนได้รับประโยชน์

๒. การเว้นจากการพูดส่อเสียด หมายถึง การพูดด้วยคำหยาบหรือคำสุภาพ แต่เป็นคำที่
กระทบกระทั่งผู้อื่นให้เกิดความเจ็บใจ นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงการพูดยุยงเพื่อให้คนอื่นหรือหมู่
คณะแตกความสามัคคี เกิดความหมองใจ แยกแยกทะเลาะวิวาทกัน

๓. การเว้นจากการพูดคำหยาบ หมายถึง การพูดด้วยคำหรือศัพท์ที่ไม่รื่นหู ไม่น่าฟัง มัก
พูดขณะเกิดโทสะ หรือพูดด้วยความคะนองคะนอง คำหยาบเหล่านี้ เมื่อพูดออกไปย่อมทำให้ผู้อื่นไม่
พอใจ หรืออาจเกิดโทสะ เกิดโทสะแก่ตน และผู้อื่น

^{๓๑}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

๔. การเว้นจากการพูดกลับคำ หมายถึง การพูดกลับไปกลับมา หาจุดยืนของคำพูดหรือสิ่งที่แท้จริงในครั้งใดไม่ได้ อาจด้วยการสัญญา การรับคำต่อผู้อื่นหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือพูดเพื่อบอกล่าให้ผู้อื่นฟัง แต่กลับคำพูดใหม่เป็นครั้งคราวไป สิ่งเหล่านี้ คือ การพูดกลับคำ เมื่อพูดกลับคำแล้ว ย่อมทำให้ผู้อื่นไม่เชื่อในคำพูดของตน

ลักษณะสัจจะทางมโนกรรม ๓

การรักษาสัจจะใน มโนกรรม หมายถึง กรรมทางใจ สร้างสัจจะมโนกรรมในทางดี เช่น คิดทำบุญ ทำกุศล เป็นต้น ไม่สร้างสัจจะมโนกรรมในทางชั่ว เช่น คิดอาฆาตพยาบาท คิดแต่สิ่งที่ไม่ดีไม่เกิดประโยชน์ คิดทำความชั่ว ประกอบด้วย

๑. ไม่โลภอยากได้ของเขา การมีความจริงใจ ละเว้นจิตเพ่งเล็งที่คิดอยากได้ทรัพย์สินหรือประโยชน์จากผู้อื่นมาเป็นของตน

๒. ไม่พยาบาทปองร้ายเขา การมีความจริงใจโดยไม่คิดร้ายผู้อื่น ไม่เป็นผู้มีจิตพยาบาทคิดร้าย ไม่ใช่ผู้มีจิตคิดจะแก้แค้น ไม่คิดมุ่งเบียดเบียน หรือเพ่งมองในทางที่จะทำลายเขา จิตคิดปรารถนาแต่ว่า “ขอให้สัตว์พวกนี้จึงเป็นผู้ไม่พยาบาท ไม่มีทุกข์ มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด” พึงตั้งใจปรารถนาดี แผ่ไมตรี มุ่งให้เกิดแต่ประโยชน์สุขแก่กัน

๓. มีความเห็นชอบ การเป็นผู้มีความจริงใจ มีความเห็นถูกต้องตามคลองธรรม ไม่ใช่เป็นผู้มีความเห็นคล้อยตามอำนาจกิเลส พึงมีความเห็นชอบว่า ทานให้หรือบริจาคมีผล

๒.๕.๒ ทมะ การฝึกตน

การรู้จักข่มจิตข่มใจตนเอง ทมะ หมายถึง ความรักในการฝึกฝนตนเอง ความกระตือรือร้นในการเคี่ยวเข็ญฝึกฝนตนเอง อย่างไม่มีข้อแม้เงื่อนไข เพื่อให้ตนเองมีทั้งความรู้ ความสามารถ และความดีเพิ่มพูนมากขึ้นทุกวัน เกิดเป็นคนต้องหมั่นปรับปรุงตนเองอยู่เรื่อยไป อยู่อย่างกับที่ ขณะที่คนอื่นเขาวางบ้าง เดินบ้าง แม้ที่สุดกำลังคลานอยู่ ถ้าเรามั่นอนหลับ ก็เท่ากับเรากำลังถอยหลัง เรื่องฝึกตัวเป็นสิ่งสำคัญ ใครที่มีผู้ได้บังคับบัญชามาก ไม่ว่าจะเป็นตำรวจ ทหาร ข้าราชการ พ่อค้าอะไรก็ตาม หากไม่ฝึกตัว ไปไม่รอด นอกจากต้องฝึกทางด้านวิชาการตลอดแล้ว ยังต้องฝึกแก่นิสัยใจคอตัวเองอีกด้วย ฝึกแก่นิสัยตัวเองคือ ฝึกตัวด้านคุณธรรมนั่นเอง เพราะการที่เราฝึกแก่นิสัยที่ดีของตนเอง จะทำให้เรามีความพร้อมที่จะยอมรับการอบรมสั่งสอน จากคนอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นทางมาแห่งปัญญาที่สำคัญ ทมะ แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท^{๓๒}คือ

๑. ทันทอกิเลส หมายถึง รู้เท่าทันกิเลสภายในตัวของเรา รู้ว่าอะไร คือสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต อะไรคือสิ่งฟุ่มเฟือย สิ่งไร้สาระ ไม่เกิดประโยชน์ เพราะการที่เราทันตอกิเลสนั้น เราจะรู้จักยับยั้งไม่ให้หลงไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดี

๒. ทันทคน หมายถึง รู้เท่าทันคนที่เราต้องติดต่อ คบค้าสมาคม เพื่อรู้เท่าทันความคิดของเขาว่า จะส่งผลดีหรือไม่ดีต่อตัวของเราหรือหน้าที่การงานของเราอย่างไร

๓. ทันทโลก หมายถึง รู้เท่าทันโลก รู้ว่าโลกนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด และเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เพื่อที่เราจะสามารถปรับตัวได้ทัน

^{๓๒}วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia>. [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๔. ทักษะธรรมชาติ หมายถึง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศในแต่ละฤดูกาล ทั้งนี้เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และวางแผนการทำงานให้เหมาะสมกับสภาพอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในแต่ละฤดูกาลด้วย

ทันโลก สามารถแบ่งได้เป็น ๔ เรื่อง

๑. ทันสถานการณ์ ในที่นี้เพื่อให้เราทราบว่าสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะกระทบกับเราในด้านที่เป็นโอกาส หรือวิกฤต เพื่อที่เราจะสามารถหาวิธีการรับมือได้ทัน

๒. ทันเทคโนโลยี การทันต่อเทคโนโลยี จะช่วยพัฒนาขีดความสามารถของคนที่ก้าวหน้า ก้าวไกล สะดวกรวดเร็วมากกว่า ในแง่การค้าสามารถลดต้นทุนในการผลิต หรือการค้า และสร้างโอกาสที่ดีกว่าในการแข่งขันในทางธุรกิจ

๓. ทันกฎหมาย ทันต่อกฎหมายจะทำให้เรารู้ว่าเรามีข้อจำกัดอย่างไร อะไรต้องปฏิบัติ และอะไรที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการเกิดปัญหาและค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

๔. ทันวัฒนธรรมประเพณี การที่เรารู้ว่าท้องถิ่นแต่ละแห่งมีประเพณีและวัฒนธรรมอย่างไหน เราจะสามารถรู้ว่า ท้องถิ่นนั้นๆ ต้องการอะไร และสิ่งไหนที่เขาสามารถยอมรับได้หรือไม่ เพื่อเราจะได้รู้ว่าขอบเขตจำกัดของเราในการทำงานนั้นอยู่ที่ตรงไหน

หลักธรรม ทมะ เป็นหลักธรรมที่เน้นในเรื่องของการใช้ปัญญา ในการตัดสินใจควบคุมจิตใจ ในการทำความเข้าใจกับคนในองค์กร เมื่อขาดธรรมข้อนี้ ย่อมเท่ากับเป็นการขาดการใช้สติปัญญาในการพิจารณา ปลดปล่อยให้ข้อแตกต่างปลีกย่อยทางอุปนิสัย และการอบรมกลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โต เมื่อทุกคนต่างรู้ดีว่าไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบไปหมดทุกอย่าง ผู้ที่มีความหวังความเจริญในหน้าที่การงานทุกคน จึงปรารถนาที่จะได้รับความเข้าใจจากบุคคลอื่น จึงแสดงให้เห็นได้ชัดว่า หลักทมะ มีความสำคัญต่อการทำงานร่วมกันกับคนอื่น

๒.๕.๓ ขันติ การอดทน

ขันติ ความอดทน อดกลั้น การทำงานอยู่ในองค์กรซึ่งมีคนจำนวนมากนอกจากจะต้องมีความซื่อสัตย์ ความจริงใจ และความเข้าใจกันแล้ว จะต้องมีความอดทนอดกลั้น เพราะการทำงานร่วมกัน นอกจากจะมีข้อขัดแย้งแตกต่างทางด้านอุปนิสัย การอบรมประสบการณ์เดิมบางคนอาจมีเหตุล่อใจรุนแรง ซึ่งอาจจะเป็นถ้อยคำหรือกิริยาอาการ จะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม เมื่อเกิดเหตุเช่นนี้ อีกฝ่ายหนึ่งจะต้องรู้จักอดกลั้นระงับใจ ไม่ก่อเหตุให้เรื่องลุกลามกว้างขยายต่อไปความร้ายจึงจะระงับลงไป และหลักขันติแตกต่างจากหลักทมะตรงที่มุ่งให้เกิดความอดทน โดยเน้นที่ร่างกายที่อดทนต่อความยากลำบากในการทำงาน เพราะในการทำงานร่วมกับคนอื่น อาจต้องพบเจอกับความลำบากตรากตรำและเรื่องหนักใจต่างๆ ในการประกอบกิจการงานอาชีพ เป็นต้น ดังนั้น การทำงานร่วมกันที่จะอดทนเผชิญ และฟันฝ่าต่อ ความยากลำบากด้วยกัน ถือว่าเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความอดทนและตั้งใจของคนในองค์กร โดยเฉพาะเมื่อเกิดภัยพิบัติ ความตกต่ำคับขัน จะต้องมีสติอดกลั้น คิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไข และมีความอดทนเพียรพยายามเป็นกำลังใจซึ่งกันและกันก็จะสามารถผ่านพ้น

เหตุการณ์ที่ร้ายไปด้วยกันได้ แต่หากการทำงานที่ขาดความอดทนยอมไม่อาจประคับประคองรอดพ้น เหตุร้ายต่างๆ อันเป็นประจุมรสุมแห่งชีวิตในการทำงานไปได้^{๓๓}

การรักษาปกติภาวะของตนไว้ได้ ไม่ว่าจะถูกกระทบกระทั่งด้วยสิ่งอันเป็นที่พึงปรารถนา หรือไม่พึงปรารถนาก็ตาม มีความมั่นคงหนักแน่นเหมือนแผ่นดิน ซึ่งไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะมีความเดือดร้อนอะไร ลงไป ของเสีย ของหอม ของสกปรกหรือของดีงามก็ตาม^{๓๔}

ก. ลักษณะความอดทนที่ถูกต้อง

๑. อดทนถนอมตัวหรือหลีกเลี่ยงจากความชั่วให้ได้
๒. อดทนทำความดีต่อไป
๓. อดทนรักษาใจไว้ไม่ให้เศร้าหมอง

ข. ประเภทของความอดทน

๑. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ เป็นการอดทนต่อสภาพธรรมชาติ ดินฟ้าอากาศ ความหนาว ความร้อน

๒. อดทนต่อทุกขเวทนา เป็นการอดทนต่อการเจ็บไข้ได้ป่วยความไม่สบายกายของเราเอง ความปวด ความเมื่อย

๓. อดทนต่อความเจ็บใจ เป็นการอดทนต่อความโกรธ ความไม่พอใจ ความขัดใจ อันเกิดจากคำพูดที่ไม่ชอบใจ กิริยามารยาทที่ไม่งาม บางคนเพียงถูกคนโน้นกระทบที่ คนนี้กระทบที่ เขาว่าหน้อยค่อนข้างอดทน ก็อดอดเจ็บใจบางคนทนต่อความเจ็บใจได้บ้าง เพราะเขาเป็นผู้บังคับบัญชาของตน ถึงจะทนไม่ได้ก็ต้องทน การทนอย่างนี้ได้ถือว่ายังไม่เรียกว่า ขันติบางคนทนต่อความเจ็บใจ ต่อคำพูดของคนในระดับเดียวกัน พรศพวกเพื่อนฝูงในที่ทำงานเดียวกันได้ถือว่า มีขันติระดับปานกลาง ส่วนคนที่มีขันติ จริงๆ นั้น ต้องทนต่อการกระทบกระทั่ง เปรียบเปรย การทำให้เจ็บอกเจ็บใจ จากคนใต้บังคับบัญชาหรือผู้ต่ำกว่าได้ ในการทำงานนั้น เราต้องมีการติดต่อกับบุคคลหลายประเภท เพราะแต่ละคนมีการฝึกฝนตนเองต่างกัน ถ้าหากไม่มีขันติแล้ว ก็ไม่อาจจะทำงานให้ออกมาดีได้อย่างเป็นสุข ทั้งบางครั้งยังอาจทำให้มีเรื่องเดือดร้อนมาสู่ตัวเองอีกด้วย

๔. อดทนต่ออำนาจกิเลส เป็นการอดทนต่ออารมณ์อันน่าใคร่ น่าเพลิดเพลินใจ อดทนต่อสิ่งที่เราอยากทำ แต่ไม่ควรทำในที่นี้มุ่งหมายถึง การไม่เอาแต่ใจตัว ไม่ยอมปล่อยตัวตามกระแสโลก ความเพลิดเพลิน เช่น ความสนุกสนาน การเที่ยวเตร่ ความฟุ้งเฟ้อต่างๆ หรือการได้ผลประโยชน์ในทางที่ไม่ควร

กิเลสเป็นเชื้อโรคร้ายที่ฝังอยู่ในตัวเรามาตั้งแต่เกิด เวลามันกำเริบขึ้นมา จะคอยบีบคั้น บังคับ ให้เราทำความชั่วต่างๆ โดยไม่มีความละอาย แล้วพอเราไปทำเข้า กิเลสก็ทำให้เราได้รับทุกข์ เป็นความเดือดร้อนมากมาย เป็นเหตุให้เราต้องมานั่งตำหนิตนเองในภายหลัง อายามุข เป็นสิ่งเร้าภายนอกที่คอยกระตุ้นกิเลสให้กำเริบ และลุ่มลุ่มอยู่ภายในใจ จนกลายเป็นนิสัยที่ไม่ดี หรือสันดานชั่วๆ ที่แก้ไขได้ยาก บุคคลบางคนทนต่อความลำบากตรากตรำได้ ทนต่อทุกขเวทนาได้ ทนต่อความเจ็บใจจากผู้ใต้บังคับบัญชา แต่ที่ทนได้ยากที่สุดคือ ทนต่ออำนาจกิเลส หรือ การอดทนต่อความอยาก

^{๓๓}อ้างแล้ว.

^{๓๔}อ้างแล้ว.

นั่นเอง ตัวอย่างเช่น ผู้ชายบางคน ทนแดดทนฝน ทนได้สารพัด แม้ที่สุด เขาเอาเงินมาติดสินบนก็ไม่ยอมรับ เอาปืนมาขู่จะฆ่าบังคับ จะให้ทำผิด ก็ไม่ยอมก้มหัว แต่พอเจอสาว ๆ สวย ๆ มาออกอ้อน ออเซาะเอาใจเข้าหน่อย ก็เผลอใจไปหมดทุกอย่าง อะไรที่ผิดก็ยอมทำ ไม่ว่าจะ ผิดกฎหมาย ผิดศีล หรือผิดธรรมก็ตาม ถ้าหากเป็นเช่นนี้แล้วก็ยากที่จะสร้างตัวขึ้นมาได้

๒.๕.๔ จาคะ การบริจาค

การสละสิ่งของและความสุขส่วนตัวเพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น และหมายรวมถึงการสละละทิ้งกิเลส ละความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความตระหนี่ ความใจแคบ และการเลิกละนิสัย ตลอดจนความประพฤติที่ไม่ดี ที่ทำให้เกิดความเสียหาย ก่อความบาดหมางทะเลาะเบาะแว้ง เป็นต้น ด้วยเป็นคุณธรรมที่เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นและเอื้ออาทรต่อความทุกข์ยากและความต้องการของคนอื่น นำให้เป็นคนไม่คับแคบ ไม่เห็นแก่ตัวแล้วให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้วยความเห็นอกเห็นใจเป็นคนชอบให้ ชอบแบ่งปันคิดถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง^{๓๕}

จาคะ ความเสียสละ ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน หากทุกคนลองสังเกตตัวเองเวลาที่เรากำลังทำอะไร หรือให้สิ่งใดกับผู้อื่นด้วยความเต็มใจ จะพบว่าความสุขของผู้ที่รับสิ่งนั้นจากเรา จะถูกส่งผ่านมาถึงตัวเราเองด้วย นั่นแสดงให้เห็นว่าการให้นั้นมอบความสุขให้กับคนทั้งสองฝ่ายทั้งผู้ให้และผู้รับ การให้ในที่นี้ มิใช่หมายถึงแต่เพียงการเผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของอันเป็นเรื่องที่มองเห็นและเข้าใจได้ง่ายๆ เท่านั้นแต่ยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กันการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตัวได้ เช่น ในคราวที่บุคคลในองค์กรประสบความทุกข์ ความเจ็บไข้ หรือมีธุรกิจใหญ่เป็นต้น ก็เสียสละความสุขความพอใจของตนช่วยเหลือ เอาใจใส่ดูแล เป็นที่พึ่งอาศัยเป็นกำลังเสริม หรือช่วยให้กำลังใจได้โดย ประการใดประการหนึ่ง ตามความเหมาะสมรวมความว่าเป็นผู้จิตใจกว้างขวาง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เสียสละ ไม่คับแคบเห็นแก่ตัว

บุคคลเชื่อธรรมของพระอรหันต์ เพื่อบรรลุนิพพาน พึงอยู่ด้วยดี ย่อมได้ปัญญา เป็นผู้ไม่ประมาท มีวิจาร์ คนทำเหมาะเจาะ ไม่ทอดธุระ เป็นผู้หมั่น ย่อมหาทรัพย์ได้ คนยอมได้ชื่อเสียงเพราะความสัตย์ ผู้ให้ยอมผูกมิตรไว้ได้ บุคคลใดผู้อยู่ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธา มีธรรม ๔ ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรมะ อดิ จาคะ บุคคลนั้นแล ละโลกนี้ไปแล้วย่อมไม่เศร้าโศก เชิญท่านถามสมณพราหมณ์เป็นอันมากเหล่าอื่นดูซิว่าในโลกนี้มีอะไรยิ่งไปกว่าสัจจะ ธรรมะ จาคะ และขันติ^{๓๖}

อีกตอนหนึ่งว่า

...บุคคลเชื่อธรรมของพระอรหันต์ทั้งหลาย เพื่อบรรลุนิพพาน เป็นผู้ไม่ประมาท มีปัญญา เป็นเครื่องสอดส่อง พึงอยู่ด้วยดี ย่อมได้ปัญญา บุคคลผู้มีฐานะ กระทำสมควร มีความหมั่น ย่อมหาทรัพย์ได้ บุคคลยอมได้ชื่อเสียงด้วยสัจจะ ผู้ให้ยอมผูกมิตรไว้ได้ ผู้ใดมีศรัทธาอยู่ครองเรือน มีธรรม ๔ ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรมะ อดิ จาคะ ผู้นั้นแลละจากโลกนี้ไปแล้วย่อมไม่เศร้าโศก ถ้าว่าเหตุแห่งการได้ชื่อเสียงยิ่งไปกว่าสัจจะก็ดี เหตุแห่งการได้ปัญญายิ่งไปกว่าธรรมะก็ดี เหตุแห่งการผูกมิตรยิ่งไปกว่า

^{๓๕}พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๘), ๔๘.

^{๓๖}ดูรายละเอียดใน ส.ส.(ไทย) ๑๕/๘๔๕/๓๑๖.

จาคะกัฏี เหตุแห่งการหาทรัพย์ได้ยิ่งไปกว่าชั้นดีกัฏี มืออยู่ในโลกนี้ไซ้ร้ เชิญท่านถามสมณพราหมณ์เป็นอันมากแม่เหล่าอันเกิด...^{๓๗}

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ท่านกล่าวว่า ฆราวาสธรรม ๔ คือ ธรรมสำหรับฆราวาส ธรรมสำหรับการครองเรือนหลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ประกอบด้วย^{๓๘}

๑. สัจจะ ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง พุดจริง ทำจริง จจริงใจต่อกัน เป็นหลักสำคัญที่จะให้เกิดความไว้วางใจและไม่ตรีจิตสนิทต่อกันขาดสัจจะเมื่อใดย่อมเป็นเหตุให้เกิดความระแวงแคลงใจกันเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความริ้วฉาน ซึ่งยากนักที่จะประสานให้คืนดีได้ดังเดิม

๒. ทมะ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว ฝึกนิสัย ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา การรู้จักบังคับควบคุมอารมณ์ ข่มใจระงับความรู้สึกต่อเหตุบกพร่องของกันและกัน รู้จักฝึกฝนปรับปรุงตน แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับนิสัยและอัธยาศัยให้กลมกลืนประสานเขาหากันได้ ไม่เป็นคนถือด้านเอาแต่ใจและอารมณ์ของตน คนที่ขาดธรรมข้อนี้ ย่อมปล่อยให้ข้อแตกต่างปลีกย่อยทางอุปนิสัยและการอบรม กลายเป็นเหตุแตกแยกสามัคคีใหญ่โต จนไม่สามารถแก้ไขได้

๓. ขันติ ความอดทน อดกลั้น ต่อความหนักและความร้ายแรงทั้งหลาย ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ทอดถอนนอกจากมีข้อแตกต่างขัดแย้งทางอุปนิสัย การอบรม และยังจะต้องมีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำ และเรื่องหนึ่งใจต่างๆ ในการประกอบการงานอาชีพเป็นต้น มีสติอดกลั้นคิดอุบายใช้ปัญญาหาทางแก้ไข เหตุการณ์ให้ลุล่วงไปด้วยดี

๔. จาคะ ความเสียสละ สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนให้ใจกว้างพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว ความเผื่อแผ่ แบ่งปัน ตลอดถึงความมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน จะต้องรู้จักความเป็นผู้ให้ด้วย และยังหมายถึงการให้น้ำใจแก่กันการแสดงน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน ตลอดจนการเสียสละความพอใจและความสุขส่วนตัวได้

สรุป หลักธรรมของผู้ครองเรือน คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ ๔ อย่างนี้ เป็นฆราวาสธรรม ฆราวาสจะต้องมีธรรม ๔ ประการนี้ เป็นเครื่องดำรงความเป็นฆราวาส ไม่ให้เกิดโทษทุกข์ใดๆ และเกิดความเจริญ ไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่าสำหรับความเป็นฆราวาส คือสัจจะ คือจริงใจ ในสิ่งที่จะต้องทำ หรือต้องมีโดยเฉพาะ ทมะ คือ การบังคับตัวเองให้ทำได้ ขันติ คืออดกลั้น อดทน เมื่อมันเหน็ดเหนื่อยยุ่งยากลำบากเจ็บปวดขึ้นมา และจาคะ คอยระบายนความกดดันของความกีดกันของกิเลสเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ฆราวาสที่มีฆราวาสธรรมนี้ก็จะได้รับผลของความเป็นฆราวาส ในความเป็นฆราวาสโดยสมบูรณ์ และยิ่งไปกว่านั้น จะเป็นฆราวาสที่เลื่อนขั้นตัวเองอยู่เสมอ นี่หมายความว่า ถ้าอยากจะจมปลักอยู่ในความเป็นฆราวาส ก็มีทางที่จะทำให้ดีที่สุดได้คือ มีฆราวาสธรรม แต่ถ้าอยากจะยกถอนตัวออกมาเสียจากความเป็นฆราวาส ก็ยังใช้ฆราวาสธรรมอีกนั่นแหละ สมกับที่ตรัสว่า เป็นธรรมสำหรับฆราวาส

^{๓๗}ดูรายละเอียดใน ขุ.สุ.(ไทย) ๒๕/๓๑๑/๓๖๑.

^{๓๘}พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๓-๑๑๔.

๒.๖ มนุษย์สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่มีชีวิตอยู่ได้ด้วยการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเนื่องจากต้องพึ่งพาอาศัยกันช่วยเหลือกันจึงจะมีชีวิตอยู่รอดปลอดภัย โดยเริ่มตั้งแต่ช่วงวัยแรกเกิดตลอดไปจนกว่าจะช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนเองได้ การอยู่ร่วมกันของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปต้องอาศัยการติดต่อสื่อสารกันเพื่อให้เกิดการเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดระหว่างกัน นั่นคือการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อให้สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกันได้นั่นเอง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ในสังคมเรียกว่า มนุษย์สัมพันธ์ มนุษย์สัมพันธ์จึงเป็นพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกิดจากความต้องการสื่อสารเพื่อให้มีความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดของกันและกัน แสดงออกทั้งการใช้ภาษาและท่าทางจึงทำให้บรรลุเป้าหมายร่วมกันได้เป็นอย่างดี และอริสโตเติล (Aristotle) นักปราชญ์ชาวกรีก อธิบายว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม มนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นหมู่เป็นหล่ามนุษย์อยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มเป็น พวก^{๓๔} มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน การที่มนุษย์อยู่ร่วมกันทำให้พวกเขารู้สึกปลอดภัยซึ่งเป็นสัญชาตญาณของ มนุษย์ดังนั้นเราอาจกล่าวได้ว่าการที่ มนุษย์มีสัมพันธ์กันมนุษย์จึงเป็นสัตว์สังคมดังที่นักปราชญ์ได้กล่าวไว้

นับตั้งแต่เกิดมาเราต้องอยู่ร่วมและติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลอื่นในสังคมและชุมชน เนื่องจากมนุษย์เป็น สัตว์สังคม ซึ่งหมายถึงเราไม่สามารถอยู่ได้โดยลำพังตนเอง แต่จำเป็นต้องติดต่อ พึ่งพาอาศัยบุคคลที่อยู่รอบข้างเพื่อความอยู่รอดของชีวิตหรือเพื่อความพอใจ ของเราเอง ดังนั้น การมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลโดยทั่วไป จึงทำให้การอยู่ร่วมกันเป็นไปด้วยความราบรื่น และก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม และมนุษย์สัมพันธ์จึงมีความสำคัญทั้งต่อตัวบุคคลและต่อสังคมโดยรวม ใน ๔ ด้าน คือ

๑. ด้านการดำเนินชีวิต การมีมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลอื่น ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหวว่า แต่ทำให้เรารู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย ทำให้เราได้รับความรักและ การยอมรับในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์

๒. ด้านการบริหารจัดการ ในสถานประกอบการหรือในองค์กรทุกแห่ง ปัจจัยที่สำคัญที่สุดก็คือคน ซึ่งเป็นผู้ที่ทำให้กิจการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวได้ ผู้ที่เข้ามาติดต่อเกี่ยวข้องกับก็คือคนอื่นเช่นเดียวกัน ดังนั้น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ที่มาติดต่อจึงจำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการบริหารและประสาน งานกัน เพื่อให้ บรรลุวัตถุประสงค์ของแต่ละฝ่าย

๓. ด้านเศรษฐกิจ ในกิจการอุตสาหกรรมใดๆ ก็ตาม คนเป็นปัจจัยการผลิตที่สำคัญและหลักมนุษยสัมพันธ์จำเป็นในการสร้างแรงจูงใจ ให้พนักงาน เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงาน และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด เศรษฐกิจการค้าระหว่างประเทศ ก็จำเป็นต้องใช้หลักมนุษยสัมพันธ์ในการติดต่อประสานงานเช่นกัน

๔. ด้านการเมือง มนุษย์สัมพันธ์มีความสำคัญทั้งในการเมืองระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ และระดับชาติ เป็นสิ่งที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างประชาชนกับนักการเมืองหรือข้าราชการระหว่างนักการทูตกับประเทศต่างๆ เป็นต้น

^{๓๔}ฐานิกา บุชมงคล, ความหมายและความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://thethanika.blogspot.com/2010/09/blog-post_24.html. [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

มนุษยสัมพันธ์เป็นเรื่องของสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระหว่างบุคคลต่อบุคคล บุคคลกับกลุ่มบุคคลหรือกับสังคม มนุษยสัมพันธ์มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตสังคมและชีวิตการทำงาน

๑. ชีวิตส่วนตัว การมีสัมพันธภาพกับคนอื่น จะทำให้รู้จักตนเองดีขึ้น รู้ข้อดีและข้อบกพร่อง การได้รับรู้ข้อดีจะเกิดความภาคภูมิใจและการเห็นค่าของตนเอง ซึ่งจะเอื้อต่อการมีสุขภาพจิตที่ดี และการยอมรับข้อบกพร่องและพยายามปรับปรุงแก้ไขจะนำไปสู่การเป็นคนที่มีคุณภาพต่อไป

๒. ชีวิตสังคม การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีจะสามารถติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมได้อย่างราบรื่น เกิดประสิทธิภาพในการทำงานและมีความสุขในการอยู่ร่วมกัน การปรับตัวกับผู้อื่นได้ก่อให้เกิดความสุข

๓. ชีวิตการทำงาน การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานทุกระดับและหน่วยงานอื่น จะทำให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพ มีคุณภาพ เกิดความสุขจากการผูกพันกับเพื่อนร่วมงาน

มนุษยสัมพันธ์ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาชีวิตไปสู่วิถีชีวิตที่เหมาะสม มีสุขภาพกายและจิตที่สมบูรณ์ ดำรงชีวิตที่เป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม สามารถประกอบอาชีพอย่างก้าวหน้า และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนทำให้บุคคลอื่นมีความสุขด้วย

หลักการส่งเสริมสัมพันธภาพ

๑. ปลุกฝังให้ตระหนักในความสำคัญของมนุษยสัมพันธ์

๒. ให้รู้จักประกอบของการมีสัมพันธภาพที่ดี

๒.๑ การไว้วางใจกันและกัน

๒.๒ การให้ความสำคัญและให้เกียรติผู้อื่น รับฟัง เกรงใจ รู้จักกาลเทศะ จำคน

๒.๓ การใช้จิตวิทยาในการพูด การพูดต้องคำนึงถึงจิตใจผู้ฟัง หลีกเลี่ยงการโต้แย้ง/การพุนินทา ต้องสื่อความหมายให้ชัดเจน

๒.๔ มีทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ยึดหลักพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เช่น ให้มีโอกาสดำเนินกิจกรรมมนุษยสัมพันธ์ ให้มีการประเมินทักษะมนุษยสัมพันธ์ของตน

สรุป การสร้างคุณภาพชีวิตการทำงานหรือการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีความสำคัญต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพด้านสังคม ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดี ยอมรับซึ่งกันและกัน มีความสนิทสนมคุ้นเคยรักใคร่ มีความนับถือกันและความเต็มใจที่จะให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันเพื่อนำไปสู่การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและสามารถร่วมมือกันดำเนินงานของส่วนรวมให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ทำให้การคบหาสมาคมเป็นไปด้วยความราบรื่น เพื่อให้เกิดความพึงพอใจยินดีให้ความร่วมมือในการทำงาน เพื่อให้เกิดความสำเร็จในกิจการที่มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน เพื่อให้มีความเข้าใจอันดีต่อกันด้วยดี และเพื่อให้เกิดความเชื่อถือนักใคร่ซึ่งกันและกัน

๒.๗ แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตที่บุคคลมีสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตที่ดีอยู่แล้วควรรักษาดำรงรักษาสมรรถภาพที่ดีเอาไว้ส่วนบุคคลที่สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตที่ไม่ดีก็ควรสร้างเสริมสมรรถภาพให้ดีขึ้น โดยมีแนวทางในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งพึงปรารถนาของทุกคน ผู้ที่มีสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้เนื่องจากสุขภาพกายและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ถ้าสุขภาพกายดีส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย ในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีก็จะส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย ดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ความสำคัญของภาวะสมดุลของสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมทั้งวิธีการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะทำให้นักเรียนเกิดทักษะในการดูแลสุขภาพ มีความสมดุลทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต ส่งผลดีต่อการดำเนินชีวิตและคุณภาพชีวิต ดังนี้

๒.๗.๑ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดเชิงสร้างสรรค์ในบั้นปลายของชีวิตผู้สูงอายุเพื่อมีความสุข และปลอดภัยซึ่ง กิจกรรม นันทนาการจะเป็นอะไรก็ได้ที่เคยผ่านมาในชีวิต หรือไม่เคยประสบเลยก็ได้ โดยกิจกรรม นันทนาการเน้นช่วยให้จิตใจเพลิดเพลิน ไม่หนักเกินความสามารถเพื่อใช้เวลาที่มีอยู่ให้มีความป้องกันความหว่าเหว่คลายเครียดสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมได้ ให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าการได้มีพลัง มีความหมายมีใช้ เป็นส่วนเกินของสังคมที่ถูกลืมมองข้ามไป^{๔๐}

ก. วัตถุประสงค์

๑. ให้ใช้ศักยภาพของตนเองดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว และสังคมให้อยู่ร่วมกับคนอื่น ได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ
๒. สามารถดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีความสุข ชีวิตปลอดภัยห่างไกลโรค
๓. ก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน คลายเครียด คลายเหงา
๔. เป็นสื่อเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุ และแลกเปลี่ยนความรู้ตลอดจนร่วมความรู้ซึ่งกันและกัน

ข. ก่อนจัดกิจกรรมนันทนาการ

๑. ศึกษาข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว ประวัติการเจ็บป่วย ความสามารถพิเศษ ประเมินศักยภาพ ความพร้อม
๒. สังเกตความกระตือรือร้น ความสนใจ ชอบไม่ชอบ
๓. สำรวจความต้องการ (ประเมินกิจกรรมนันทนาการ)
๔. เสนอกิจกรรมนันทนาการ-เลือกกิจกรรม-ลงมือปฏิบัติ

^{๔๐} กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, การทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ, (กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓.

ค. หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ

๑. มีวัตถุประสงค์ชัดเจนเน้นองค์รวมกล่าวคือมีผลดี ต่อร่างกาย จิตใจอารมณ์ สังคม
๒. ไม่บังคับข้อปฏิบัติ ให้เลือกตามอัธยาศัย
๓. ปรับเปลี่ยนไปตามความเหมาะสม
๔. หลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ มีความปลอดภัยในชีวิต
๕. กิจกรรมนั้นเน้นผลิตผล สร้างสรรค์ ป้องกัน พัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ง. ประเภทกิจกรรมนันทนาการ

๑. วิชาการจากนักวิชาการที่เป็นคลังสมองยังใช้ได้อยู่ให้เป็นผู้ให้แนวคิดเรื่องต่างๆ ยังประโยชน์แก่ คนรุ่นหลัง บางท่านจะชอบวิจารณ์ อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ และการท่องเที่ยว

๒. ศิลปะ นักประดิษฐ์
๓. ดนตรี ดนตรีไทยเดิม สากล ลูกทุ่ง
๔. เกษตร เป็นประเภทอนุรักษ์ สร้างเสริมปลูกทดแทน แยกพันธุ์ใหม่

จ. รูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ แม้จะไม่แข็งแรงเท่ากับช่วงวัยอื่น และมีปัญหาสุขภาพ แต่จะให้อยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย ก็ดูจะยิ่งทำให้คิดมาก ซึมเศร้า และสุขภาพอ่อนแอลงไปอีก ดังนั้น มาหาอะไรทำกันดีกว่าค่ะ กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ สามารถทำได้หลายอย่าง เป็นการใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์มาก และยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจของผู้สูงอายุให้แข็งแรงขึ้นอีกด้วย^{๔๑}

๑. การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมนันทนาการที่ดีมากอย่างหนึ่ง เพราะร่างกายของเราไม่อยู่ในช่วงวัยใด ก็ย่อมต้องออกกำลังกายด้วยกันทั้งสิ้นไม่ว่าแม้แต่ผู้สูงวัย โดยการออกกำลังกายสามารถทำได้ดังนี้

๑.๑ การทำกายบริหาร เช่น การรำมวยจีน การฝึกโยคะ เป็นต้น การทำกายบริหารจะช่วยทำให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดี ไม่หกล้มง่าย

๑.๒ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งเหยาะ หรือจ็อกกิ้ง การเดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค หรือการใช้อุปกรณ์บางอย่าง เช่น การเดินบนสายพาน การขี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นต้น เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง นานประมาณ ๓-๕ นาทีขึ้นไป เพื่อช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งควรได้รับการตรวจสุขภาพ และคำแนะนำจากแพทย์ก่อน

๑.๓ การเล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง และเกมต่าง ๆ เป็นต้น ผู้สูงอายุสามารถเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองชอบ เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน และยังได้พบปะผู้อื่นเป็นการส่งเสริมด้านการเข้าสังคมด้วย

^{๔๑}วิทยาการ เชียงกุล, ความรัก การสร้างสรรค์ และความสุข, (กรุงเทพมหานคร: สายธาร, ๒๕๕๐),

๒. การท่องเที่ยว คือ การเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ของชีวิต เสริมสร้างความคิดให้ก้าวไกล ทำให้ชีวิตไม่ต้องอยู่กับที่ตลอดเวลา ทำให้มองดูเปล่งปลั่งดังคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ เป็นการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจได้เป็นอย่างดี

๓. การทำงานอดิเรก คือ การทำงานฝีมือ งานเย็บปักถักร้อย ทอผ้า ทำหุ่น ทำอาหารคาวหวาน งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การจัดสวน เป็นต้น กิจกรรมงานอดิเรกนี้เป็นการทำงานที่ตนรักชอบ และประสงค์ที่จะทำต่อไปเพื่อความผ่อนคลาย ความบันเทิงให้กับชีวิตตนเอง บางครั้งรู้สึกอึดอัดและพึงพอใจกับผลงานที่ได้รับ เช่นงานฝีมือต่าง ๆ อย่างมัดแต่อยู่เฉย หรือ ซึมเศร้าเลยมาหากิจกรรมนั้นแทนการท้อแท้ดีกว่า กิจกรรมดีๆ แบบนี้ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง เสริมสร้างความสุขทางใจ และเป็นการใช้เวลาว่างที่คุ้มค่า

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สามารถสรุปความได้ว่า กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ หมายถึง การส่งเสริมให้มีการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายอย่างมีความหลากหลาย เช่น รำมวยจีน เคลื่อนไหวร่างกายประจำ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินแอโรบิก การเดินเร็ว ขี่จักรยาน กิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ เล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ ทำงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ การออกกำลังกายด้วยการเดินทางท่องเที่ยวเป็นการส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต ในการสร้างความสนุกสนานรื่นเริงบันเทิงใจ ด้วยความอดทน

๒.๗.๒ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ

ธรรมคือ ธรรมชาติ ธรรมคือ การปฏิบัติหน้าที่ และในการปฏิบัติหน้าที่ของมนุษย์ ให้ถูกต้องสมบูรณ์มีสุขภาพกายดี แม้จะเปลี่ยนแปลงไปโดยสภาพธรรมชาติ และมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลแต่สุขภาพจิตเน้นสิ่งสำคัญ ที่จะต้องประคับประคองรักษาไว้ เพราะ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” การประคับประคองดูแลรักษาจิต จึงนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เปรียบรถยนต์ กายคือ ตัวถังรถ ส่วนจิตคือเครื่องยนต์ เครื่องยนต์เสียรถก็ไปไหนไม่ได้ ฉะนั้นฉันนั้น การประคับประคองดูแลรักษาจิต สำหรับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ควรได้เทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้า ไว้เหนือเศียรเกล้าตลอดเวลา และตระหนักในพระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระกรุณาธิคุณ

สาเหตุที่ต้องเทิดทูนพระคุณของพระพุทธเจ้าเพราะเป็นผู้สอน และชี้แนวของการปฏิบัติตน เพื่อความสงบสุขของสภาพจิตใจ การสอนเกี่ยวกับ “ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา” หัวข้อนี้จะช่วยให้ผู้สนใจได้หิวยกมาคิด และทำความเข้าใจ พร้อมทั้งปฏิบัติตาม แม้จะยากแต่การคิดบ่อยๆ จะช่วยให้เข้าใจชีวิตแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้น และยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ง่ายและเร็วขึ้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านจิตใจมากบ้าง น้อยบ้าง หากเข้าใจถึงคุณประโยชน์ของ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา จะช่วยให้เข้าใจแก่นแท้ของชีวิต และการดำเนินชีวิตได้อย่างมีสารประโยชน์ ไม่ว่าจะมียุติอยู่ในช่วงวัยใดๆ

ในธรรมของพระพุทธเจ้า เกี่ยวกับการดำเนินของมนุษย์ที่ได้กล่าวว่า แต่ละคนมีกรรมเป็นแดนเกิด มีการเป็นผู้ให้ผล มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ทุกคนเป็นไปตามกรรม ในข้อนี้ ก็เป็นการสอนชี้ให้เห็นเกิดความจริง เพื่อไม่ให้ประมาท ให้ละความประมาท ให้เร่งประกอบความดีงาม ประกอบกุศลกรรม เพื่อจะเป็นแนวทางนำบุคคลสู่ความดีงาม ความถูกต้องงดงามในชีวิต หากคิดแต่เพียงว่าเกิดมาแล้ว หรือไม่ดีเลย ก็จะไม่ทราบจะสร้างคุณงามความดีไปทำไม การสร้างความดีงามนั้นเพื่อ

ความสุขใจ ความอิ่มเอิบใจ และเป็นการสร้างความมีคุณค่าให้แก่ตนเอง ผู้ที่ได้รับผลการกระทำ ความดีงามนั้น ผู้กระทำความดีย่อมได้รับผลก่อนผู้อื่นเสมอ และผู้ใกล้ชิดก็จะได้รับผลแห่งการกระทำนั้นเป็นอันดับต่อมา เพราะผู้ให้ ผู้ปฏิบัติดี ผู้ปฏิบัติชอบเป็นที่รักใคร่และเป็นที่เคารพนับถือเสมอ การไม่ปฏิบัติให้อยู่ในความดีงาม หรือสิ่งที่ถูกต้องจะเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติเร่าร้อนใจ นั่งนอนไม่เป็นสุข ผู้ใกล้ชิดก็เดือดร้อนไปด้วย ที่กล่าวมานี้เป็นเพียงสิ่งที่เห็นได้ในปัจจุบัน และผู้ที่ได้ปฏิบัติ จักพึงเห็นได้อย่างชัดเจนด้วยตนเอง ทั้งปัจจุบันและอนาคต^{๔๒}

ก. แนวปฏิบัติกิจกรรมศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ

การสวดมนต์ ถือว่าเป็นการสวดระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์มีหลายแบบ มั่นใจว่าผู้สูงอายุทุกท่านจะได้ปฏิบัติอยู่แล้วเป็นประจำ และการสวดมนต์นั้นมีทั้งสวดภาษาบาลี และแปลเป็นไทย ซึ่งช่วยให้ผู้สวดเกิดความเข้าใจ และซาบซึ้งในคำสวดได้มาก ต่อประโยชน์ชวนให้อยากสวดเพราะมีความรู้ และเข้าใจทุกประโยค การสวดมนต์ถ้าปฏิบัติได้เป็นประจำ ถือว่าเป็นการปฏิบัติตัวอย่างหนึ่ง

การถือศีล ๕ ศีล ๘ และอุโบสถศีล มีความมุ่งหมาย เพื่อให้บุคคลสำรวมกาย วาจาใจ ลดละความฟุ้งฟ้อใจบางอย่าง และสร้างความดีงามเพิ่มขึ้นด้วยการไปวัด ฟังธรรมตามสภาพร่างกาย และสิ่งแวดล้อมจะเอื้ออำนวย ขณะฟังธรรม และจะทำให้เกิดผลจริงๆ จะต้องคิดติดตามไปด้วยทุกขั้นตอน การถือศีล ๕ เป็นปกตินิสัย ถือว่าสร้างความเจริญให้ชีวิต เพราะศีล ๕ ถือว่าสร้างความเจริญให้ชีวิต เพราะศีล ๕ จะช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ เดือดร้อนวุ่นวายเพราะสมาชิกแต่ละคนไม่ปฏิบัติตามศีล ๕ ให้ครบถ้วน ซึ่งแต่ละข้อในศีล ๕ นั้นมีความสำคัญเกี่ยวพันกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งทำให้ชีวิตไม่สมบูรณ์ มีความบกพร่องเกิดขึ้นในครอบครัว และสังคมได้มาก^{๔๓}

การเจริญสติ คือ การกำหนดอิริยาบถให้ทันปัจจุบัน และรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ ตลอดเวลาให้มากที่สุด ความรู้สึกของคนมีทางรู้อยู่ ๖ ทาง คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่ใจรู้พร้อมกับ กิริยาเคลื่อนไหวอื่นๆ ทำอะไร ก็ให้มีสติกำหนดให้รู้ให้ทันปัจจุบันให้มากที่สุด

อิริยาบถใหญ่คือ กายยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถย่อยคือ การเคลื่อนไหวทุกกิริยา เช่น การรับประทานอาหาร ดื่ม เคี้ยว กลืน เหลี้ยว ก้ม เงย หยิบ ยก ตลอดจนการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะควรพยายามกำหนดให้ได้มากทุกคน ไม่มีใครกำหนดได้ทุกกิริยา ย่อมมีการพลั้งเผลอ เมื่อเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ”

ในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ และเจริญสตินี้การเจริญสติ จัดว่ามีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง การเดินจงกรมมีความสำคัญเป็นอันดับสอง และการนั่งสมาธิมีความสำคัญเป็นอันดับสาม ในอันที่จะทำให้เกิดปัญญา เมื่อเจริญสติกำหนดรู้ให้ต่อเนื่องกัน จิตจะสงบลงได้ ความฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดความคิดถูก รู้ถูก พุทถูก ทำถูก ซึ่งเรียกว่า ปัญญา เหตุฉะนั้น ปัญญาจึงเป็นสิ่งที่รอบรู้ รอบใน

^{๔๒}แนวปฏิบัติกิจกรรมศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic004.php> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๔๓}อ้างแล้ว.

เหตุการณ์ต่างๆ จะคิดสิ่งใด พิจารณาส่งใด ก็ต้องพิจารณาด้วยเหตุผล และพิจารณาให้รู้เห็นตามหลักความจริงในสิ่งนั้นๆ ปัญญาหรือความดีริชชอบ เป็นวิชาแก้ปัญหาลोक-ปัญหาธรรมได้อย่างถูกต้องและดียิ่ง ผลพลอยได้ที่ตามมา คือ การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา และความสันติสุข

การปฏิบัติสมาธิภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ขั้นแรกคือ การทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบรวมเป็นหนึ่ง เมื่อฝึกจิตสงบได้ดีแล้ว ซึ่งใช้เวลานานแตกต่างกัน ในแต่ละคนจึงปฏิบัติขั้นต่อไปคือ วิปัสสนาภาวนา ซึ่งผู้ปฏิบัติ จะต้องมียุทธศาสตร์ผู้สอนแนะแนวทาง จึงจะเกิดความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติต่อไปด้วยตนเอง

การเดินจงกรม มีหลายแบบหลายวิธีแต่ทุกๆ วิธีมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือ ให้จิตเกิดสมาธิ ผลที่ได้ควบคู่กับการเดินจงกรมคือ การเคลื่อนไหวร่างกาย มีเลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนปลายของร่างกาย โดยเฉพาะเท้าได้ดีขึ้น เวลาที่ใช้ในการเดินแต่ละครั้ง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย สำหรับวิธีการเดินนั้น ผู้สอนจะต้องศึกษาจากครูอาจารย์ ผู้รู้จะช่วยแนะแนวทางที่ถูกต้อง และบรรลุผลได้

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สามารถสรุปความได้ว่า กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ หมายถึง การให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมฟิสิกส์ ตามวัดต่างๆ ทุกๆ ทั้งที่ทางวัดหรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟิสิกส์ การเข้าวัดสวดมนต์ไหว้พระหรือเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตามสถานที่กิจกรรมขึ้น การเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคทานตามวัด หรือเทศกาลต่างๆ ด้านพระพุทธศาสนาเป็นประจำ เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา การเจริญสติ กำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้รู้สึกรู้ว่าเกิดเวทนาแล้วกำหนดให้รู้ทันอิริยาบถนั้นๆ ตามอริยาบถยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศการบรรยายธรรมเป็นกิจวัตรประจำวันก่อนเข้านอนทุกวัน และทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล ลดอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำทุกวันอุโบสถศีล

๒.๗.๓ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ

กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ (Hobby and Occupation) คือ กิจกรรมที่ช่วยบำบัดทางกายและจิตใจ โดยเลือกกิจกรรมตามความสนใจ ในช่วงเวลาอิสระ เวลาว่าง เป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณค่าชีวิตของบุคคลและสังคม เช่น สะสมแสตมป์ วาดภาพ ปลูกพืช จัดสวน เลี้ยงสัตว์ งานช่างไม้ ทอผ้า ทำหุ่นและงานอาชีพ เช่น เป็นผู้สอนหรือผู้บรรยายพิเศษ เป็นผู้ให้การปรึกษาแนะนำ

งานอดิเรก คือ สิ่งที่ทำยามว่าง ซึ่งงานอดิเรกจะเกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลัก มากกว่าที่จะได้ผลตอบแทนทางการเงินหรือสิ่งแลกเปลี่ยนอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม งานอดิเรกมักจะเพิ่มพูนทักษะ ความรู้และประสบการณ์ในด้านต่างๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำคือความพึงพอใจ ตัวอย่างของงานอดิเรก เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นดนตรี การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวาดรูป ปลูกต้นไม้ ทำงานไม้ หรือการสะสมสิ่งต่าง เช่น ของที่ระลึก แสตมป์หรือตุ๊กตา^{๔๔}

งานอดิเรกแรกที่เราจะพูดถึงก็คือ สิ่งที่ยัยรุ่นส่วนใหญ่โดยเฉพาะวัยรุ่นชายคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี นั่นก็คือ การเล่นดนตรี จากงานวิจัยพบว่า ดนตรีสามารถเข้าไปมีส่วนกระตุ้นให้สมองและอารมณ์ของเราให้ทำงานได้ดี และที่น่าประหลาดใจก็คือ การเล่นดนตรีช่วยเพิ่มพื้นที่ความจำของเรา

^{๔๔}งานอดิเรก, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ได้ และยังช่วยฝึกความอดทนได้เป็นอย่างดี เพราะก่อนจะเล่นดนตรีเป็นนั้ เราจะต้องใช้ทั้งความพยายามและความอดทนเป็นอย่างมาก แถมยังเป็นการฝึกสมาธิไปในตัวอีกด้วย เช่น^{๔๕}

๑. อ่านหนังสือ การอ่านหนังสือทำให้เราฉลาดขึ้น และยังคุณอ่านหนังสือหลายๆ ประเภท ไม่ว่าจะเป็น นวนิยาย อะไรก็ตาม ชิวประวัติ หรือแม้กระทั่ง บทประพันธ์ หนังสือเหล่านี้ล้วนช่วยเปิดโลกความคิดของคุณให้กว้างขึ้น อีกทั้ง การอ่านยังช่วยลดความเครียดและช่วยให้คุณมีอารมณ์ที่หลากหลาย ปัจจัยเหล่านี้เองที่เป็นตัวช่วยทำให้คุณรู้สึกดีกับตัวเอง และกลายเป็นคนคิดบวกได้ในไม่ช้า และที่สำคัญเลยก็คือ การอ่านช่วยให้เราสามารถรับมือในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี และท้ายที่สุดก็ทำให้คุณประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย เห็นไหมล่ะ ว่าการอ่านนั้นมีประโยชน์กับเราขนาดไหน ดังนั้น หันมาหยิบจับหนังสือบ่อยๆ ให้กลายเป็นนิสัยและเป็นงานอดิเรกของเรากันเลยดีกว่า

๒. นั่งสมาธิ การนั่งสมาธิ การนั่งสมาธิทำให้คุณหันมาสนใจตัวเองและรู้จักตัวเองมากขึ้น ท้ายที่สุด การจดจ่ออยู่กับสมาธิสามารถทำให้เราเข้าใจถึงชีวิตในไม่ช้า นอกจากนี้ การนั่งสมาธิยังช่วยบำบัดความเครียดและคลายความกังวล ยิ่งเรามีสมาธิมาก ก็จะทำให้เราคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และที่สำคัญคือ การนั่งสมาธิช่วยให้คุณมีศักยภาพในการควบคุมตนเองและตระหนักรู้ถึงความสามารถของตนเองด้วย

๓. บริหารสมอง การที่เราออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายและสุขภาพของเราดี สมองของเราก็ต้องการการออกกำลังกายเช่นเดียวกัน วิธีการบริหารสมองนั้นง่ายและมีหลากหลายวิธี เช่น การเล่นเกมปริศนา การเล่นเกม Puzzle หรือเกมพวก Sudoku กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้สมองของเราทำงานอย่างต่อเนื่อง และสามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี อีกทั้งยังช่วยพัฒนาสมองของเราให้คิดสร้างสรรค์มากขึ้นอีกด้วย

๔. ออกกำลังกายเป็นประจำการมีสุขภาพร่างกายที่ดี ส่งผลให้สมองของเราทำงานได้เป็นอย่างดี ดังนั้นหันมาออกกำลังกายกันเถอะ นอกจากจะทำให้เรามีหุ่นที่ดีแล้ว ยังช่วยลดความตึงเครียดและทำให้นอนหลับสนิทขึ้นอีกด้วย การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) สามารถช่วยสร้างเซลล์สมองใหม่ๆ ได้ ซึ่งช่วยให้สมองของเรามีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๕. เรียนรู้ภาษาใหม่ๆ ช่วยให้ระบบภาษาในสมองของเราทำงานร่วมกับสมองส่วนที่คิดแก้ปัญหา วางแผน และตัดสินใจได้ดีขึ้น ดังนั้นจึงไม่แปลกที่คนเรียนภาษาใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา มักจะเป็นคนที่มีไหวพริบดี

๖. จดบันทึกความรู้สึก การเขียนช่วยพัฒนาความสามารถทางด้านภาษา แถมยังช่วยฝึกสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ และจินตนาการอีกด้วย คุณเองก็สามารถฝึกใช้สมองจากงานเขียนได้หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นเขียนสิ่งที่คุณคิดลงไป หรือความรู้สึกต่างๆ ที่มี นั้นจะยิ่งทำให้สมองของคุณทำงานได้ดีขึ้น

๗. ท่องเที่ยวไปในสถานที่ใหม่ๆ การออกเดินทางท่องเที่ยวนั้นไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณหายเบื่อ แต่ยังช่วยให้คุณฉลาดขึ้นอีกด้วยนะเพราะระบบร่างกายและสมองของเราจะรู้สึก

^{๔๕}๑๐ งานอดิเรก ที่จะช่วยทำให้ คุณฉลาดขึ้น ยิ่งกว่าเดิม, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https:// www.sumrej.com/10-hobbies-will-make-you-smarter-5-2016/](https://www.sumrej.com/10-hobbies-will-make-you-smarter-5-2016/) [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

กระชุ่มกระชวยในขณะที่เราได้เดินทางท่องเที่ยว ทำให้เราคลายความกังวลและความเครียดภายในจิตใจได้ ช่วยให้คุณสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ รอบตัวได้ง่ายขึ้นอีกด้วยนะ ทุกๆ สถานที่ใหม่ๆ ที่คุณได้ไปเยือนมักจะมีเรื่องราวให้คุณได้เรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็น ผู้คน อาหาร วัฒนธรรม หรือวิถีชีวิต สิ่งเหล่านี้เองที่ช่วยทำให้คุณได้สัมผัสกับแนวคิดและไอเดียใหม่ๆ

๘. ทำอาหารเมนูใหม่ๆ การทำอาหารนั้นเป็นสิ่งที่ค่อนข้างเสียเวลา และมักจะเอาเวลานี้ไปทำกิจกรรมอย่างอื่นดีกว่า แต่คุณหาวิธีไม่ว่า นั่นคือสิ่งที่ช่วยพัฒนาสมองของเราที่ดีวิธีหนึ่งเสียล่ะ เพราะหากคุณรักที่จะทำอาหาร และได้ทำมันอย่างมีความสุขแล้วล่ะก็ คุณจะกลายเป็นคนที่มีความคิดสร้างสรรค์ และเป็นคนที่ใส่ใจในรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ อีกหนึ่งทักษะที่คุณจะได้รับจากการทำอาหาร ก็คือ คุณจะได้เรียนรู้การทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้คุณสามารรถแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย

๙. เล่นกีฬา การเล่นกีฬาไม่เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ แต่ยังเป็นการฝึกบริหารสมองของเราไปด้วย นอกจากนี้ การดูกีฬาก็นับเป็นการฝึกสมองเช่นเดียวกันกับการเล่นกีฬา เนื่องจากในขณะที่คุณดูการเล่นกีฬาเหมือนกับคุณได้มีส่วนร่วมในการแข่งขัน สมองของคุณก็ยังคงทำงานอยู่อย่างต่อเนื่อง นักกีฬาเก่งๆ ที่มีพรสวรรค์ด้านกีฬา ไม่ว่าจะเป็น นักฟุตบอล นักบาสเกตบอล หรือแม้แต่รักบี้ มักจะรู้ดีว่า ยิ่งพวกเขาฝึกฝนการเล่นกีฬามากเท่าไร พวกเขาก็จะยิ่งฉลาดและเป็นเลิศในการเล่นกีฬามากเท่านั้น

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สามารถสรุปความได้ว่า กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ หมายถึง การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรม อ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์ กิจกรรมวาดภาพระบายสี สะสมแสตมป์ ปลูกพืช จัดดอกไม้ประดับ เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การบรรยายพิเศษ ปาฐกถา และกิจกรรมนันทนาการช่วยบำบัดความเครียดและคลายความกังวล ที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่ดีคลายเครียด

๒.๗.๔ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย

การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นแนวทางหลักที่มีความสำคัญในการแก้ไขปัญหาสาธารณสุขและได้มีการดำเนินการและพัฒนามาอย่างยาวนาน ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งระบบบริการสาธารณสุข จากโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าจึงส่งผลกระทบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคด้วย ทั้งในเรื่องของการจัดสรรงบประมาณ การกระจายบุคลากร การบริหารจัดการ การประเมินผลงานซึ่งมีผลต่อกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในด้านต่างๆ รวมทั้งคุณภาพของกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคตามชุดสิทธิประโยชน์ในโครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) เป็นงานสาธารณสุขที่ครอบคลุมหลายมิติจึงมีผู้ให้คำจำกัดความไว้อย่างหลากหลาย เช่น กฎบัตรออตตาวา ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ คือกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพตนเอง อันจะเป็นผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต และทางสังคม องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ คือ กิจกรรมหรือการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

ตัวกำหนดสุขภาพ ไม่เพียงแต่เฉพาะแต่ละบุคคล เช่น สุขภาพและการดำเนินชีวิต แต่ยังรวมถึงด้าน เศรษฐกิจ สังคม การศึกษาและการทำงาน

กิจกรรมป้องกันโรคเป็นงานที่ต้องทำควบคู่กับงานสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมบางอย่างไม่สามารถจำแนกได้อย่างเด็ดขาดว่าเป็นกิจกรรมการป้องกันโรคหรือกิจกรรมสร้างสุขภาพ แต่โดยส่วนใหญ่จะเห็นตรงกันว่ากิจกรรมสร้างสุขภาพนั้นเน้นเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ส่วนกิจกรรมป้องกันโรคนั้นเน้นที่ความพยายามไม่ให้เกิดโรค องค์การอนามัยโรคให้ความหมายของการป้องกันโรค คือ การลด การจำกัด ป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อน และผลที่ตามมาของโรค

ก. กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคมีรูปแบบการทำงานจำแนกได้เป็น ๒ ระดับ^{๔๖}

๑. ระดับบุคคล มุ่งหมายที่จะพัฒนาศักยภาพด้านสุขภาพของระดับบุคคลโดยตรงทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งและสามารถที่จะแก้ปัญหาสุขภาพตลอดจนสามารถเผชิญกับสถานการณ์ชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. ระดับชุมชน มุ่งหมายต่อการสร้างและเพิ่มศักยภาพของระบบนิเวศสังคมให้ดีขึ้น อันจะทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพ

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีส่วนร่วมในการจัดการปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและเพื่อให้ประชาชนได้รับการเฝ้าระวังป้องกัน ควบคุมและบำบัดรักษาโรคที่ได้มาตรฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประกอบกับมีโครงการประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่หวังผลให้แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคชัดเจนยิ่งขึ้นกว่าเดิมมุ่งเน้นการทำให้ประชาชนในเขตรับผิดชอบมีสุขภาพที่ดีขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ เน้นการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคต่างๆ ส่งผลให้ประชาชนเจ็บป่วยน้อยลง ลดภาวะแทรกซ้อนจากการป่วยได้มากขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีและยังลดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นกิจกรรมที่นโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าพยายามกระตุ้นให้เกิดขึ้น โดยจัดให้มีงบประมาณรองรับที่ชัดเจน สำหรับใช้ในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องและได้มีการกำหนดสิทธิประโยชน์หลักด้านส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรครวมทั้งประเภทและขอบเขต ของบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุขที่ให้โดยตรงแก่บุคคลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ซึ่งได้รับการพิสูจน์ทางวิชาการแล้วว่า มีอรรถประโยชน์และประสิทธิผลคุ้มค่า คือส่งผลให้ประชาชนไทยมีอายุขัยเฉลี่ยยืนยาวขึ้น สร้างเสริมคุณภาพชีวิตและลดอัตราการเจ็บป่วยและการไร้ความสามารถ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (ก) การตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียสุขภาพและศักยภาพที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างเสริมสุขภาพ, (ข) การสร้างเสริมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำให้การปรึกษาแนะนำและการให้

^{๔๖}สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.nhso.go.th/frontend/page-network_history_Next02.aspx [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ความรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วยและ (ค) การสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน การใช้ยาและการทำหัตถการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันการเจ็บป่วย^{๔๗}ดังต่อไปนี้

๑. การตรวจและการบิบาลสุขภาพ พัฒนาการและภาวะโภชนาการของเด็กและเยาวชนตามแนวทางของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และ/หรือ แนวทางการตรวจสุขภาพของประชาชนไทย ซึ่งจัดทำโดยแพทยสภา

๒. การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตามแผนงานการให้ภูมิคุ้มกันโรคของประเทศรวมทั้งการใช้ยา และการทำหัตถการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วย

การตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียสุขภาพและศักยภาพที่เอื้ออำนวยต่อการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงตามแนวทางการ ตรวจสุขภาพของประชาชนไทย ซึ่งจัดทำโดยแพทยสภา

๓. การวางแผนครอบครัวตามแนวทางของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขและ/หรือแนวทางการตรวจสุขภาพของประชาชนไทย

๔. การให้ยาต้านไวรัสเอดส์กรณีการป้องกันและการแพร่กระจายเชื้อจากแม่สู่ลูก

๕. การเยี่ยมบ้านและการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

๖. การให้คำปรึกษาแนะนำการสร้างเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการให้ความรู้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเจ็บป่วยแก่ผู้รับบริการทั้งระดับบุคคลและครอบครัว ตลอดจนสนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพ

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สามารถสรุปความได้ว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อการเสียสุขภาพผู้สูงอายุที่สถานบริการเป็นกิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมตามแนะนำและการให้ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุทุกครั้งที่มี เช่น การออกกำลังกายเพื่อภูมิคุ้มกันและการใช้ยาต้านไวรัสต่างๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยประจำ การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ รับประทานผักผลไม้ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะ กับสุขภาพผู้สูงอายุ สม่่าเสมอ เข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข เข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต และทางสังคม ตามหน่วยบริการสาธารณสุข ประจำ

๒.๗.๕ กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา

วัฒนธรรม หมายถึง วิถีแห่งการดำรงชีวิตของคนในสังคมนั้นๆในแต่ละวัน เช่น การกิน การอยู่ การแต่งกาย การพักผ่อน การทำงาน และ การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ซึ่งวิถีชีวิตนั้น เริ่มมาจากการที่มีต้นแบบ อาจจะเป็นตัวบุคคลแล้วมีคนส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยและปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยสิ่งๆนั้นต้องเป็นสิ่งที่ดีงามเพื่อดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมไทย トラบชั่วลูกชั่วหลาน

การมีส่วนร่วมอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยสามารถปฏิบัติได้หลายวิธีดังต่อไปนี้^{๔๘}

^{๔๗}สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: https://www.nhso.go.th/frontend/page-network_history_Next02.aspx [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๔๘}การมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.truelookpanya.com/learning/detail/2818> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๑. จัดให้มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ เช่น การอนุรักษ์เพลงพื้นบ้านทั้งลำตัด เพลงฉ่อย เพลงเรือ ด้วยการจัดชมรมประจำท้องถิ่น หรือการเชิญพ่อเพลงแม่เพลงในชุมชนมาถ่ายทอดความรู้ให้แก่คนรุ่นหลัง หรือจัดกิจกรรมขึ้นในโรงเรียน

๒. เปลี่ยนแปลงค่านิยมของคนในสังคมที่ละเลยหรือไม่ให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมและภูมิปัญญาพื้นบ้านของไทย เช่น ควรส่งเสริมการศึกษาและใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากสมุนไพรไทย เช่น ที่โรงพยาบาลอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี ได้นำสมุนไพรต่างๆ มาสกัดเป็นยารักษาโรค เครื่องสำอาง ขายให้กับประชาชนทั่วไป

๓. ร่วมกันทำให้วัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นเพียงการจัดแสดงหรือรณรงค์เป็นบางช่วงเท่านั้น เช่น บางท้องถิ่น บางหน่วยงานรณรงค์ให้คนในท้องถิ่นหรือในหน่วยงานแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ตัดเย็บจากผ้าพื้นเมือง ก็ควรหาแบบเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับคนทุกวัย ทุกสาขาอาชีพ ราคาอย่าแพง ไม่ควรให้คนรุ่นใหม่คิดว่าการแต่งกายด้วยผ้าพื้นเมืองเป็นความเชย ดูแลร้กษายาก ราคาแพง และเป็นเครื่องแต่งกายเฉพาะผู้สูงอายุหรือใช้แต่งเฉพาะเวลาในงานสำคัญเท่านั้น

๔. สร้างจิตสำนึกให้คนไทยเห็นคุณค่าและร่วมกันอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย เช่น ส่งเสริมและปลูกฝังให้เยาวชนรักษากิริยามารยาทแบบไทย เช่น มีสัมมาคารวะ เคารพผู้ใหญ่ มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และรักษาวลสงวนตัว รวมทั้งส่งเสริมให้ใช้ภาษาไทยอย่างถูกต้องทั้งการพูดและการเขียน เช่น วิทยุออกเสียงภาษาไทยให้ชัดเจน ไม่พูดภาษาไทยปนภาษาอังกฤษ

ก. ประเภทของวัฒนธรรม

๑. วัฒนธรรมทางภาษา ซึ่งก็หมายถึงสำเนียงการพูด ภาษาพูดรวมถึงการ เขียนด้วย

๒. วัฒนธรรมทางวัตถุ ซึ่งก็คือยานพาหนะ ที่อยู่อาศัย ที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกสบายให้กับชีวิตประจำวันนั่นเอง

๓. วัฒนธรรมทางจิตใจ เช่น ศาสนา ความเชื่อ ศิลธรรม จริยธรรม ที่มนุษย์ใช้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว จิตใจ

๔. วัฒนธรรมทางจารีตและขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น การทักทายด้วยการไหว้ มารยาทการกิน การเดิน การแต่งกาย ประเพณีแต่งงาน

๕. วัฒนธรรมทางสุนทรียะ ซึ่งก็ได้แก่ศิลปะสาขาต่างๆ ที่มีความไพเราะ ความสวยงาม เช่น นาฏศิลป์ จิตรกรรม ดนตรี การแสดงต่างๆ

ข. การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยครอบครัว

เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สมาชิกในครอบครัว อันประกอบด้วย ลูกหลาน ควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ^{๔๔}ดังต่อไปนี้

^{๔๔}การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/about/soongwai/topic005.php> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๑. ช่วยนำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่า มีความสำคัญและมีความหวังในชีวิต เช่น ขอคำแนะนำต่างๆ ขอความช่วยเหลือจากผู้สูงอายุให้ควบคุมดูแลบ้านเรือน เป็นที่ปรึกษาอบรมเลี้ยงดู ลูกหลาน

๒. ควรระมัดระวังคำพูด หรือการกระทำที่แสดงออกต่อผู้สูงอายุ เน้นความสำคัญของผู้สูงอายุเป็นอันดับแรก ยกตัวอย่างเช่น เวลารับประทานอาหารเชิญชวนให้รับประทานอาหารก่อน และดักข้าวให้

๓. ชวนผู้สูงอายุเล่าเรื่องเหตุการณ์ประทับใจในอดีตของท่านให้ฟัง และรับฟังอย่างตั้งใจ จะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ยังมีคนชื่นชมในบางส่วนของชีวิตของตนอยู่

๔. อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจกรรมที่น่าสนใจต่างๆ เช่น เมื่อผู้สูงอายุต้องการไปวัดหรือศาสนสถานต่างๆ ลูกหลาน ควรจัดเตรียมข้าวของต่างๆ ให้ และจัดการรับส่งหรือเป็นเพื่อน

๕. เอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกายหรือทำงานตามความถนัดให้เหมาะสมกับวัย

๖. ที่พักอาศัย หากผู้สูงอายุต้องการแยกบ้านอยู่ หรือต้องการไปอยู่สถานที่ที่รัฐจัดให้ก็ควรตามใจและพาลูกหลานไปเยี่ยมเมื่อมีโอกาส ถ้าหากผู้สูงอายุรู้สึกเป็นสุข และต้องการอยู่ร่วมกับลูกหลาน ก็ให้อยู่บ้านเดียวกัน เพื่อเกิดความรู้สึกอบอุ่น

๗. ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะสังสรรค์กับญาติสนิท และเพื่อนร่วมวัยเดียวกัน โดยการพาไปเยี่ยมเยียน หรือเชิญเพื่อนฝูงญาติมิตร มาสังสรรค์ที่บ้านเป็นที่คลายเหงาพาไปสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของผู้สูงอายุ เช่น วัด หรือชมรมผู้สูงอายุในชุมชน

๘. ให้ความสำคัญเห็นคุณค่า และเคารพยกย่องนับถือ ด้วยการเชื่อฟังคำสั่งสอนและขอแนะนำจากผู้สูงอายุ ร่วมมือกันรักษาฟื้นฟูขนบธรรมเนียมประเพณีเดิมของไทย เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุเนื่องในวันสงกรานต์ เป็นต้น

๙. ให้อภัยในความหลงลืม และความผิดพลาดที่ผู้สูงอายุกระทำ และยิ่งกว่านั้น ควรแสดงความเห็นอกเห็นใจที่เหมาะสมด้วย

๑๐. ช่วยเหลือดูแลรักษาพยาบาลยามเจ็บป่วย หรือพาไปตรวจสุขภาพให้การดูแลอย่างใกล้ชิดเมื่อเจ็บป่วยหนัก เรื้อรัง

ค. การเตรียมตัวที่ดีและพร้อมจะทำให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเอง

สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัว และสังคมได้อย่างมีความสุข ฉะนั้น ผู้สูงอายุควรรู้จักปฏิบัติตัว เพื่อการมีชีวิตที่เป็นสุขเช่นกันดังนี้ คือ

๑. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ เลี้ยงนก เลี้ยงไก่ สุนัข หรืออ่านหนังสือ เป็นต้น

๒. ให้ความสนใจในลูกหลาน ปฏิบัติตนให้ลูกหลานมีความศรัทธา เชื่อมั่น และเป็นที่พึ่งเมื่อยามเดือดร้อนหรือทุกข์ใจได้

๓. ให้ความสนใจต่อปัญหาหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยอ่านจากหนังสือ ฟังข่าว จากวิทยุ จากโทรทัศน์ จะได้มีความรู้ความเข้าใจ ถึงการเปลี่ยนแปลงของสังคม อีกทั้งยังเป็นการบริหารความคิด และสมองไม่ให้เสื่อมถอยลง

๔. ให้ความช่วยเหลือครอบครัวในส่วนที่พอจะทำได้ เช่น ช่วยดูแลเด็กเล็ก ช่วยดูแลบ้าน เมื่อลูกหลานออกไปทำงานนอกบ้าน

๕. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ รู้จักออกกำลังกายตามความเหมาะสม ที่ร่างกายจะทำได้ ไม่ทำตัวให้เป็นที่กังวลของลูกหลาน หรือผู้อยู่ร่วมกัน

ง. การดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน จะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝัง ให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิด และการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน (ผู้สูงอายุ ลูกหลาน และผู้อยู่อาศัยในชุมชนทุกคน) ต้องตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะลูกหลาน) เสมอเหมือนปูชนียบุคคล ที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิตที่ล้ำค่า และดีงาม ซึ่งเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของลูกหลาน ชุมชนในปัจจุบัน โดยลูกหลาน และผู้อยู่อาศัยในชุมชน ต้องแสดงความเคารพ ยกย่อง ให้เกียรติเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ในการให้คำปรึกษา แนะนำการดำเนินชีวิต การงานอาชีพ ครอบครัว การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และบทบาทหน้าที่ของภาครัฐ และเอกชน เพื่อเป็นรากฐานชีวิตในชุมชนที่จะเอื้ออาทรต่อกัน เพื่อการช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติ และมีความสุขอย่างต่อเนื่องตลอดไป เช่น สมัยปัจจุบัน โดยนับถือผู้สูงอายุดุจตั้งร่มโพธิ์ร่มไทร สร้างสายใยในครอบครัว สืบสานวัฒนธรรมที่ดีงามของชุมชน

๑. ชุมชนรวมจัดตั้ง “สวนรวมแรง ร่วมใจ ร่วมรัก พิชัยสุขภาพ” ร่วมกันทั้งภาครัฐ และเอกชน โดยความร่วมมือของประชาชนในชุมชน โดยชมรมเป็นแกนร่วมสร้างสวนสุขภาพ ประกอบด้วย สนามออกกำลังกาย สนามเด็กเล่น ลานกิจกรรม และร่วมปลูกต้นไม้ดอกไม้ให้ร่มรื่น สวยงาม เป็นรากฐานการปลูกฝังการดูแลสุขภาพ รักษาธรรมชาติแก่ลูกหลาน เป็นการสร้างสายใยสัมพันธ์ ร่วมกันทุกกลุ่มอายุให้เกิดขึ้นในชุมชน โดยชุมชนและเพื่อชุมชน

๒. การประสานงานร่วมกันระหว่างชมรมผู้สูงอายุ ในชุมชนกับองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อการส่งเสริมงบประมาณดำเนินกิจกรรมรณรงค์ การช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี โดยจัดสัปดาห์ตรวจสุขภาพประจำปี จัดนิทรรศการเรื่องที่ชุมชนสนใจ การทัศนศึกษาใน และนอกสถานที่ของจังหวัด จัดฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรมทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนา

๓. ชุมชนจัดตั้งกลุ่มส่งเสริมภูมิปัญญาชาวบ้าน ในชุมชนนั้น ให้มีการสืบทอดการปฏิบัติเป็นกิจวัตรประจำวัน เพื่อถ่ายทอดถึงลูกหลาน และเป็นวัฒนธรรมในชุมชนตลอดไป เช่น กลุ่มจัดทำสิ่งของเครื่องใช้ อาหารพื้นบ้านที่มีประโยชน์ เพื่อจำหน่ายในร้านค้าของชุมชน และกลุ่มการนวดแผนไทยให้แพร่หลายตลอดไป

๔. ชุมชนประกาศเกียรติคุณลูกหลาน หรือผู้ดูแลผู้สูงอายุดีเด่นในชุมชน เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ให้ลูกหลานมีจิตสำนึก ในความรับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องสืบไป

๕. ชุมชนสร้างเสริมสื่อการดูแลสุขภาพ และส่งเสริมการดำเนินกิจกรรม ของชมรม ผู้สูงอายุ ให้ดำรงอยู่ตลอดไปอย่างมีประสิทธิภาพ

๖. ชุมชนให้ความสำคัญ และจัดเตรียมความพร้อมบุคคล ที่จะเข้าสู่ผู้สูงอายุ (อายุ ๕๕-๖๐ ปี) เพื่อการยอมรับ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมทั้งร่างกาย จิตใจ ได้ อย่างมีความสุข โดยการดำเนินโครงการฝึกทักษะชีวิต แบบมีส่วนร่วมในการปรับตัว รับการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุอย่างเหมาะสม

๗. ชุมชนจัดตั้งศูนย์ดูแลส่งเสริมสุขภาพโดยผู้อยู่ในวัยก่อนสูงอายุ หรือผู้สูงอายุที่มีความพร้อม และสมัครใจ เพื่อการแสดงถึงคุณค่า และมีกรอยู่ร่วมกันอย่างมีคุณภาพ ของทรัพยากรบุคคล ในชุมชน อย่างเป็นรูปแบบสมัยก่อนที่งดงามวิธีหนึ่ง

จากการศึกษาเอกสารดังกล่าว สามารถสรุปความได้ว่า กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและ ภูมิปัญญา หมายถึง การทำกิจกรรมสิ่งประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือร่วมผู้สูงอายุตามชุมชน เพื่อเสริม ทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่นความเชื่อต่างๆ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เครื่องจักสาน การแห่หางแฉวงขอ ฝน การรื้อบ้าน กิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ให้เกิด ความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย และให้คำปรึกษาความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามที่สถานศึกษา หรือหน่วยงานอื่น ในบางครั้ง เรื่อง ปราชญ์ชาวบ้าน การจัดกิจกรรมถ่ายทอด วัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมฟ้อนรำ การร้องเพลง ประจำตามชุมชน

จ. กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญาไทย หมายถึง ความรู้ความสามารถ วิธีการผลงานที่คนไทยได้ค้นคว้า รวบรวม และจัดเป็นความรู้ ถ่ายทอด ปรับปรุง จากคนรุ่นหนึ่งมาสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง จนเกิดผลิตผลที่ดี งดงาม มี คุณค่า มีประโยชน์ สามารถนำมาแก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตได้แต่ละหมู่บ้าน แต่ละชุมชนไทย ล้วนมี การทำมาหากินที่สอดคล้องกับภูมิประเทศ มีผู้นำที่มีความรู้ มีฝีมือทางช่าง สามารถคิดประดิษฐ์ ตัดสินใจแก้ปัญหาของชาวบ้านได้ ผู้นำเหล่านี้ เรียกว่า ปราชญ์ชาวบ้าน หรือผู้ทรงภูมิปัญญาไทยองค์ ความรู้ ความสามารถและทักษะของคนไทยอันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านมากับกระบวนการ เรียนรู้ เลือกรสร รุ่งแต่ง พัฒนาและถ่ายทอดสืบกันมา เพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคน ไทยให้สมดุลกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัยและภูมิปัญญาไทย มีลักษณะเป็นองค์รวม และมีคุณค่าทางวัฒนธรรม เกิดขึ้นในวิถีชีวิตไทย ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นอาจเป็นที่มาขององค์ความรู้ที่ งอกงขึ้นใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ปัญหาการจัดการและการปรับตัวในการดำเนินวิถีชีวิต ของคนไทย ลักษณะองค์รวมของภูมิปัญญามีความเด่นชัดในหลายด้าน

ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนชื้น มีฝนตกชุกทั้งปี ทำให้ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ สูงเหมาะแก่การทำเกษตรกรรม เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ผู้คนมีวิถีชีวิตใกล้ชิดกับ ธรรมชาติ และมีพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่คนไทยนับถือเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น ภูมิปัญญาไทยจึงเกิดขึ้น จากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ และสอดคล้องกับคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า เช่น การปลูกเรือนแพในสมัยโบราณ จะต้องมิถูกขี้ติและมีผู้ทำพิธีกรรมประกอบ

ฉ. รูปแบบการจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ

ภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าของผู้สูงอายุ จะถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นได้อย่างไร ในกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาอันทรงคุณค่านี้มีแนวทางในการดำเนินงาน^{๕๐}ดังนี้

๑. การบอกเล่า บรรยาย ด้วยวาจา เป็นวิธีการที่ผู้ถ่ายทอดเป็นฝ่ายบอกเล่า อธิบาย หรือถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์สั่งสมของตนให้แก่ผู้รับการถ่ายทอดในรูปของคำพูด โดยผู้ถ่ายทอดจะต้องเป็นฝ่ายเตรียมเนื้อหาที่จะพูด วิธีนี้ผู้ถ่ายทอดจะมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ให้ความรู้ ส่วนผู้รับการถ่ายทอดจะเป็นผู้รับฟังและจดจำความรู้หรือบันทึกสาระสำคัญต่างๆ ที่ได้รับฟังตามไปด้วย

๒. การสาธิต เป็นวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่ผู้ถ่ายทอดแสดงหรือกระทำพร้อมกับการบอกหรือ อธิบายเพื่อให้ผู้รับการถ่ายทอดได้ประสบการณ์ตรงในเชิงรูปธรรม ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจวิธีการขั้นตอน และสามารถปฏิบัติได้ การสาธิตที่นิยมใช้ในการถ่ายทอดภูมิปัญญา คือ การสาธิตวิธีการและการสาธิตประกอบการบรรยาย

๓. การปฏิบัติจริง เป็นวิธีการถ่ายทอดที่ผู้รับการถ่ายทอดลงมือกระทำจริงในสถานการณ์ที่เป็นอยู่จริง โดยผู้ถ่ายทอดเป็นผู้คอยแนะนำ ตรวจสอบและแก้ไข เพื่อให้กระบวนการปฏิบัติถูกต้องตามขั้นตอน และได้ผลงานตามที่ต้องการด้วยวิธีการนี้ผู้รับการถ่ายทอดจะได้เรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ไปทีละเล็กละน้อย

๔. วิธีถ่ายทอดโดยให้เรียนรู้จากสื่อด้วยตนเอง เป็นวิธีที่จัดเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ภูมิปัญญาในรูปของสื่อประสมที่ เอื้อต่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจด้วยตนเองมากที่สุด เช่น บทเรียนแบบโปรแกรม ศูนย์การเรียนรู้ คอมพิวเตอร์ช่วยสอน

๕. วิธีถ่ายทอดโดยจัดในรูปของแหล่งเรียนรู้ เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่จัดเป็นแหล่งเรียนรู้ในลักษณะต่าง ๆ เช่น พิพิธภัณฑ์ ศูนย์การเรียนรู้ ตลาดนัดภูมิปัญญา เป็นต้น โดยจัดเป็นแหล่งสำหรับการเรียนรู้ ถ่ายทอดภูมิปัญญาที่เปิดกว้างสำหรับทุกคนเข้าไปศึกษาหาความรู้ได้ตลอดเวลา การถ่ายทอดโดยวิธีนี้อาจรวมหมายถึงการใช้วิถีลายลักษณ์ในรูปของตารางต่าง ๆ ที่บันทึกไว้ด้วย

๖. วิธีถ่ายทอดโดยใช้การแสดงพื้นบ้านเป็นสื่อ เป็นวิธีที่ใช้การแสดงที่ชาวบ้านนิยมชมชอบเป็นสื่อในการถ่ายทอดองค์ความรู้ ทางภูมิปัญญา โดยที่ผู้รับการถ่ายทอดจะได้รับความเพลิดเพลินไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้

๗. วิธีถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยบันทึกองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์ เช่น ตารางต่าง ๆ และในรูปของสื่ออื่นๆ เช่น วัตถุทัศนในรูปของวีซีดี/ดีวีดี เทปเสียง หรือแผ่นซีดีเสียง รวมถึงเว็บไซต์ เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาต่อไป ไม่ให้สูญหาย

ช. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุแบบการทำโยคะ

โยคะ เป็นศาสตร์และภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมายาวนานของวัฒนธรรมอินเดีย มีประวัติเกิดขึ้นในประเทศอินเดียมากกว่า ๕,๐๐๐ ปีมาแล้ว โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาพราหมณ์-ฮินดู โยคะเป็นภาษาสันสกฤตมาจากรากศัพท์คำว่า युज (Yuj) แปลว่า รวม หมายถึงการ

^{๕๐}สมปอง สุวรรณภุมมา, ภูมิปัญญาผู้สูงอายุ, วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์, คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑, (มกราคม-มิถุนายน ๒๕๖๐):

รวมกันของกายและจิต คือ การมีสติรู้อยู่กับกายตลอดเวลาเป็นเรื่องของการบริหารกายบริหารจิต เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี และปัจจุบันมีการผสมผสานเทคนิคการเล่นโยคะอย่างหลากหลาย ซึ่งล้วนแต่มุ่งพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจให้มีความมั่นคง แข็งแรง จิตนิ่งเป็นสมาธิ เป้าหมาย คือ จิตมีสมาธิอยู่กับตัวเอง^{๕๑}

หลักการของโยคะ ๕ ประการ คือ

๑. อาหารดี
๒. ออกกำลังกายดี คือ ทำบริหารต้องทำให้เหมาะสมกับวัยและตามจริตวิสัย
๓. อากาศดี คือ การฝึกกระบวนการหายใจนั่นเอง
๔. อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี
๕. รู้วิธีผ่อนคลาย เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกทำที่ผ่อนคลายซึ่งส่งผลต่อการสร้างภูมิ

ต้านทานในร่างกาย

ข. ข้อปฏิบัติทั่วไปก่อนและหลังการฝึกโยคะ

๑. ในระยะเริ่มต้นควรฝึกกับผู้เชี่ยวชาญโดยตรง หรืออยู่ภายใต้การควบคุมของผู้ฝึกสอนในระยะแรกจนเข้าใจและสามารถฝึกได้เอง
๒. ควรฝึกไปที่ละขั้นตอนจากท่าง่ายๆ ซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ และจึงฝึกท่ายากตามลำดับ โดยไม่ฝืนหรือหักโหม
๓. ควรฝึกก่อนการรับประทานอาหาร หลังรับประทานอาหารประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง
๔. การแต่งกาย ควรสวมเสื้อผ้าที่ยืดหยุ่นได้ดี ให้ความรู้สึกรบายตัว เพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนไหวไม่ควรสวมแว่นตานาฬิกา และเครื่องประดับใดๆ
๕. สถานที่ฝึกสงบ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปราศจากเสียงรบกวน เพื่อให้เกิดสมาธิ
๖. ควรฝึกบนพื้นที่เรียบ แข็ง มีเบาะรอง ไม่หนาไม่อ่อนนุ่มจนเกินไป
๗. ควรขับถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก่อนการฝึกทุกครั้ง
๘. ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ก่อนการฝึก และแจ้งผู้ฝึกสอนทุกครั้งเพื่อฝึกด้วยความระมัดระวัง
๙. ในระหว่างการฝึกทำโยคะ ต้องมีสมาธิควบคุมลมหายใจให้ถูกต้องไปตามการเคลื่อนไหวของท่า
๑๐. หลังออกกำลังกายอื่นๆ มาแล้วก่อนฝึกโยคะควร
๑๑. ควรงดการฝึกโยคะในช่วงมีประจำเดือน

ประโยชน์ของการฝึกโยคะ

๑. โยคะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ความแข็งแรง ให้กับกระดูกสันหลังที่ทำหน้าที่ปกป้องระบบประสาทของร่างกายและข้อต่อต่างๆ

^{๕๑}แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์, คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑), หน้า ๕.

๒. การทำท่าโยคะเป็นการกหนดอวัยวะต่างๆ ภายในทรวงอกและช่องท้อง ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำงานได้ดี

๓. โยคะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมน ระบบรักษาความสมดุลภายในสภาวะอารมณ์ เป็นต้น

๔. การทำโยคะเป็นการกระตุ้นให้เกิดการไหลเวียนเลือดไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทำให้ได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่เลือดนำมาได้อย่างเต็มที่

๕. การทำโยคะเป็นการเหยียดยืดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย รวมถึงกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อต่างๆ ทำให้ร่างกายคงอยู่ในสภาวะที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ

๖. การฝึกโยคะที่มีการเคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ทำให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด

๗. การฝึกโยคะ เป็นการปฏิบัติไปสู่สมาธิ มีสติรู้ตัวติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง จิตเป็นสมาธิได้ง่าย สมาธิทำให้จิตเป็นสุขมีความคิดสร้างสรรค์

สรุป การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารต่างๆ แล้ว ผู้สูงอายุอาจออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ กีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมีหลายชนิด เช่น เปตอง ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกาย ฝึกสมาธิ และได้ประโยชน์จากการกระตุ้นการทำงานของ หัวใจ และปอด แบบมินตัน เทนนิส กอล์ฟ เป็นต้น หลักสำคัญของการออกกำลังกาย คือ ต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น ไม่ใช่เพียงครั้งสองครั้ง หรือวันสองวัน ต้องทราบขีดจำกัดของตนเอง ร่างกายเป็นเครื่องวัดที่ดี ถ้ารู้สึกเหนื่อย เมื่อย หรือปวดตามกล้ามเนื้อต่างๆ ควรหยุด หากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์พยาบาล นักกายภาพบำบัด หรือผู้มีความรู้เพื่อขอคำแนะนำที่เหมาะสม

๒.๗.๕.๑ กิจกรรมส่งเสริมกายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุ

ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง ร่างกายมีเสถียรภาพดี ไม่ล้มง่าย มีคุณภาพชีวิตดีและอายุยืน ผู้สูงอายุควรจะทำกายบริหารสม่ำเสมอเป็นประจำตามสภาพร่างกาย ท่ากายบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุนี้นี้เราได้นำมาดัดแปลงให้ง่ายขึ้นและใช้เก้าอี้มีพนักช่วย ก็จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถฝึกได้ไม่ยาก ในผู้สูงอายุควรระวังท่าที่ยาก เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ จะต้องดัดแปลงให้เหมาะสมสำหรับทำท่าฝึก อาจจะฝึกไปตามลำดับ^{๕๒}ดังนี้

ท่าชุดที่ ๑ ท่าเตรียมความพร้อมฝึกในท่านั่งเก้าอี้ มี ๑๐ ท่า

๑. ท่าบริหารกล้ามเนื้อใบหน้า และดวงตาเริ่มด้วยค่อย ๆ อ้าปากกว้างสุด ดวงตา เบิกกว้างสุด ค้างไว้สักครู่ แล้วหุบลงเหมือนเดิม หลังจากนั้น หลับตาปี กดริมฝีปากแน่นเข้าหากัน ค้างไว้สักครู่ ทำสลับกัน ๓ ครั้ง

๒. ท่าบริหารกล้ามเนื้อต้นคอ เริ่มด้วยก้มหน้าคางชิดอก เกร็งกล้ามเนื้อไว้สักครู่ ต่อไปเงยหน้าขึ้นจนสุด เกร็งกล้ามเนื้อคางไว้สักครู่ ทำ ๒ รอบ ต่อไปใบหน้าตรง หันหน้าไปทางซ้าย เกร็งกล้ามเนื้อคางไว้สักครู่ แล้วหันมาทางขวา เกร็งกล้ามเนื้อคอคางไว้สักครู่ ทำ ๒ รอบ ต่อไปหมุนคอไปรอบๆ ซ้าย เริ่มทางขวาก่อน ๒ รอบ แล้วหมุนทางซ้ายอีก ๒ รอบ

^{๕๒}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘-๒๓.

๓. ทำบริหารไหล เริ่มด้วยนั่งลำตัวตั้งตรง มือวางไว้ข้างลำตัว ยกไหล่ขวาขึ้น ค้างไว้ สักครู่ แล้ววางลง ยกไหล่ซ้ายขึ้น ค้างไว้สักครู่แล้ว วางลง ฝึกสลับข้างกัน ๓ ครั้ง

๔. ทำก้มตัว นั่งลำตัวตั้งตรง หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกแขน ขึ้นเหนือศีรษะช้าๆ ยกสูงสุดแล้วค้างไว้สักครู่ หายใจออกค่อยๆ ก้มตัวลง หน้าอกแนบกับต้นขา มือแตะพื้นหรือจับข้อเท้าไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำ ๓ ครั้ง

๕. ทำกางแขน เริ่มโดยกางแขนเสมอรระดับไหล่ ต่อไปหมุนแขนเป็นวงกลมจากหน้าไปหลัง ๕ รอบ แล้วหมุนจากหลังไปหน้าอีก ๕ รอบ แล้ววางลง

๖. ทำยืดลำตัว เริ่มฝึกโดยหายใจเข้าช้าๆ ยืดลำตัว แอนหลังขึ้นคอแขนเต็มที่ค้างไว้ สักครู่ ต่อมาหายใจออกโค้งหลัง ก้มหน้า และคอ คางชิดอก ค้างไว้ สักครู่ ทำสลับกัน ๓ ครั้ง

๗. ทำสิงโต นั่งลำตัวตั้งตรง มือวางบนเข่าหรือต้นขาทั้งสอง หายใจเข้าหน้าอกตั้งขึ้น ต่อมาหายใจออกทางปากดังฮายาวๆ สุดแล้วแลบลิ้นออกมาจนสุด ก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ค้างไว้ สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

๘. ทำบิดตัว นำมือมาจับพนักเก้าอี้ให้มั่นคง มือซ้ายวางบนเข่าบิดลำตัวไปด้านข้างค้างไว้ สักครู่ แล้วทำสลับข้างในลักษณะเดียวกัน ๓ ครั้ง

๙. ทำบริหารข้อเข่าและข้อเท้า บริหารโดยกระดกปลายเท้าเข้าหาลำตัวแล้วเหยียดออก สลับกัน ๕ ครั้ง ต่อไปหมุนข้อเท้าเป็นวงกลม ตามเข็มนาฬิกา ๕ รอบ ทวนเข็มนาฬิกา ๕ รอบ ต่อไปเอามือจับต้นขาไว้งอเข่าเข้าหาลำตัวแล้วเหยียดออก ๕ ครั้ง ทำทั้งสองข้าง

๑๐. ทำมือแตะเท้าสลับกัน นั่งลำตัวตรง เข่าแยกกันพอควร แล้วกางแขนเสมอรระดับไหล่ แล้วก้มตัวลง นำมือขวาแตะเท้าซ้าย ต่อไปนำมือซ้าย มาแตะเท้าขวาทิ้ง สลับกัน ๕ ครั้ง

ท่าชุดที่ ๒ ท่ายืน มี ๕ ท่า

๑. ทำบริหารข้อเท้า ฝึกโดยยืนตรงข้างเก้าอี้มีพนักเพื่อป้องกันการล้ม หรือใช้มือข้างหนึ่ง จับพนักเก้าอี้ไว้ มืออีกข้างวางบนหน้าท้องหายใจเข้าช้าๆ แล้วค่อยๆ เขย่งเท้าขึ้น ค้างไว้สักครู่ หายใจออกเท้าวางลงกับพื้น ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

๒. ทำก้มตัว ยืนเท้าชิดมือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ หายใจเข้ายืดตัวขึ้นพร้อมกับแขน ยกขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกก้มตัวลง มือแตะ พื้นหรือแตะขา ค้างไว้สักครู่ฝึก ๓ ครั้ง แล้วทำสลับข้าง อีก ๓ ครั้ง

๓. ทำยกเท้า ยืนตรงข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ มืออีกข้างสะเอว แล้วยกเท้าไปข้างหน้า ค้างไว้สักครู่ ยกเท้าไปด้านหลังค้างไว้สักครู่ยกเท้ามาด้านข้าง ค้างไว้สักครู่ ทำ ๓ ครั้ง

๔. ทำต้นไม้ ยืนข้างเก้าอี้ มือข้างหนึ่งจับพนักเก้าอี้ไว้ เท้าข้างหนึ่งยกขึ้นยันต้นขาไว้ หายใจเข้า พร้อมกับยกแขนอีกข้างขึ้นเหนือศีรษะ หน้าอกยกขึ้นเต็มที่ ค้างไว้สักครู่ฝึก ๓ ครั้ง แล้วฝึกอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน

๕. ทำวีรบุรุษ ยืนห่างจากเก้าอี้เล็กน้อย โน่นตัวไปจับพนักเก้าอี้ ยกขาข้างหนึ่งไปด้านหลัง ให้สูงเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้สักครู่ แล้วฝึกสลับเท้าอีกข้าง ฝึก ๓ รอบ

ท่าชุดที่ ๓ ทำนั้งกับพื้น

๑. ทำยืดส่วนหลัง นั่งเหยียดขาทั้งสองข้าง เท้าชิดกัน หายใจเข้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกค่อย ๆ ก้มตัวลงเท่าที่จะทำได้ มือจับขาทั้งสองไว้

๒. ท่าศีรษะจรดเข่า ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ก้มตัวลง ศีรษะก้มต่ำสุดเท่าที่จะทำได้ มือทั้งสองจับขาไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

๓. ท่าบิดตัว นั่งเหยียดเท้าตรงบิดตัวไปด้านหลังมือวางบนพื้นด้านหลังค้างไว้ สักครู่ แล้วฝึกอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน ทำสลับกัน ๓ รอบ

๔. ท่าขับลม นอนราบกับพื้น กางแขนขึ้นเสมอรระดับไหล่ งอเข่าขาตั้งขึ้น พลิกเขาไปทางซ้ายให้ต่ำลงสุด ใบน้าหันมาทางขวาค้างไว้สักครู่เหยียดเท้าตรง แล้วทำสลับข้าง ฝึก ๓ รอบ

๕. ท่าสะพานโค้ง นอนชันเข่าทั้งสองขึ้น ต่อกไปยกสะโพกลอยขึ้นจากพื้น มือยันพื้นไว้ ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

๖. ท่าบิดเอว นอนราบกับพื้นเท้าเหยียดตรงต่งไปงอเข่าเข้ามามือรวไว้ชิดท้อง หายใจเข้า ต่อกไปหายใจออก ยกศีรษะขึ้นชิดเขาค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง แล้วฝึกด้านตรงข้ามในลักษณะเดียวกัน

๗. ท่างู นอนคว่ำหน้าผากชิดพื้น มือวางไว้ใต้ไหล่ หายใจเข้ายกตัวขึ้น แหงนหน้าขึ้น ค้างอยู่ในท่านี้อสักครู่ แล้ววางลงทำซ้ำ ๓ ครั้ง

๘. ท่าตักแตน นอนคว่ำหน้ากับพื้น เท้าชิดมือวางไว้ข้างลำตัว กดไว้กับพื้นหายใจเข้ายกเท้าขึ้นข้างหนึ่งค้างไว้สักครู่ต่อกไปหายใจออกวางลง ต่อกไปหายใจเข้ายกเท้าอีกข้างขึ้น ค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางเท้าลงทำสลับ ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๓ ให้นำแขนวางไว้บนพื้นด้านหน้า เท้าชิด หายใจเข้า ยกแขนและขาทั้งสองขึ้นพร้อมกันค้างไว้สักครู่ หายใจออกวางเท้าลง

๙. ท่ายืนด้วยไหล่ นอนราบกับพื้น แขนวางไว้ข้างลำตัว แล้วยกขาทั้งสองข้างขึ้น เท้าชี้ฟ้า แล้วยกสะโพกลอยขึ้น เอามือดันเอวไว้ค้างไว้สักครู่ ทำซ้ำ ๓ ครั้ง

๑๐. ท่าผ่อนคลายหลังจากการฝึกกายบริหารสิ้นสุดลง ให้นอนในท่านี้อเพื่อฝึกความผ่อนคลาย นอนราบกับพื้น เท้าห่างกันเล็กน้อยมือวางไว้ข้างลำตัวหงายขึ้น ทิ้งน้ำหนักตัวลงกับพื้น หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบสลับกันไปซ้ำๆ ใช้สติกำหนดรู้ที่หน้าท้องพองและยุบหรือนอนชันเข่าทั้งสองขึ้น มือวางไว้ข้างลำตัวหรือวางซ้อนกันบนหน้าท้องก็ได้ กำหนดรู้เวลาหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ ติดต่อกันไป ๕-๑๐ นาที

สรุป กิจกรรมวรรณกรรม คือ กิจกรรมที่แสดงออกอย่างสร้างสรรค์ ก่อให้เกิดการพัฒนาจินตนาการ เช่น กิจกรรมการพูดคุย โต้วาที่ ฟังวิทยุ เขียนโคลง กลอนเขียนหนังสือ หรือกิจกรรมศิลปหัตถกรรม คือ การประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ด้วยมือ หรืองานด้านศิลปะต่างๆที่สร้างขึ้นด้วยมือ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะ ความสามารถในการใช้มือสร้างงานฝีมือให้แก่ตนเอง หรือชุมชน

๒.๘ กิจกรรมความสุข ๕ มิติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในผู้สูงอายุ

๒.๘.๑ กิจกรรมความสุข ๕ มิติ

ในการพัฒนาความสุขเชิงจิตวิทยาในผู้สูงอายุนั้น จำ เป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติ และสามารถวัดในเชิงสัมพัทธ์ได้จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีซึ่งกรมสุขภาพจิต โดย นพ.สุจิตตสุวรรณ์ชีพ ร่วมกับ สำนักพัฒนาสุขภาพจิตกรมสุขภาพจิตได้กำหนดนิยามความสุขของผู้สูงอายุในเชิงจิตวิทยาเป็น ๕ ด้าน^{๕๓}ดังนี้

ด้านที่ ๑ : สุขสบาย (Health)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือ ปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด

กิจกรรม เน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน (Functional mobility) โดยสมรรถภาพ ในการปฏิบัติกิจกรรม คือความสามารถทางกายที่จะปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างอิสระและปลอดภัยโดย ปราศจากความอ่อนล้าซึ่งจะวัดความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันต่อเนื่องของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ^{๕๔}ได้แก่

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
๒. ความอดทนด้านแอโรบิก (Aerobic endurance)
๓. ความอ่อนตัว (Flexibility)
๔. ความว่องไวและการทรงตัว (Agility/dynamic balance)
๕. ดัชนีมวลกาย (BMI)

และวัดพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพในผู้สูงอายุ

๑. สุขภาพร่างกาย
๒. พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ

การจัดกิจกรรมส่งเสริม : สุขสบาย

ในการจัดกิจกรรมสุขสบายให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมจะเน้นการวัดความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง และเป็นกิจกรรมบังคับที่ควรประเมินผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่เข้าโครงการและหลังเสร็จสิ้นโครงการ พร้อมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ ในการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับดุลยพินิจ หรือความถนัดของวิทยากรในการจัดกิจกรรม แต่ต้องไม่ลืมวัตถุประสงค์ของสุขสบายคือ ให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ^{๕๕}

^{๕๓}กรมสุขภาพจิต, คู่มือวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๖๐), หน้า ๗.

^{๕๔}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙.

^{๕๕}อ้างแล้ว.

ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ^{๕๖}

๑. ช่วยลดการเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร
๒. ลดอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ
๓. ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเมเรียม
๔. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกันโรคหัวใจความดันโลหิตสูงและช่วยให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย
๕. ช่วยป้องกันโรคกระดูกผุ ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย
๖. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น รูปร่างดีขึ้น และเดินได้คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม
๗. เพิ่มความต้านทานโรค และชะลอความชราภาพ
๘. ช่วยผ่อนคลายความเครียด ไม่ซึมเศร้า ไม่วิตกกังวลสุขภาพจิตดีขึ้นนอนหลับสบาย
๙. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และอดทนยิ่งขึ้น
๑๐. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น
๑๑. ช่วยรักษาโรคบางชนิดได้ พบว่าผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูงสามารถลดระดับน้ำตาลและไขมันลงได้จากการออกกำลังกาย

๑๒. ควบคุมน้ำหนักตัว

๑๓. ทำให้พลังงานทางเพศดีขึ้น

กิจกรรมที่ ๑ การทดสอบความพร้อมของร่างกาย

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

สื่อและอุปกรณ์

อุปกรณ์ในการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ (สายวัดรอบเอว เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง ตลับเมตร ตุ่มน้ำหนัก ไม้บรรทัด เก้าอี้ นาฬิกาจับเวลา กรวย)

กิจกรรมที่ ๒ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ^{๕๗}

วัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อของผู้สูงอายุ

๑. ท่าหมุนศีรษะ
๒. ท่าเอียงศีรษะ
๓. ท่ายืดเหยียดไหล่
๔. ท่ายืดลำตัวด้านข้าง
๕. ท่ายืดต้นแขนด้านหลัง
๖. ท่ายืดปลายแขน
๗. ท่ายืดเหยียดหน้าอก
๘. ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง
๙. ท่ายืดต้นขาและน่อง

^{๕๖} อ่างแล้ว.

^{๕๗} อ่างแล้ว.

กิจกรรมที่ ๓ บริหารกายประจำวัน^{๕๘}

วัตถุประสงค์ เพื่อคงสภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

๑. วันอาทิตย์ ทำยกแขน (กล้ามเนื้อไหล่)
๒. วันจันทร์ ทำกรรเชียง (กล้ามเนื้อหน้าอก)
๓. วันพุธ ทำเหยียดเข่า (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)
๔. วันพฤหัสบดี ทำเหยียดหลัง (กล้ามเนื้อหลัง)
๕. วันศุกร์ ทำงอและเหยียดสะโพก (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า/หลัง)

กิจกรรมที่ ๔ การฝึกโยคะในผู้สูงอายุ^{๕๙}

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายของผู้สูงอายุให้มีความคล่องแคล่ว และยืดหยุ่น
๒. เพื่อให้ร่างกายมีเสถียรภาพที่ดี ไม่ล้มง่าย
๓. เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกาย

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรให้คำแนะนำก่อนการฝึก
๒. วิทยากรสาธิตการฝึกตามเอกสารการบริหารแบบโยคะสำหรับผู้สูงอายุหรือซีดีการ

ออกกำลังกายแบบโยคะ

ด้านที่ ๒ : สุขสนุก (Recreation)

หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุขจิตใจสดชื่นแจ่มใสกระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

กิจกรรม เน้นไปที่การจัดกิจกรรมนันทนาการ ที่สร้างความสดชื่น สร้างพลัง ความมีชีวิตชีวาอย่างสร้างสรรค์และดีงามในรูปแบบของการทำกิจกรรม การแสดงออกในด้านกีฬาดนตรี ศิลปะงานอดิเรกเป็นต้นและเป็นกิจกรรมที่ทำ ในเวลาว่าง ทำด้วยความสมัครใจ อาจทำกิจกรรมได้ทั้งเดี่ยวหรือการรวมกลุ่ม^{๖๐}

การจัดกิจกรรมส่งเสริม : สุขสนุก

ในการเลือกกิจกรรมเพื่อแนะนำให้กับผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของวิทยากรหรือความชอบของผู้สูงอายุเป็นหลัก และไม่มีข้อจำกัดของจำนวนหรือประเภทกิจกรรมที่จะดำเนินการ แต่วิทยากรควรเน้นเรื่องการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุต่อกิจกรรมที่จัดขึ้น เพื่อสร้างความรู้สึถึงการมีส่วนร่วม ลดการแยกตัว และเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์ของผู้สูงอายุกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม ซึ่งเป็นการสร้างสังคมให้กับผู้สูงอายุที่ติดสังคม และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีเพื่อชีวิตให้ยืนยาวด้วยรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสนุกในผู้สูงอายุ^{๖๑}ดังนี้

^{๕๘}อ้างแล้ว.

^{๕๙}อ้างแล้ว.

^{๖๐}อ้างแล้ว.

^{๖๑}อ้างแล้ว.

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมรำสวย

ประเภทกิจกรรม กิจกรรมเป็นทีมนอก/ในสถานที่

วัตถุประสงค์ เพื่อความสนุกสนาน ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ให้ผู้สูงอายุได้รำวงอีกครั้ง

วิธีการเล่น

๑. วิทยากรเปิดเพลงรำวง (๑-๒ เพลง)

๒. ให้ผู้สูงอายุยืนเป็นวงกลม และรำวง สมาชิกโหวต ใครรำสวยคนนั้นชนะ

กิจกรรมที่ ๒ ตาบอดคลำช้าง

ประเภทกิจกรรม กิจกรรมเป็นทีมนอกสถานที่ (outdoor team)

วัตถุประสงค์ เพื่อความ สนุกสนาน ทำงานเป็นทีม วางแผนร่วมกัน

วิธีการเล่น

๑. แบ่งผู้สูงอายุเป็น ๒ ทีม

๒. ให้ผู้สูงอายุควานหาของที่กำหนดในกล่องที่เตรียมไว้โดยแข่งกันทีละคู่จากตัวแทน

ของแต่ละทีม

๓. ทีมที่สามารถหาของได้ถูกต้องและใช้เวลาน้อยที่สุดเป็นผู้ชนะ

คำแนะนำ สิ่งของที่นำมาทำเป็นปริศนาแล้วแต่วิทยากรจะกำหนด

กิจกรรมที่ ๓ เกมร้องเพลง^{๖๒}

ประเภทกิจกรรม ภายใน/ภายนอกสถานที่

วัตถุประสงค์ เพื่อฟื้นฟูความจำได้ความพอใจ ความสุขใจ

วิธีการเล่น

๑. แจกเนื้อร้องเพลงให้ผู้สูงอายุ

๒. ให้ผู้สูงอายุฝึกร้องตาม อาจเล่นดนตรีประกอบ(พิณ แคน ชลุ่ม ฯลฯ) หรือไม่มีก็ได้

๓. เนื้อเพลงตามความพอใจของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ ๔ เกมปาร์ตี้วันเกิด

ประเภทกิจกรรม ภายในสถานที่^{๖๓}

วัตถุประสงค์ เพื่อการรู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมและยอมรับผู้อื่น

วิธีการเล่น

๑. ให้ผู้สูงอายุเตรียมจัดงานวันเกิดให้กับเพื่อนที่เกิดในเดือนต่าง ๆ

๒. ให้ผู้สูงอายุร่วมทำการ์วันเกิดให้เพื่อน (อุปกรณ์แล้วแต่จะเลือก)

กิจกรรมที่ ๕ กิจกรรมตามบริบทและความถนัดของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

ด้านที่ ๓ : สุขสง่า (Integrity)

หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าใน ตนเองการยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเพื่อ

^{๖๒}อ้างแล้ว.

^{๖๓}อ้างแล้ว.

แบ่งปัน และมีส่วน ร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม กิจกรรม จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวก ซึ่งจะประเมินจาก^{๖๔}

๓.๑ การช่วยเหลือกิจกรรมต่างๆของชุมชน

๓.๒ การมีจิตอาสา และให้การช่วยเหลือผู้อื่น

๓.๓ การช่วยเหลือคนในครอบครัว อาทิดูแลเด็ก

การจัดกิจกรรมส่งเสริม : สุขสง่า

กิจกรรมสุขสง่าเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจซึ่งมีทั้งการให้และรับจากผู้อื่น การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง การมีพฤติกรรมช่วยเหลือผู้อื่นในสังคมและเกิดมุมมองต่อการใช้ชีวิตในเชิงบวก การเลือกกิจกรรมควรดำเนินการทั้ง ๕ กิจกรรม เพื่อสร้างความคิดในเชิงบวกให้เกิดขึ้นเนื่องจากการสร้างความคิดเชิงบวกเป็นการกระทำที่จะต้องอาศัยความตั้งใจส่วนตัวที่เข้มแข็งและแรงกล้าเพราะหมายถึงการจะต้องระงับตน ต้องข่มใจ ต้องเลือกคิดในสิ่งที่คนส่วนใหญ่ไม่ได้คิด พร้อมกับต้องรักษาการคิดในเชิงบวกให้คงอยู่เสมอเนื่องจากคนเกิดมาแตกต่างกันคนส่วนใหญ่มักจะคิดในเชิงลบมากกว่าการคิดบวก และการคิดลบมักจะมาก่อนเสมอการคิดบวกเกิดขึ้นยากและหายเร็ว ไม่เหมือนกับการคิดลบเกิดขึ้นง่ายและเร็วมากแต่หายยาก ดังนั้นเพื่อให้มีความคิดเชิงบวกมากขึ้น วิทยากรจึงควรจะช่วยเสริมทัพความคิดบวกซ้ำๆ บ่อยๆเพื่อสร้างความคิดเชิงบวก ความภาคภูมิใจ และคุณค่าในตัวเองให้กับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ที่สำคัญยังเป็นการเปลี่ยนทัศนคติของผู้สูงอายุจาก “ภาระกลายเป็นพลังให้กับชุมชนอีกด้วย”^{๖๕}

รูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสง่าเพื่อช่วยในการเสริมสร้างลักษณะ และคุณค่าในตนเอง

กิจกรรมที่ ๑ กลุ่มภาพสะท้อน

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านดี หรือความภูมิใจในอดีต
 ๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้จินตนาการเพื่อความเพลิดเพลินในยามว่าง
- อุปกรณ์ ๑. อุปกรณ์วาดเขียน

การดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้นำกลุ่มแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุขนาด ๘-๑๐ คน คละชายหญิงตามความสมัครใจ
๒. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนวาดภาพเรื่องราวกับเหตุการณ์ความภาคภูมิใจในอดีต
๓. ให้แต่ละคนนำเสนอผลงานและเล่าเรื่องราวของตนเองสั้นๆ ให้สมาชิกกลุ่มฟัง และร่วมแสดงความคิดเห็นในผลงานแต่ละชิ้น

๔. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดการทำกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๒ ข้อดีฉันมีอยู่

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความตระหนักในคุณค่าของตนเอง

^{๖๔}อ้างแล้ว.

^{๖๕}กรมสุขภาพจิต, คู่มือวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๖๐), หน้า ๓๓.

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

อุปกรณ์ ๑. กระดาษขนาด A ๔ ปากกา/ดินสอส

การดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษขนาด A ๔ ให้ผู้สูงอายุแต่ละคน สั่งให้พับครึ่งกระดาษ

๒. ให้วาดภาพใบหน้าของตนเองอยู่ตรงกลางหน้ากระดาษพับเส้นครึ่งแบ่งที่พับเอาไว้เท่าๆกัน

๓. ทางซีกซ้ายของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่เป็นลักษณะภายนอกที่สังเกตได้ชัดเจน เช่น สวย หล่อ ยิ้มง่าย ตาคม ผมหดก หัวล้าน เป็นต้น

๔. ทางซีกขวาของหน้ากระดาษให้เขียนข้อดีของตนเองที่ลักษณะภายใน (นิสัย) เช่น ใจดี มีน้ำใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น ขยัน อดทน เป็นต้น

๕. จับคู่เพื่อนำเสนอผลให้สมาชิกคนอื่นได้รับรู้เรื่องราวของตนเอง และเปลี่ยนคู่ไปเรื่อยๆ

๖. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๓ ใจเขาใจเรา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฝึกการสื่อสารทั้งในรูปแบบที่เป็นคำพูดและท่าที

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุลดลักษณะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง

อุปกรณ์ ๑. กระดาษปรู๊ฟ ปากกาเคมี

การดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้สูงอายุช่วยกันคิดใคร่ครวญในประเด็นดังต่อไปนี้ร่วมกันแล้วช่วยกันออกมาเขียนให้ได้มากที่สุด เช่น นิสัยที่ไม่พึงประสงค์ที่มากับวัยสูงอายุ แนวทางแก้ไขนิสัยที่ไม่พึงประสงค์

๒. ทุกคนร่วมกันอภิปรายและเล่าประสบการณ์

๓. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม

กิจกรรมที่ ๔ สูงวัยอาสา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือกันเอง

๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสช่วยเหลือสังคม

๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น

การดำเนินกิจกรรม

๑. สร้างกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุในชุมชนเดียวกันโดยใช้ ชมรม หรือ social network ในการสื่อสาร

๒. ชักชวนกันทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์เพื่อสังคมเป็นครั้งคราวตามแต่จะสมารถนัดหมายกันได้สัปดาห์/เดือน ละ ๑-๒ ครั้ง เช่น การเข้าวัดปฏิบัติธรรม การช่วยเหลือกันเองของผู้สูงอายุในชุมชน ชวนผู้สูงอายุในชมรมทำความสะอาดชุมชน การสอนหนังสือเด็ก การสอนอาชีพการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

๓. จัดให้มีการเวียนเยี่ยมเยียนสมาชิกสูงวัยที่ติดบ้านหรือติดเตียงและไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้บ่อยครั้งตามความเหมาะสม

๔. มีการสร้างสรรค์ตามวาระโอกาสจัดกิจกรรมที่ลูกหลานได้มีโอกาสเข้าร่วมและแสดงความรักความเคารพ เช่น งานเทศกาลต่างๆ งานปีใหม่ งานประเพณีท้องถิ่นต่างๆ

๕. จัดกิจกรรมนอกสถานที่ การศึกษาดูงาน ที่น่าสนใจ เช่น โครงการพระราชดำริ โครงการผู้สูงอายุในท้องถิ่นอื่นๆ เป็นต้น

กิจกรรมที่ ๕ เทคนิคการฟัง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อฝึกทักษะการฟังอย่างใส่ใจ

๒. เพื่อฝึกการจับประเด็นสำคัญของเนื้อหาเรื่องราว ความรู้สึก อารมณ์ต่อเรื่องนั้นๆ

อุปกรณ์

๑. หัวข้อข่าวที่น่าสนใจจากหนังสือพิมพ์

๒. หัวข้อข่าวส่งเสริมสุขภาพ

การดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรเกริ่นนำถึงความหมายของการฟังว่า “เทคนิคในการเป็นผู้ฟังที่ดีจะช่วยให้ผู้ฟังเก็บเนื้อหา รายละเอียดของเรื่องราวต่างๆ ได้ดี และถ้าฟังอย่างตั้งใจจะช่วยให้รับรู้เรื่อง ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้พูดในขณะที่พูดด้วย”

๒. วิทยากรแนะนำวิธีการฟังอย่างใส่ใจ

๓. วิทยากรฝึกผู้สูงอายุครั้งแรกอาจให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน จากนั้นแจกเนื้อหาข่าวในหนังสือพิมพ์แล้วให้ผู้สูงอายุฝึกฟัง จับประเด็นของเนื้อหาข่าว อารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ในข่าว

๔. วิทยากรประเมินความสามารถของผู้สูงอายุ จากนั้นเริ่มสู่กระบวนการฟังอย่างตั้งใจ ด้วยการให้ผู้สูงอายุจับคู่กัน ให้ถ่ายทอดเรื่องความภาคภูมิใจของตนเองให้ฟัง ประมาณ ๕ นาที

๕. วิทยากรให้ผู้สูงอายุมาสรุปเรื่องเล่าที่ได้ฟังคนละ ๒ นาที

๖. วิทยากรสรุปสาระสำคัญที่ต้องฝึกทักษะการฟัง เนื่องจากการฟังอย่างตั้งใจจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจรายละเอียดของเนื้อหาอารมณ์ ความรู้สึกจากเรื่องราวต่างๆ และสามารถซัก

ถามสิ่งต่างๆ ที่สงสัยทำให้การสนทนาสนทนาไหลไปได้ไม่สะดุด โดยเฉพาะผู้สูงอายุมักถูกค่อนข้างบ่อยๆ ว่าพูดจาซ้ำซาก วกวน ดังนั้น ถ้ารู้จักฟังให้ดี และรู้จักถามจะทำให้ผู้พูดรับรู้ที่ผู้สูงอายุตอบสนองต่อเนื้อหาสาระที่พูดคุ้ยได้ ไม่ซ้ำเบื่อ

ด้านที่ ๔ : สุขสว่าง (Cognition)

หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้านความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผลการสื่อสารการวางแผนและการแก้ไขปัญหา ความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิจกรรม จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง เพิ่มไหวพริบ ความจำ การมีสติการคิดอย่างมีเหตุผล และจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ประเมินจาก

๑. ความจำ

๒. ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) ด้วยหลักเกณฑ์ที่มีเหตุผล
๓. ความสามารถในการเชิงภาษา การติดต่อสื่อสารด้วยคำ พูดและวาจา
๔. มีความสามารถทางสังคม มีความสนใจผู้อื่น และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ

๕. ใส่ใจเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ

๖. นำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีต มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่นและชุมชน

การจัดกิจกรรมส่งเสริม : สุขสว่าง

การจัดกิจกรรมสุขสว่างในกลุ่มผู้สูงอายุจะเน้นการกระตุ้นและคงไว้ซึ่งการชะลอความเสื่อมของสมอง โดยต้องฝึกในเรื่องการรับรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ในปัจจุบัน การสังเกตสิ่งต่างๆรอบๆตัว หรือฝึกจากภาพ ฝึกการจำฝึกการอ่าน ฝึกการเขียน และฝึกวิธีการบริหารสมอง

ระยะเวลาในการฝึก ซึ่งมีผลงานการวิจัยระบุชัดเจนถึงระยะเวลาในการฝึก^{๖๖}ดังนี้

๑. การฝึกแบบรายบุคคล : การฝึกความจำต้องฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้งๆ ละ ไม่น้อยกว่า ๓๐ นาทีและใช้ระยะเวลานาน ๖ สัปดาห์ ถึง ๑๖ สัปดาห์

๒. การฝึกแบบกลุ่ม : การฝึกความจำต้องฝึกอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้งๆ ละ ไม่น้อยกว่า ๔๕ นาทีและใช้ระยะเวลานาน ๖ สัปดาห์ ถึง ๑๖ สัปดาห์ ด้วยรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสว่างเพื่อบริหารสมอง ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ปฏิทินมีชีวิต (กิจกรรมนี้ควรทำเป็นประจำ)

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้สูงอายุ รับรู้วันเวลาและสถานที่และกระตุ้นความจำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ถามผู้สูงอายุว่า วันนี้ วันอะไร เดือนอะไร พ.ศ. อะไร หากผู้สูงอายุ จำได้ ให้แจกกระดาษ แต่ถ้าหากจำไม่ได้ ให้นำปฏิทินที่มีวันเดือนปี ชัดเจน แสดงให้ผู้สูงอายุดูในกลุ่มใหญ่

๒. แจกดินน้ำมัน แล้วให้ผู้สูงอายุ ปั้น

๓. ให้ผู้สูงอายุแต่ละคู่ออกมาเล่าให้ฟังถึงสิ่งที่ได้ปั้นและความประทับใจที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมต่อเพลง

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. วิทยากรร้องเพลงที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย โดยถามผู้สูงอายุว่าเพลงใดที่สามารถร้องได้ ทุกคน เช่น ลอยกระทง แล้วให้ผู้สูงอายุต่อเพลงไปเรื่อยๆ คนละท่อน ร้องจนกระทั่งครบทุกคนในกลุ่ม

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมจำภาพผลไม้

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ให้ผู้สูงอายุดูภาพ ๒ ภาพ เป็นภาพ แผ่นป้ายรูปผลไม้ชนิดต่างๆ ไม่ซ้ำกัน ด้านหลังเขียนเป็นตัวเลข ๑-๑๐ แผ่นละ ๑ หมายเลข

๒. อธิบายกติกาว่าห้ามจดคำตอบลงในกระดาษให้ใช้ความจำของตนเอง

^{๖๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙.

๓. สุ่มผู้สูงอายุขึ้นมา ๑ คน บอกว่าถ้าทายถูกติดต่อกัน ๑๐ ภาพได้

๔. ชูแผ่นภาพด้านที่เป็นตัวเลขขึ้นมาทีละ ๒ ภาพแล้วถามผู้สูงอายุคนนั้นว่า “ระหว่างหมายเลข ๑ กับหมายเลข ๒ หมายเลขใดคือสับปะรด” ผู้สูงอายุนั้นต้องเดาให้ถูก (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะผิด) ถ้าเดาถูกจะได้เล่นต่อ พลิกแผ่นป้ายเฉลยให้ผู้สูงอายุทุกคนดู เช่น ด้านหลังของป้ายหมายเลข ๑ เป็นสับปะรดจริงๆ (ตอนนี้ทุกคนรู้แล้วว่า แผ่นป้ายหมายเลข ๑ คือ สับปะรด) ถ้าผู้สูงอายุตอบผิดให้นั่งลงแล้วสุ่มคนใหม่ขึ้นมาแทน

๕. ชูแผ่นภาพด้านที่เป็นตัวเลขขึ้นมาอีก ๒ ภาพแล้วถามผู้สูงอายุคนนั้นว่า “ระหว่างหมายเลข ๓กับหมายเลข ๔ หมายเลขใดคือ มังคุด” ผู้สูงอายุคนนั้นต้องเดาให้ถูก (ซึ่งส่วนใหญ่มักจะผิด) ถ้าเดาถูกจะได้เล่นต่อ ผู้นำกลุ่มพลิกแผ่นป้ายเฉลยให้ผู้สูงอายุทุกคนดู เช่น ด้านหลังของป้ายหมายเลข ๔ เป็นมังคุดจริงๆ (ตอนนี้ทุกคนรู้แล้วว่า แผ่นป้ายหมายเลข ๔ คือ มังคุด) ถ้าผู้สูงอายุตอบผิดให้นั่งลงแล้วสุ่มคนใหม่ขึ้นมาแทน

๖. ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ หากหมดหมายเลขแล้วให้เวียนกลับมาที่หมายเลขเดิมอีกครั้ง ยกขึ้นมาทีละคู่แล้วให้ทายแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนผู้สูงอายุเริ่มจดจำได้แล้วว่าข้างหลังแผ่นป้ายหมายเลขใดเป็นผลไม้ชนิดใด (หมายเหตุ : คนแรกๆ อาจจะเสียเปรียบเพราะต้องเดาก่อน)

๗. เมื่อเห็นว่าผู้สูงอายุเริ่มจะจดจำได้แล้วให้เขียนคำตอบลงในกระดาษว่าหมายเลข ๑ คือผลไม้ชนิดใด หมายเลข ๒ คือผลไม้ชนิดใด

กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมจัดกลุ่มคำ

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ให้บัตรคำหลากหลายชนิดเกี่ยวกับสิ่งของต่างๆ โดยคำเหล่านั้นต้องเป็นหมวดหมู่ มีความยากง่ายแตกต่างกันอยู่ปะปนกันอาจเป็นรูปภาพหรือตัวอักษรก็ได้ เช่น มะลิ ลำไย ทุเรียน กุหลาบขนุน โตะ แก้ว วาบบนโต๊ะ

๒. ให้ผู้สูงอายุ แบ่งกลุ่มกลุ่มละ ๓-๕ คน หรือ จะทำเดี่ยวก็ได้แล้วแต่ความเหมาะสม จัดกลุ่มหมวดหมู่คำเหล่านี้ โดยหมวดเดียวกัน ไว้ในกล่องหรือตะกร้าเดียวกัน เช่น หมวดผลไม้ หมวดเครื่องเรือน หมวดดอกไม้ มี ๓ ตะกร้า ทั้งนี้ อาจเพิ่มความยากโดยการจับเวลา ให้เวลา ๑๐ นาที

๓. นำคำในกล่องทั้ง ๓ หมวด ทั้งหมดมานับว่าผู้สูงอายุสามารถจัดหมวดหมู่ได้

กิจกรรมที่ ๕ การบริหารสมอง

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นความจำและเชื่อมการทำงานของสมองทั้ง ๒ ซีกเข้าด้วยกัน

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้นำกลุ่มให้ผู้สูงอายุจัดแถวตอนเรียงหนึ่งหรือจัดแถวเป็นวงกลมเพื่อช่วยให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก เป็นการเตรียมความพร้อมในการฝึกการบริหารสมอง

๒. ผู้นำกลุ่มสาธิตท่าทางของการบริหารสมอง และให้ผู้สูงอายุทำตาม

กิจกรรมที่ ๖ วาดภาพฝึกสมองด้วยสองมือ

วัตถุประสงค์ เพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองสองซีกให้มีความสมดุล

วิธีดำเนินกิจกรรม

๑. แจกกระดาษให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 แผ่น โดยให้ผู้สูงอายุวาดภาพในแนวนอน

๒. วาดภาพหน้าคนครึ่งหน้า ซ้ายและขวาประกบกัน

๓. กำหนดให้วาดภาพด้วยมือซ้ายและขวาพร้อมๆกัน
๔. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าการใช้มือข้างที่ไม่ถนัดได้ทำกิจกรรมจะช่วยการทำงานสมองสองซีกให้เกิดความสมดุล

ด้านที่ ๕ : สุขสงบ (Peacefulness)

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และ สามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับ ตนเองได้รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง^{๖๗}

กิจกรรม จะเน้นไปที่ความสามารถของบุคคลในด้าน

๑. การรู้อารมณ์ตน หมายถึง ตระหนักรู้ตนเอง สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง
๒. การควบคุมอารมณ์หมายถึงความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดสามารถคลายเครียดสลับความวิตกกังวลรุนแรงได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฉุนเฉียวง่าย ทำให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำหายไปโดยเร็ว
๓. การยอมรับสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงหมายถึงความสามารถในการยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นและสามารถเผชิญกับความจริงในชีวิตได้มีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตว่าต้องมีสุข-ทุกข์ สมหวัง-ผิดหวัง สำเร็จ-ล้มเหลว ได้มา-เสียไป เป็นต้น ไม่ยึดมั่นกับสิ่งใดมากเกินไป สามารถมองสิ่งต่างๆ ทั้งในด้านที่เป็นความสุขและความทุกข์ในชีวิต ยอมรับและกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ด้วยจิตใจที่มั่นคง

การจัดกิจกรรมส่งเสริม : สุขสงบ

การจัดกิจกรรมสุขสงบจะเน้นการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง วิธีการผ่อนคลายความตึงเครียดการปรับความคิด และการบริหารจัดการเพื่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญามุ่งงานวิจัยระบุอย่างชัดเจนว่าการฝึกสติ ฝึกสมาธิ ให้จิตใจจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นประจำทุกวันจะช่วยให้สามารถรับรู้สภาวะอารมณ์ ของตนเองได้อย่างรวดเร็ว สามารถควบคุมสภาวะอารมณ์ของตนเองในด้านลบได้ดี และทำให้เกิดความสงบในจิตใจได้อีกด้วยรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขสงบ^{๖๘}ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ฝึกการหายใจที่ถูกต้องวิธีเพื่อลดความเครียด

กิจกรรมที่ ๒ ปรับวิธีคิดพิชิตความเครียด

กิจกรรมที่ ๓ ฝึกสมาธิด้วยการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหว

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. วิทยาการเกริ่นนำถึงหลักการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี
๒. วิทยาการนำวิธีการฝึกให้ผู้สูงอายุ
๓. วิทยาการให้ข้อเสนอแนะ

^{๖๗} อ่างแล้ว.

^{๖๘} กรมอนามัย, การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาว, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๕๓), หน้า ๖๘.

๔. วิทยาการบรรยายเรื่องความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็นก็จะช่วยลดความเครียดไปได้มากและคิดอย่างมีเหตุผล

๒.๘.๒ การจัดกิจกรรมความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ ตึตบ้าน ตึตเตียง

ผู้สูงอายุตึตบ้าน หมายถึง ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง หรือต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นเพียงบางส่วน มีความจำกัดในการดำเนินชีวิตในสังคม และเป็นผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังที่ควบคุมไม่ได้มีภาวะแทรกซ้อนทางด้านร่างกาย หรือทางด้านจิตใจจนส่งผลต่อการรู้จักคิด การตัดสินใจ การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน ผู้สูงอายุตึตเตียง หมายถึง ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นๆ ในเรื่องการเคลื่อนย้าย การปฏิบัติกิจวัตรพื้นฐานประจำวันอื่นๆ มีโรค ประจำตัวหลายโรคทั้งที่ควบคุมได้และควบคุมไม่ได้มีการเจ็บป่วยเรื้อรังมายาวนานและมีภาวะแทรกซ้อนจากโรคที่เป็นอยู่ ด้วยรูปแบบการจัดกิจกรรม^{๖๙}ดังนี้

๑. กิจกรรมความสุขสบาย (Health) สำหรับผู้สูงอายุตึตบ้าน จะเน้นไปที่การเคลื่อนไหว ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะแบ่ง การประเมินออกเป็น ๑๐ ด้าน^{๗๐}ได้แก่

- ๑.๑ การรับประทานอาหาร
- ๑.๒ การเดินในบ้าน/ห้อง
- ๑.๓ การสวมใส่เสื้อผ้า
- ๑.๔ การใช้ห้องสุขา
- ๑.๕ การแต่งตัว
- ๑.๖ การขึ้น-ลงบันได ๑ ชั้น
- ๑.๗ การอาบน้ำ
- ๑.๘ การกลืนอาหาร
- ๑.๙ การลุกนั่งจากที่นอน
- ๑.๑๐ การกลืนปัสสาวะ

สำหรับผู้สูงอายุตึตเตียง จะเน้นไปที่การเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจวัตรประจำวันขั้นพื้นฐาน ซึ่งจะแบ่งการประเมินออกเป็น ๖ ด้าน ได้แก่

๑. การอาบน้ำการแต่งตัว
- ๒ การเคลื่อนย้ายตนเอง
๓. การแต่งกาย
๔. การควบคุมการขับถ่าย
๕. การไปห้องสุขา
๖. การรับประทานอาหาร

๒. สำหรับผู้สูงอายุตึตบ้าน (ด้านที่ ๒ สุขสนุก) รูปแบบของการทำกิจกรรมหรือการแสดงออกในด้านกีฬาเบาๆ ดนตรีศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเป็นกิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง ทำด้วย

^{๖๙}อ้างแล้ว.

^{๗๐}อ้างแล้ว.

ความสมัครใจ อาจทำกิจกรรมได้ทั้งเดี่ยวหรือการรวมกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุติดเตียง รูปแบบของการทำกิจกรรมนั้นหนาแน่น เพื่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข และสนุกสนาน

๓. สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน (ด้านที่ ๓ สุขสง่า) จะเน้นไปที่กิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง ไม่ซึมเศร้า ท้อแท้ เครียด หงุดหงิด การมีมุมมองและความรู้สึกในแง่ดีต่อตนเอง และต่อผู้อื่น และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะประเมินจาก

๓.๑ การไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้

๓.๒ การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีต มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

๓.๓ การมีความรักและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

๓.๔ แหล่งสนับสนุนทางสังคม

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง กิจกรรมที่เน้นเป็นลักษณะเดียวกับผู้สูงอายุติดบ้าน โดยประเมินจาก เช่น การไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้ การมีความรักและความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น แหล่งสนับสนุนทางสังคม

๔. สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน (ด้านที่ ๔ สุขสว่าง) จะเน้นไปที่ กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง การรับรู้การรับรู้ความรู้สึก การเคลื่อนไหว เพิ่มไหวพริบความจำการคิดอย่างมีเหตุผลและจัดการกับสิ่งต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะประเมิน

๔.๑ ความจำ

๔.๒ การนำความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมในอดีตมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้อื่น

๔.๓ ความสามารถในการเชิงภาษาการติดต่อสื่อสารด้วยคำพูดและวาจา

๔.๔ มีความสามารถทางสังคม มีความสนใจผู้อื่น และสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับผู้สูงอายุติดเตียง จะเน้นไปที่ กิจกรรมที่ช่วยในการชะลอความเสื่อมทางสมอง การรับรู้การรับรู้ความรู้สึก การเคลื่อนไหว ความจำ

๕. สำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน (ด้านที่ ๕ สุขสงบ) ติดเตียง จะเน้นไปที่กิจกรรม

๑. การรับรู้อารมณ์ตน สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนตามความเป็นจริง และสามารถควบคุมความรู้สึกได้

๒. การควบคุมอารมณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ตนเองได้อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดความเครียด ไม่ฉุนเฉียวง่าย

สรุป การจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องนิยามความสุขที่พร้อมจะนำมาปฏิบัติ และสามารถวัดในเชิงสัมพันธ์ได้จึงจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีในการดูแลสุขภาพร่างกาย ให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่ว มีกำลัง สามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุปถัมภ์หรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ เลือกริถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้นี้สามารถลดความซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวลได้

๒.๙ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

๒.๙.๑ ทฤษฎีบทบาททางสังคม

ทฤษฎีบทบาททางสังคม (Role Theory) อธิบายว่า อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับที่ยอมรับบทบาทของตนเอง ในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าว จะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคม ที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้ การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่ เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไป ขึ้นกับบทบาททางสังคม และการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสำคัญ สถาบันครอบครัวควรจะส่งเสริมผู้สูงอายุ ในบทบาทอื่นๆ เช่น การเป็นบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย เพื่อเป็นร่วมพิธีกรรมให้ลูกหลาน และลูกหลานควรจะเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ส่วนด้านสังคม จะสามารถช่วยเหลือผู้สูงอายุได้มาก โดยการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุขึ้นในทุกหมู่บ้าน เพื่อให้ผู้สูงอายุวัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กัน ปรึกษาหารือในการที่จะช่วยเหลือสังคมได้ด้วย สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข อยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและเหมาะสม กล่าวคือ เป็นทั้งผู้ใหญ่ และผู้รับประโยชน์จากสังคมเสมือนสมาชิกอื่น ๆ ในสังคม ผู้สูงอายุแต่ละคน จะมีความสามารถแตกต่างกันไป จึงสามารถเลือกทำงานอาสาสมัคร ได้ตามความถนัด และความสนใจของแต่ละคน ซึ่งจะทำให้บทบาททางสังคมของผู้สูงอายุมีต่อเนื่อง^{๗๑}

๒.๙.๒ ทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม

ทฤษฎีกิจกรรมทางสังคม (Activity Theory) อธิบายว่า ถ้าบุคคลใดมีกิจกรรมมากอย่าง จะสามารถปรับตัวได้มากขึ้นเท่านั้น และมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่ากิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท (Role Loss) ทางสังคมลง และจะพบว่าผู้สูงอายุมีทัศนคติเกี่ยวกับตนเอง ในทางบวก และมองโลกในแง่ดี จะมีความกระตือรือร้นในการร่วมกิจกรรม และบทบาทใหม่ๆ ให้กับผู้สูงอายุพอสมควร กิจกรรมเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาในส่วนต่างๆ ของร่างกายให้สมวัย กิจกรรมที่น่าจะจัดให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรกต่างๆ งานอาสาสมัคร เป็นที่ปรึกษาให้กับหน่วยงานต่างๆ และเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ หรือเกษียณอายุงานแล้ว เวลาว่างหาได้ง่าย และมีมาก กิจกรรมยามว่างไม่ว่าเพื่อนันทนาการ หรือการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือให้บริการผู้อื่น จึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งนำความพึงพอใจมาให้ ทำให้มีชีวิตชีวา และมีความหมาย การที่เกษียณอายุการทำงานอย่างไม่มีจุดหมาย จะนำไปสู่ความเซื่องซึม เบื่อหน่าย และแยกตัวออกจากสังคม ความจริงนั้นกาย และจิตใจเจริญงอกงาม ขึ้นตามแรงกระตุ้นของกิจกรรมต่างๆ จึงเป็นการดี ที่เราควรจะมีกิจกรรมมากระตุ้นชีวิตของเราให้เจริญงอกงาม^{๗๒}

สรุป ทฤษฎีบทบาททางสังคม หมายถึง ทฤษฎีที่อธิบายถึงอายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับ

^{๗๑} ๑๐ อ.เพื่อการมีสุขภาพดี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai> [๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^{๗๒} อ่างแล้ว.

ยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ที่ทำให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป แนวคิดนี้จะเห็นว่าการกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับผู้สูงอายุมากกว่าการลดบทบาท

๒.๑๐ ประวัติผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี

จังหวัดนนทบุรี ก่อตั้งมา ๔๖๑ ปี เดิมเป็นหมู่บ้านที่มีผู้คนอาศัยอยู่หนาแน่น รู้จักกันในชื่อ “บ้านตลาดขวัญ” ซึ่งเป็นดินแดนที่มีความอุดมสมบูรณ์ เนื่องจากอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยาและเป็นสวนผลไม้ที่ขึ้นชื่อของกรุงศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๐๙๒ สมเด็จพระมาจักรพรรดิแห่งกรุงศรีอยุธยาโปรดเกล้าฯ ประกาศยกบ้านตลาดขวัญขึ้นเป็นเมืองนนทบุรี โดยตัวเมืองนนทบุรีแต่เดิมนั้นตั้งอยู่ที่ตำบลบางกระสอในปัจจุบัน โดยมีวัดหัวเมือง (ปัจจุบัน เป็นวัดร้างที่ทางราชการได้ใช้เป็นสถานที่ตั้งโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า) เป็นเขตเหนือ และมีวัดท้ายเมืองเป็นเขตใต้

พ.ศ. ๒๑๗๙ พระเจ้าปราสาททองโปรดเกล้าฯ ให้ขุดคลองลัดตอนใต้วัดท้ายเมืองไปทะลุออกหน้าวัดเขมา ทั้งนี้เพราะเดิมทีนั้นแม่น้ำเจ้าพระยาไหลวกวนโดยเข้าแม่น้ำอ้อมไหลมาทางบางใหญ่แล้ววกเข้าคลองบางกรวย ข้างวัดชะลอมาออกหน้าวัดเขมาดังนั้นเมื่อขุดคลองลัดแล้วกระแสน้ำจึงเปลี่ยนทางเดินไหลเข้าคลองลัดที่ขุดใหม่นานเข้าก็กลายเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาใหม่ในปัจจุบัน ส่วนแม่น้ำเจ้าพระยาเดิมก็ตื้นเขินกลายเป็นคลองไปในที่สุด และ เมื่อคราวสมเด็จพระนารายณ์มหาราชขึ้นครองราชย์ พ.ศ. ๒๒๐๘ พระองค์ทรงเห็นว่าเมื่อแม่น้ำเจ้าพระยาเปลี่ยนทางเดินทำให้ข้าศึกเข้าประชิดพระนครได้ง่ายขึ้น จึงโปรดเกล้าฯ ให้สร้างป้อมปราการตรงปากแม่น้ำอ้อม และให้ย้ายเมืองนนทบุรีมาอยู่ปากแม่น้ำอ้อมในคราวเดียวกัน เมืองนนทบุรีจึงตั้งอยู่บริเวณปากแม่น้ำอ้อมตั้งแต่นั้นมาจนกระทั่งถึงยุคสมัยของกรุงรัตนโกสินทร์ ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้โปรดเกล้าฯ ให้รื้อป้อมและเมืองบางส่วนเพื่อนำอิฐไปสร้างวัดเฉลิมพระเกียรติ และบางส่วนก็ถูกกระแสน้ำพัดเซาะพังทลายลงน้ำไป ปัจจุบันจึงเหลือแต่ศาลหลักเมืองเท่านั้น

พ.ศ. ๒๔๘๖ เมืองนนทบุรีถูกยุบและแบ่งพื้นที่ โดยอำเภอเมืองนนทบุรีและอำเภอปากเกร็ดไปรวมกับพระนคร อำเภอบางกรวย อำเภอบางใหญ่

ภูมิประเทศ

สภาพทั่วไปจังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่บนฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา โดยมีแม่น้ำเจ้าพระยาแบ่งพื้นที่ของจังหวัดออกเป็น ๒ ส่วน คือ ฝั่งตะวันออก และฝั่งตะวันตก พื้นที่ส่วนใหญ่จึงเป็นที่ราบลุ่มมีคลองทั้งธรรมชาติและคูคลองที่ขุดขึ้นใหม่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเชื่อมโยงติดต่อกันเปรียบประดุจใยแมงมุมสามารถใช้เป็นที่สัญจรไปมาติดต่อกันระหว่างหมู่บ้าน ตำบล และจังหวัดทำให้มีย่านชุมชนหนาแน่นตามริมแม่น้ำเจ้าพระยา และตามริมคลองสายต่างๆ โดยทั่วไปพื้นที่ส่วนที่ห่างจากแม่น้ำเจ้าพระยาและลำคลองก็เป็นหมู่บ้านอิสระเป็นสวน และไร่นาซึ่งมักจะมีย่านท่อมเสมอ ปัจจุบันพื้นที่ของจังหวัดในบางอำเภอซึ่งเคยเป็นสวนผลไม้ต่างๆ และมีเขตติดต่อกับกรุงเทพมหานครก็ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงเป็นที่อยู่อาศัยของประชาชนที่ได้ย้ายถิ่นมาจากทุกภาคของประเทศ พื้นที่ในบางอำเภอจึงเป็นที่รองรับการขยายตัว ในด้านอุตสาหกรรมและธุรกิจ โดยเฉพาะพื้นที่บางส่วนของทุกอำเภอมีการจัดสรรที่ดินเพื่อ

ก่อสร้าง ที่อยู่อาศัย และก่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรม และธุรกิจขึ้นมาอย่างหนาแน่นจึงทำให้พื้นที่ที่เคยเป็นสวนไร่นา ลดจำนวนลงจำนวนมาก

โครงสร้างประชากร

ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ จังหวัดนนทบุรีมีประชากรทั้งสิ้น ๑,๑๙๓,๗๑๑ คน ชาย ๕๕๙,๑๑๙ คน หญิง ๖๓๔,๕๙๒ คน มีจำนวนครัวเรือนทั้งสิ้น ๖๒๙,๐๐๘ ครัวเรือน อายุคาดเฉลี่ยของประชากร ๘๒.๐๙ ปี ประชากรเด็ก (อายุแรกเกิด-๑๘ ปี) จำนวน ๒๔๖,๑๓๕ คน ร้อยละ ๑๗.๗๐ ชาย ๑๒๖,๐๔๙ คน หญิง ๑๒๐,๐๘๖ คน เยาวชน (๑๘-๒๕ ปี) จำนวน ๑๐๗,๑๑๒ คน ร้อยละ ๙.๗๐ ชาย ๕๒,๒๓๑ คน หญิง ๕๔,๘๘๑ คน วัยแรงงาน (๒๕-๕๙ ปี) จำนวน ๖๓๖,๓๗๐ คน ร้อยละ ๕๕.๗๖ ชาย ๒๘๙,๖๔๖ คน หญิง ๓๔๖,๗๒๔ คน และผู้สูงอายุ (๖๐ ปีขึ้นไป) จำนวน ๑๘๕,๖๓๐ คน ร้อยละ ๑๕.๓๕ ชาย ๘๐,๖๖๑ คน หญิง ๑๐๔,๙๖๙ คน

ศาสนา

ประชาชนของจังหวัดนนทบุรีส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๙๔.๕) นับถือศาสนาพุทธ จึงมีวัดและสำนักสงฆ์ในพุทธศาสนากระจายอยู่ทั่วไปในจังหวัด รองลงมานับถือศาสนาคริสต์ (ร้อยละ ๔), อิสลาม (ร้อยละ ๑) และศาสนาอื่นๆ (ร้อยละ ๐.๕)

สาธารณสุข

การดำเนินการด้านสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี ได้ดำเนินการในรูปแบบผสมผสาน คือ มุ่งในด้านการรักษาพยาบาล การสุขภาพ สิ่งแวดล้อม การป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพพร้อมกันไปกับการสาธารณสุขมูลฐาน โรคที่มีการตายมากที่สุดในปี ๒๕๕๗ คือ โรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด (๑,๐๑๘) รองลงมาได้แก่ โรคความดันเลือดสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง (๓๓๓ ราย), โรคหัวใจ (๑๓๘ ราย)^{๗๓}

๒.๑๑ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑๑.๑ งานวิจัยในประเทศ

กิตติพน ศรีธานี ได้วิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง” ผลการวิจัยพบว่า เมื่อก้าวเข้าสู่วัยชราสุขภาพย่อมจะเสื่อมถอยลง แต่ถ้าหากผู้สูงอายุมีความฉลาดทางสุขภาพก็จะช่วยชะลอการเสื่อมถอยนั้นได้หรือช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑. ศึกษาระดับความฉลาดทางสุขภาพตามหลักพฤติกรรมต่างๆ ที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอแนะให้ประชาชนดูแลตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับอารมณ์

^{๗๓}ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดนนทบุรี, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.nonthaburi.m-society.go.th> [๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

การงดสูบบุหรี่และการงดดื่มสุรา ๒. ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ ๓. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคามและกาฬสินธุ์ จำนวน ๖๐๐ คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ระหว่างเดือนมกราคม-เดือนมีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้วยวิธีการเพียร์สัน ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง ความฉลาดทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ($r = 0.305$, $p\text{-value} < 0.001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ข้อเสนอแนะ ควรเร่งรัดให้มีการประเมินและพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชน เพื่อให้ทราบสถานการณ์ทางสุขภาพที่เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการดำเนินงานเพื่อพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตในอนาคต ซึ่งจะนำไปสู่การมีข้อมูลขึ้นพื้นฐานที่สำคัญในการกำหนดแผนงาน ยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์และปริมาณที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในอนาคต เช่น ทักษะการเข้าถึงข้อมูล ทักษะการสื่อสาร และทักษะการรู้เท่าทันสื่อ^{๗๔}

บุษรา เกษีสม ได้วิจัยเรื่อง “ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลคลองฉนวน อำเภอยางสีสุราช จังหวัดสุราษฎร์ธานี” ผลการวิจัยพบว่า หลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์ และการจัดการความเครียด ดีวก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ และ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหาร ด้านการออกกำลังกาย ด้านอารมณ์และการจัดการความเครียด ดีวก่อนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๗๕}

เบญจวรรณ ทับบุรี ได้วิจัยเรื่อง “ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ตำบลหอกลอง อำเภอยางสีสุราช จังหวัดพิษณุโลก” มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการออกกำลังกายกลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดคือช่วยเหลือตนเองได้ได้รับการรับและการสื่อสารปกติไม่มีโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายระยะเวลาดำเนินการ ๔ สัปดาห์ระหว่างตุลาคม ๒๕๕๕ ถึง กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ๔ รายการ ประกอบด้วย ๑) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๒) ความอดทนด้านแอโรบิก ๓) ความอ่อนตัวและ ๔) ความว่องไวและการทรงตัว เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการวิจัยได้แก่ แผนกิจกรรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการออกกำลังกาย ๔ ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ ๑ การค้นพบข้อเท็จจริง สภาพการณ์จริง ขั้นตอนที่ ๒ การสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ ขั้นตอนที่ ๓ การตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม และขั้นตอนที่ ๔ การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ

^{๗๔} กิจปพน ศรีธานี, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง”, **รายงานวิจัย**, (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

^{๗๕} บุษรา เกษีสม, “ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลคลองฉนวน อำเภอยางสีสุราช จังหวัดสุราษฎร์ธานี”, **วารสารการพัฒนาศาสนาสุขภาพชุมชน**, มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปี ที่ ๕ ฉบับที่ ๒, (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐):

พรรณนา ความถี่ ร้อยละ และ ผลการศึกษาพบ ว่าภาย หลังดำเนินโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มี สมรรถภาพทางกายดีขึ้นโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่ม ๖๐-๖๔ ปี โดยสมรรถภาพทางกายด้านความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบน อยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านความอดทนด้านแอโรบิกจากเดิม และความว่องไว/การทรงตัว จากเดิม สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในกลุ่ม ๖๕-๖๙ ปี ภาย หลังดำเนินโปรแกรม พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและส่วนล่าง ความว่องไว/การทรงตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นในสัดส่วนเท่ากันคือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ส่วนบนอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นจากเดิม มีความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนล่าง และมีความว่องไว/การทรง ตัว แต่ในความอดทนด้านแอโรบิก และความอ่อนตัวส่วนล่าง พบว่า สมรรถภาพทางกาย ก่อนและ หลังดำเนินโปรแกรมไม่มีการเปลี่ยนแปลง แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการ ออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น หรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่ดี^{๗๖}

ธนายุส ธนิตและกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์ ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม” ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูง มากเป็นลำดับแรก (ร้อยละ ๖๙.๐๐) รองลงมา คือ โรคปวดเมื่อย/ปวดหลัง/ปวดเอว (ร้อยละ ๔๕.๒๐) ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับ ชมรมผู้สูงอายุ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ๒๕๕๕ ถึงมกราคม ๒๕๕๖ จำนวน ๔ ครั้ง รวม ๑๒ ชั่วโมง ผลการ วิเคราะห์แนวโน้มภาวะความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีวิเคราะห์อนุกรมเวลา แบบกำลังสองน้อยที่สุด (Least square method) ประเมินการได้ไว้ในเดือนมกราคม ๒๕๕๗ มี แนวโน้มลดลงซึ่งน้อยกว่าเดือนมกราคม ๒๕๕๖ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ และผลการวิเคราะห์ ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวและขณะหัวใจคลายตัวของผู้สูงอายุที่มีภาวะเจ็บป่วยด้วยโรคความ ดันโลหิตสูงเรื้อรัง ใน ๖ เดือน ต่อมา พบว่า มีค่าความดันโลหิตลดลงกว่าก่อนที่เข้าร่วมกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็น ว่า กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น การพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่มี ประสิทธิภาพนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องส่งเสริมความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองด้านต่างๆ และ จะต้องจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุด้วยมีการพัฒนาสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน^{๗๗}

พรอนันต์ กิตติมันคง ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุ ในจังหวัดนครราชสีมา” ผลการวิจัย พบว่า ๑. ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัด นครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านที่อยู่ อาศัยที่มีความต้องการในระดับปานกลาง และพิจารณาตามภูมิสำเนา พบว่า ๑. เขตเทศบาลนคร ผู้สูงอายุมีความต้องการสวัสดิการสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในระดับมาก ๕ ด้าน ระดับปานกลาง ๑ ด้าน ด้านที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย รองลงมาได้

^{๗๖}เบญจวรรณ ทับบุรี, “ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ตำบลหอกกลอง อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ” ผลการวิจัย, (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ: อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

^{๗๗}ธนายุส ธนิต และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, “การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของ ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามปราชญ์ จังหวัดนครปฐม”, รายงานวิจัย, (คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

แก่ ด้านนานความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนด้านที่มีความต้องการต่ำที่สุดได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย ๒ เขตเมืองผู้สูงอายุมีความต้องการสวัสดิการสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในระดับมาก ๕ ด้าน ระดับปานกลาง ๑ ด้าน ด้านที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ ด้านนันทนาการ รองลงมาได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ส่วนด้านที่มีความต้องการต่ำที่สุดได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย และ ๓ เขตชนบท ผู้สูงอายุมีผู้สูงอายุมีความต้องการสวัสดิการสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในระดับมาก ๕ ด้าน ระดับปานกลาง ๑ ด้าน ด้านที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ ด้านการแก้ไขปัญหาความยากจนและด้อยโอกาส รองลงมาได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ส่วนด้านที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย^{๗๘}

นงลักษณ์ พะโกยะ ได้วิจัยเรื่อง “การคาดการณ์ความต้องการกำลังคนด้านสุขภาพ: ฐานที่สำคัญในการวางแผนกำลังคน” ผลการวิจัยพบว่า วิธีกำหนดอัตราส่วนประชากร (population ratio) วิธีความจำเป็นด้านสุขภาพ (health needs) วิธีความต้องการด้านสุขภาพ (health demand) และวิธีเป้าหมายบริการ (service target) แต่ละวิธีมีจุดแข็งและข้อจำกัดที่แตกต่างกัน ส่วนการคาดการณ์กำลังคนในระดับสถานบริการนั้น มีการให้ความสำคัญกับรายละเอียดของงานและกิจกรรมต่างๆ การทำงานร่วมกันระหว่างทีมสุขภาพ และผลิตภาพ ซึ่งวิธีการคาดการณ์ความต้องการกำลังคนระดับสถานบริการ เช่น วิธีการทำงานทดแทนกัน (skill mix) วิธีพิจารณาตัวชี้วัดความต้องการบุคลากร (workload indicators of staffing need: WISN) และวิธีวิเคราะห์งานและบทบาทหน้าที่ (job and functional analysis) ข้อเสนอแนะเพื่อให้การคาดการณ์กำลังคนนำไปสู่การวางแผนกำลังคนที่มีประสิทธิภาพ คือ ๑) ควรมีการปรับปรุงการคาดการณ์ให้ทันกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอยู่เสมอ ๒) พัฒนาระบบข้อมูลรองรับการคาดการณ์ความต้องการอย่างมีประสิทธิภาพ ๓) ควรมีการคาดการณ์ความต้องการกำลังคนทั้งระดับประเทศและระดับสถานบริการ ๔) ควรคาดการณ์ความต้องการกำลังคนร่วมกันระหว่างวิชาชีพที่ทำงานร่วมกัน และ ๕) เลือกวิธีการคาดการณ์ที่เหมาะสม^{๗๙}

มินตรา สารรักษ์ ได้วิจัยเรื่อง “การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุ” ผลการวิจัยพบว่า มนุษย์เราทุกคนคงหลีกเลี่ยงไม่ได้กับการที่ต้องเข้าสู่วัยผู้สูงอายุหากมีการดำเนินชีวิตตามวงจรของชีวิตที่ปกติ ในปัจจุบันนี้โลกกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ซึ่งวัยผู้สูงอายุนี้ได้ถูกหลายคนมองว่าเป็นวัยที่มีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และ โรคหัวใจ เป็นต้น ทางด้านเศรษฐกิจ สังคม รวมทั้งเป็นวัยที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งแนวทางหนึ่งในการป้องกันปัญหาดังกล่าวซึ่งสามารถทำได้ หากผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวที่ดี และมีการทำกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายที่พอเหมาะกับสภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอภายใต้คำแนะนำของแพทย์ บทความนี้ได้ทบทวนความรู้เกี่ยวกับ วัยผู้สูงอายุกับการมีกิจกรรมทางกาย ในหลายประเด็น ได้แก่ ความหมายของผู้สูงอายุ แนวโน้มการเพิ่มขึ้นของวัยผู้สูงอายุทั่วโลก ความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ หลักแห่งความปลอดภัยในการออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้

^{๗๘}พรอนันต์ กิตติมั่นคง, “ศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, (มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๕), บทคัดย่อ.

^{๗๙}นงลักษณ์ พะโกยะ, “การคาดการณ์ความต้องการกำลังคนด้านสุขภาพ: ฐานที่สำคัญในการวางแผนกำลังคน”, รายงานวิจัย, (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

ที่เกี่ยวข้องได้ตระหนักเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างอิสระ มีคุณค่าและมีความสุขได้เช่นเดียวกับบุคคลวัยอื่นๆ^{๔๐}

วิภาพร สิทธิศาสตร์ ได้วิจัยเรื่อง “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก” ผลการวิจัย พบว่า ๑.พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างมีการรักษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เมื่อมีอาการผิดปกติ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๘ ๒. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ มีคนในครอบครัวดูแลและช่วยเหลือ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๘ ๓. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ มีการทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา ค่าเฉลี่ย ๓.๔๓ ๔. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ รับประทานอาหารรสเค็มจัด ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ๕. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ พยายามทำให้รู้สึกตัวตนเองมีคุณค่า ค่าเฉลี่ย ๓.๖๑ ๖. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาด้านการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ สามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ผลการวิจัยนี้เสนอแนะให้จัดทำโปรแกรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน มากขึ้น เน้นการปฏิบัติกรออกกำลังกายที่ถูกต้อง^{๔๑}

สุวรรณา เตชะธีระปริดา ได้วิจัยเรื่อง “การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ชุมชนและหน่วยงานราชการจัดให้ทั้ง ๔ ด้านอยู่ในระดับมาก โดยกิจกรรมทางสังคมมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมงานเทศกาลงานบุญ งานประเพณี งานเทศกาลต่างๆ กิจกรรมการออกกำลังกาย มีความพึงพอใจและต้องการกายบริหาร กิจกรรมการท่องเที่ยวมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมการเดินทางท่องเที่ยวตามโบราณสถานต่างๆ และกิจกรรมงานอดิเรกมีความพึงพอใจและต้องการเข้าร่วมเป็นวิทยากรในการอบรมวิชาการ และวิชาชีพแก่สังคม และการละเล่นพื้นบ้านสำหรับการบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการที่หน่วยราชการได้ดำเนินการ คือ การปรับปรุงและดำเนินการจัดทำแผนการโดยกำหนดช่วงเวลาการจัดกิจกรรมตามเทศกาลงานบุญต่างๆ และใช้เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลหนองน้ำใสและอาสาสมัครเป็น

^{๔๐}มินตรา สาระรักษ์, “การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุ”, รายงานวิจัย, กลุ่มวิชาสาธารณสุขศาสตร์, วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข, (มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๕๘), บทคัดย่อ.

^{๔๑}วิภาพร สิทธิศาสตร์, “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก”, รายงานวิจัย, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม, (๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

หลักในการติดต่อประสานงานดำเนินการร่วมกับชาวบ้านและผู้สูงอายุตามหมู่บ้าน ในการรวมกลุ่มจัดกิจกรรมนันทนาการทั้งในเวลาเย็นและช่วงเทศกาลต่างๆ^{๘๒}

สุจิตรา ลิ่มสูงเนิน ได้วิจัยเรื่อง “การส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุที่พึงประสงค์กลุ่มติดสังคมโดยการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลไทยสามัคคี อำเภอนองหงส์ จังหวัดบุรีรัมย์” ผลการวิจัยพบว่า มีผู้ป่วยโรคข้อเสื่อมลดลง เป็นความดันโลหิตปกติ สุขภาพจิตคนไทยและออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน เพิ่มขึ้น จากร้อยละ ๖๓.๕๐ เป็น ๗๓.๗๖ และการส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุที่พึงประสงค์กลุ่มติดสังคมโดยการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง^{๘๓}

ศรีสุตา วงศ์วิเศษกุล พิไลพร สุขเจริญ และสมจิตร พยอมยงค์ ได้วิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านการพัฒนาเชิงจิตวิญญาณ ด้านการจัดการความเครียด และด้านการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นมีการปฏิบัติตนเป็นกิจวัตร ด้านความความรับผิดชอบต่อสุขภาพและด้านการบริโภคอาหารและโภชนาการมีการปฏิบัติบ่อยครั้ง ด้านกิจวัตรประจำวันและการออกกำลังกายมีการปฏิบัติบางครั้ง รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนประกอบด้วย การเพิ่มศักยภาพของชุมชนในการดูแลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ การจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพและคัดกรองความเสี่ยง การจัดการความรู้ในชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และนำไปขยายผลควรศึกษาความเฉพาะของบริบท^{๘๔}

๒.๑๑.๒ งานวิจัยต่างประเทศ

ธีระสิน เดชารักษ์ ได้วิจัยเรื่อง “ผู้สูงอายุในสังคมจีน: การจัดสวัสดิการ ต้นแบบการดูแลและกิจกรรมทางสังคม” ผลการวิจัยพบว่า ๑) ในการจัดสวัสดิการด้านความมั่นคงทางรายได้ให้แก่ผู้สูงอายุในปัจจุบันของจีนแบ่งออกเป็น ๒ ระบบ คือ การประกันสังคม (Social Insurance) และการช่วยเหลือทางสังคม (Social Assistance) การประกันสังคมประกอบด้วยความคุ้มครอง ๕ ประการ คือ บำนาญสำหรับผู้สูงอายุ การว่างงาน การรักษาพยาบาล การบาดเจ็บจากการทำงานและการทดแทน และการคลอดบุตร การช่วยเหลือทาง สังคมเป็นการจัดตั้งกองทุนสนับสนุนของรัฐเพื่อให้ความช่วยเหลือบุคคลและครอบครัวที่ตกอยู่ภายใต้ความยากจนเพื่อให้มีความเป็นอยู่ การรักษาพยาบาล การศึกษา ที่อยู่อาศัย หรือความต้องการอื่นๆ ตามอัตรา ๒) ต้นแบบการดูแลผู้สูงอายุมีลักษณะไปเข้าเย็นกลับของทั้งสองพื้นที่พบว่า การบริการในศูนย์ ดูแลผู้สูงอายุมีความ

^{๘๒}สุวรรณา เตชะธีระปรีดา, “การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลหนองน้ำใส อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา”, วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ, (สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.), ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒ ประจำเดือนกรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗):

^{๘๓}สุจิตรา ลิ่มสูงเนิน, “การส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุที่พึงประสงค์กลุ่มติดสังคมโดยการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลไทยสามัคคีอำเภอนองหงส์ จังหวัดบุรีรัมย์”, รายงานวิจัย, (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทยสามัคคี, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

^{๘๔}ศรีสุตา วงศ์วิเศษกุล พิไลพร สุขเจริญ และสมจิตร พยอมยงค์, “รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร”, รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

แตกต่างกันไปตามบริบทในแต่ละชุมชน และที่มาของการก่อตั้งศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ เขตจิ้งอัน เริ่มต้นจากรัฐบาลเขตจิ้งอันได้ลงนามในสัญญาข้อตกลงกับรัฐบาลเทศบาลนครซางไห่ ให้พัฒนาเขตจิ้งอันเป็นเขตตัวอย่างในการดูแลผู้สูงอายุ สำหรับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุในเขตเวินเจียง (Spirit Home) นั้นตั้งขึ้นโดยองค์กรที่ไม่แสวงหาผลประโยชน์ NPO-Non Profit Organization ซึ่งเป็นหน่วยงานภาครัฐ ทั้งสองพื้นที่มีการเกิดอาสาสมัครเข้ามาดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเกิดความร่วมมือกันระหว่างชุมชน และภาครัฐในการเข้ามามีบทบาทร่วมกันในการดูแลคนในชุมชน ๓) กิจกรรมของผู้สูงอายุทั้ง ๒ เขตพื้นที่ แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ได้แก่ กิจกรรมแนวสันตนาการ และนันทนาการ กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และการฝึกอบรม และกิจกรรมการให้บริการเพื่อทำ ประโยชน์ให้กับสังคม สำหรับเขตจิ้งอันพบกิจกรรมเฉพาะ คือกิจกรรมหาคู่ให้บุตรเป็นศูนย์รวมผู้สูงอายุให้มารวมกลุ่มกันในการทำกิจกรรมพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูลครอบครัวและบุตรของตน กิจกรรมที่ กล่าวมาข้างต้นเป็นกิจกรรมด้านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นทำให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกับสังคมได้ สำหรับในเมือง ซางไห่ เป็นเขตเทศบาลนครได้มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ ให้ความรู้และมีกิจกรรมต่อยอดในการ เข้าร่วมกิจกรรมจึงมีมหาวิทยาลัยของผู้สูงอายุเกิดขึ้น^{๘๕}

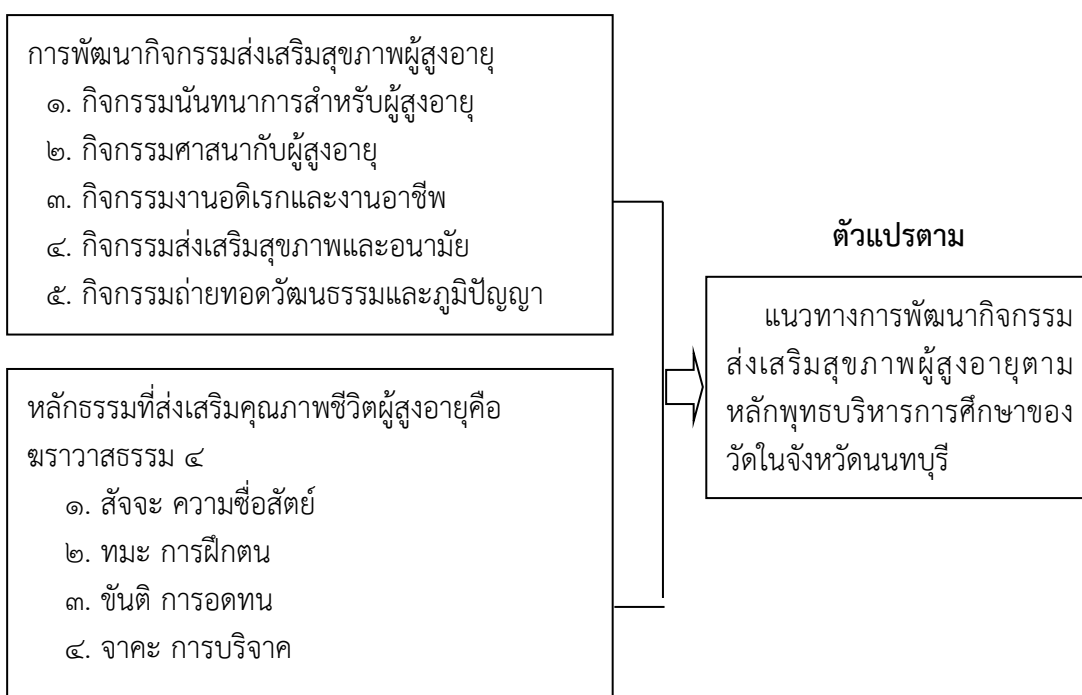
จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาทั้งทางร่างกาย และจิตใจ จากภาวะซึมเศร้า ภาวะสิ้นหวัง ดังนั้นจึงจำเป็นต้องแสวงหาแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะในผู้สูงอายุให้ครอบคลุมในทุกๆ ด้านทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีสามารถพึ่งตนเองและอยู่ในสังคมได้โดยไม่เป็นภาระกับบุคคลอื่นและสามารถดำรงชีวิตด้วยตนเองได้อย่างมีคุณค่าแม้ว่าจะอยู่ในวัยสุดท้ายของช่วงชีวิตก็ตามผู้สูงอายุไทยก็ยังจัดได้ว่า เป็นกลุ่มประชากรที่เป็นพลังสำคัญแทนที่จะเป็นภาระของครอบครัว ชุมชน และสังคมไทยจึงควรมีการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างมีแบบอย่างเป็นมาตรฐานการมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจและสร้างแกนนำชมรมผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งในการดูแลสุขภาพของตนเองและเพื่อนสมาชิก มีและใช้สมุดบันทึกสุขภาพผู้สูงอายุ สร้างผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างมีอายุยืนยาวไม่เป็นภาระต่อครอบครัว ชุมชน รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยมีการรับส่งต่อผู้ป่วยผู้สูงอายุจาก โรงพยาบาลสู่ชุมชน

^{๘๕}ธีระสิน เดชารักษ์, “ผู้สูงอายุในสังคมจีน: การจัดสวัสดิการ ต้นแบบการดูแล และกิจกรรมทางสังคม”, รายงานการวิจัย, (คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖), บทคัดย่อ.

๒.๑๒ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ให้สอดคล้องกับฆราวาสธรรม ๔ ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ สัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ การฝึกตน ขันติ การอดทน จาคะ การบริจาคและ การพัฒนา กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ดังภาพที่ ๒.๓

ตัวแปรต้น



ภาพที่ ๒.๓ กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล
- ๓.๗ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี เป็นการวิจัยแบบพหุสาสนวิธีระหว่างเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้เก็บข้อมูลแบบสอบถามเชิง ปริมาณตามความคิดเห็นของสูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและ เก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์จากสูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใน จังหวัดนนทบุรี

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

๑. ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในวัดจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๑,๔๐๘ คน
๒. กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุในวัดจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน แต่เนื่องจากว่า ประชากรผู้สูงอายุในวัดจังหวัดนนทบุรี มีขนาดไม่เท่ากัน จึงทำการสุ่มมาจากประชากรโดยการเปิด ตารางสำเร็จรูปของ R.V.Krejcie และ D.W.Morgan^๑ และได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐๒ คน จำนวนผู้สูงอายุในวัดจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๑,๔๐๘ คน ใช้เป็นกลุ่มตัวเพื่อดำเนินวิจัยทั้งหมด

^๑R.V.Krejcie และ D.W.Morgan, อ้างใน, ธานีรินทร์ ศิลป์จารุ, การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทาง สถิติ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท เอส.อาร์.พรินต์แมสโปรดักส์, ๒๕๕๑), หน้า ๔๘-๔๙.

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น ๔ ตอน

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๓.๔ การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

๑. ศึกษาเอกสารข้อมูลปฐมภูมิ เกี่ยวกับหลักพุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๒. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมกับสุขภาพชีวิตผู้สูงอายุ
๓. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี วารสาร เอกสารเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๔. ศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๕. กำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ
๖. สร้างแบบสอบถามเพื่อดำเนินการวิจัยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และเนื้อหาเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ
๗. นำร่างแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Objective Congruence) ตามสูตรต่อไปนี้^๒

สูตร	$IOC = \frac{\sum R}{N}$
เมื่อ	IOC คือ ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับแบบทดสอบ
	$\sum R$ คือ ผลรวมของคะแนนจากความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญ
โดยที่	ค่า +๑ คือ ค่า IOC แบบสอบถามสามารถนำไปใช้ได้อย่างแน่นอน
	ค่า ๐ คือ ค่า IOC ไม่แน่ใจว่าจะใช้ได้
	ค่า - ๑ คือ ค่า IOC แบบสอบถามไม่สามารถนำไปใช้ได้แน่นอน

^๒ธีระศักดิ์ อุ่นอารมณ์เลิศ, เครื่องมือวิจัยทางการศึกษา: การสร้างและการพัฒนา, (นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร, ๒๕๔๙), หน้า ๖๕.

และเลือกข้อคำถามของแบบสอบถามแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการกำหนดค่าทางสถิติที่ ๐.๕ มาใช้เป็นคำถาม จากการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องของคำถามอยู่ระหว่าง ๑-๑๐ ผลปรากฏว่าแบบสอบถามทุกข้อมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและวัตถุประสงค์การวิจัย

๘. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำแล้วปรับปรุงแก้ไขและนำไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง ก่อนนำไปทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๓๐ ฉบับ กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ วัดในจังหวัดปทุมธานี แล้วไปค่าเชื่อมั่นของแบบสอบถามและได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๗๓๓ หลังจากนั้นนำไปดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒คน/ฉบับ

เกณฑ์การให้คะแนนตามระดับความคิดเห็นมี ๕ ระดับ^๓ดังนี้

- ๕ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด
- ๔ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ มาก
- ๓ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง
- ๒ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ น้อย
- ๑ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด

เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับค่าเฉลี่ยออกเป็นช่วงดังต่อไปนี้^๔

- คะแนนค่าเฉลี่ย ๔.๕๐-๕.๐๐ ตามความคิดเห็นผู้สูงอายุ อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด
- คะแนนค่าเฉลี่ย ๓.๕๐-๔.๔๙ ตามความคิดเห็นผู้สูงอายุ อยู่ในเกณฑ์ มาก
- คะแนนค่าเฉลี่ย ๒.๕๐-๓.๔๙ ตามความคิดเห็นผู้สูงอายุ อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง
- คะแนนค่าเฉลี่ย ๑.๕๐-๒.๔๙ ตามความคิดเห็นผู้สูงอายุ อยู่ในเกณฑ์ น้อย
- คะแนนค่าเฉลี่ย ๑.๐๐-๑.๔๙ ตามความคิดเห็นผู้สูงอายุ อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

๑. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหาร การศึกษา เพื่อขอหนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อการ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บ รวบรวมข้อมูลวิจัย

๒. นำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุด้วยตนเอง ในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน ภายใน ๒ สัปดาห์ แล้วเก็บรวบรวมกลับคืนมาเพื่อนำไป ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยต่อไป

^๓เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^๔อ้างแล้ว.

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

๑. ใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าความถี่ แล้วสรุปออกมาเป็นคำร้อยละ

๒. วิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม เพื่อหาค่าเฉลี่ยเพื่อหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) (และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์การเฉลี่ยการแปลผล

๓. วิเคราะห์ข้อเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๔. วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๓.๗ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีดังนี้

๑. สถิติพื้นฐานการคำร้อยละ (Percentage)

๒. สถิติพื้นฐานการหาค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean)

๓. สถิติพื้นฐานการหาค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๔. วิเคราะห์แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อเสนอแนว ทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัด นนทบุรี ตามพุทธบริหารการศึกษาด้วยพระวาจาธรรม ๔ ประการ ได้แก่ สัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ การฝึกตน ขันติ การอดทนและจาคะ การบริจาค ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ ๓. กิจกรรมงานอดิเรก และงานอาชีพ ๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และ ๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิ ปัญญา ซึ่งผู้วิจัยแบ่งผลการวิจัยออกเป็น ๔ ตอนดังนี้

๔.๑ ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุ

๔.๒ ผลการวิจัยข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๔.๓ ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๔.๔ ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๔.๕ สรุปแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๔.๖ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

และผลการวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธ บริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบการอธิบายประกอบ ตาราง ดังต่อไปนี้

๔.๑ ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุ

ผลการการวิจัยข้อมูลของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน มีผลดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ ร้อยละข้อมูล เพศ ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ข้อมูลเพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	๑๕๙	๕๒.๖
หญิง	๑๔๔	๔๗.๔
รวม	๓๐๒	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๔.๑ ผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน เป็นชาย จำนวน ๑๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๖ เป็นหญิง ๑๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๗.๔

ตารางที่ ๔.๒ ร้อยละข้อมูล อายุ ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน

ข้อมูลอายุ	จำนวน	ร้อยละ
๖๐-๖๔ ปี	๑๔๙	๔๖.๐
๖๕-๖๙ ปี	๙๙	๔๒.๘
๗๐ ปี ขึ้นไป	๖๔	๒๑.๒
รวม	๓๐๒	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๔.๒ ผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน มีอายุ ๖๐-๖๔ ปี จำนวน ๑๔๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๐ มีอายุ ๖๕-๖๙ ปี จำนวน ๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๘ และมีอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๑.๒

ตารางที่ ๔.๓ ร้อยละข้อมูล สถานภาพ ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ข้อมูลสถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
โสด	๗๐	๒๔.๒
สมรส	๑๘๔	๖๐.๖
หม้าย	๔๐	๑๔.๒
หย่า	๙	๒.๙
รวม	๔๐๒	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๔.๓ ผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน ผู้สูงอายุมีสถานภาพการสมรส จำนวน ๑๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๖ สถานภาพความเป็นโสด จำนวน ๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๔.๒ มีสถานภาพเป็นหม้าย จำนวน ๔๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๒ และสถานภาพการหย่าร้าง จำนวน ๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒.๙

ตารางที่ ๔.๔ ร้อยละข้อมูล ปัจจุบัน ของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ปัจจุบันอยู่กับ	จำนวน	ร้อยละ
ครอบครัว	๑๗๐	๕๖.๔
ลูกหลาน	๙๘	๔๒.๕
คนเดียว	๔๐	๙.๙
อยู่บ้านพักคนชรา	๔	๑.๔
รวม	๓๐๒	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๔.๔ ผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรีจำนวน ๓๐๒ คน ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัว จำนวน ๑๗๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๔ อยู่กับลูกหลาน จำนวน ๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๕ อยู่คนเดียว จำนวน ๔๐ คิดเป็นร้อยละ ๙.๙ และอยู่บ้านพักคนชรา จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๔

ตารางที่ ๔.๕ ร้อยละข้อมูลรายได้ผู้สูงอายุของผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี

รายได้ผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ บาท/เดือน	๙๗	๔๒.๑
๑,๐๐๐-๕,๐๐๐ บาท/เดือน	๑๖๗	๕๕.๔
๕,๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน	๔๖	๑๑.๙
๑๐,๐๐๑ บาท/เดือน ขึ้นไป	๒	๐.๗
รวม	๓๐๒	๑๐๐.๐

ตารางที่ ๔.๕ ผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน ผู้สูงอายุมีรายได้ ๑,๐๐๐-๕,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๑๖๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๕.๔ มีรายได้ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๙๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๒.๑ มีรายได้ ๕,๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๔๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๑.๙ และมีรายได้ ๑๐,๐๐๑ บาท/เดือน ขึ้นไป จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๗

๔.๒ ผลการวิจัยข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ผลการวิจัยข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ตามพุทธบริหารการศึกษาด้วย ฆราวาสธรรม ๔ ประการ ได้แก่ สัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ การฝึกตน ขันติ การอดทนและจาคะ การบริจาค ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ ๓ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ ๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และ ๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

- ๕ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ มากที่สุด
 - ๔ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ มาก
 - ๓ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ ปานกลาง
 - ๒ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ น้อย
 - ๑ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ น้อยที่สุด
- และเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของคะแนนตามระดับความคิดเห็นผู้สูงอายุ ดังต่อไปนี้
- ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐-๕.๐๐ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์มากที่สุด
 - ค่าเฉลี่ย ๓.๕๐-๔.๔๙ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์มาก
 - ค่าเฉลี่ย ๒.๕๐-๓.๔๙ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
 - ค่าเฉลี่ย ๑.๕๐-๒.๔๙ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์น้อย
 - ค่าเฉลี่ย ๑.๐๐-๑.๔๙ หมายถึง ผู้สูงอายุมีความคิดเห็น อยู่ในเกณฑ์น้อยที่สุด

และมีผลการวิจัยตามความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๖ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ทั้ง ๕ ด้าน

แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๕ ด้าน	n=กลุ่มตัวอย่าง ๓๐๒ คน			
	ระดับความคิดเห็นผู้สูงอายุ			
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	๔.๖๕	๐.๖๔	มาก	๕
๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ	๔.๗๑	๐.๕๘	มาก	๔
๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ	๔.๗๘	๐.๕๙	มาก	๔
๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย	๔.๘๙	๐.๖๔	มาก	๑
๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา	๔.๗๙	๐.๖๔	มาก	๒
ภาพรวม	๔.๗๗	๐.๕๑	มาก	

จากตารางที่ ๔.๖ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ทั้ง ๕ ด้าน อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๑

รายชื่อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔ กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔ กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๙ กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๘ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๗ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๑.กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ

แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	n=กลุ่มตัวอย่าง ๓๐๒ คน			
	ระดับความคิดเห็นผู้สูงอายุ			
๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย รำมวยจีน เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ตามผู้นำชมรมจัดขึ้นด้วยความอดทน	๔.๖๗	๐.๖๖	มาก	๔
๒. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เต้นแอโรบิก การวิ่งเหยาะ การเดินเร็ว ซี่จักรยาน เพื่อฝึกนิสัยตนเอง	๔.๖๒	๐.๗๐	มาก	๕
๓. เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ ที่หน่วยรัฐและเอกชน ที่จัดให้กิจกรรมขึ้นเป็นประจำทุกครึ่ง	๔.๖๙	๐.๗๘	มาก	๒
๔. เล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง และเกมต่างๆ กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันตามชุมชน	๔.๕๖	๐.๘๑	มาก	๖
๕. ทำงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้	๔.๖๙	๐.๘๕	มาก	๑
๖. การออกกำลังกายด้วยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อสร้างประสบการณ์ชีวิตให้มีความสุขสนุกสนาน	๔.๖๘	๐.๗๘	มาก	๔
ภาพรวม	๔.๖๕	๐.๖๔	มาก	

จากตารางที่ ๔.๗ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔

รายชื่อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ทำงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๕ เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ ที่หน่วยรัฐและเอกชน ที่จัดให้กิจกรรมขึ้นเป็นประจำทุกครึ่ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๘ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง และเกมต่างๆ กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันตามชุมชน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๖ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๑ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๘ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ

แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	n=กลุ่มตัวอย่าง ๓๐๒ คน			
	ระดับความคิดเห็นผู้สูงอายุ			
๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. เข้าร่วมกิจกรรมฟังเทศน์ตามวัดต่างๆ ที่ทางวัดจัดขึ้น หรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ	๔.๖๕	๐.๖๘	มาก	๖
๒. การเข้าวัดสวดมนต์ไหว้พระหรือเข้าร่วมกิจกรรม ปฏิบัติธรรมตามสถานที่จัดให้มีกิจกรรมขึ้น ทุกครั้งที่ มีกิจกรรม	๔.๖๘	๐.๗๔	มาก	๕
๓. การเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคทานตามวัด หรือเทศกาล ต่างๆ ด้านพระพุทธศาสนาเป็นประจำ เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา	๔.๖๙	๐.๘๔	มาก	๔
๔. การเจริญสติ กำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้รู้สึกว่าการเกิดเวทนา แล้วกำหนดให้รู้ทันอิริยาบถ นั้นๆ ตามอภัยชัย	๔.๖๘	๐.๗๗	มาก	๔
๕. ยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทปการ บรรยายธรรมเป็นกิจวัตรประจำวันก่อนเข้านอนทุกวัน	๔.๗๗	๐.๘๒	มาก	๒
๖. เข้าร่วมกับวัดทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล ลดอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำทุกวัน อุโบสถ	๔.๘๑	๐.๘๑	มาก	๑
ภาพรวม	๔.๗๑	๐.๕๘	มาก	

จากตารางที่ ๔.๘ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๘

รายข้อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เข้าร่วมกับวัดทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล ลดอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำทุกวันอุโบสถ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๑ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๑ ยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทปการบรรยายธรรมเป็นกิจวัตรประจำวันก่อนเข้านอนทุกวัน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๗ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๒ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าร่วมกิจกรรมฟังเทศน์ตามวัดต่างๆ ที่ทางวัดจัดขึ้นหรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๖๕ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๘ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๙ คำร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ

แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	n=กลุ่มตัวอย่าง ๓๐๒ คน			
	ระดับความคิดเห็นผู้สูงอายุ			
๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์	๔.๕๘	๐.๗๖	มาก	๖
๒. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมตามความสนใจ เช่น วาดภาพระบายสี สะสมแสตมป์ คือ กิจกรรมประจำ	๔.๖๘	๐.๗๔	มาก	๕
๓. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกิจกรรมการจัดสวนบริเวณบ้าน เช่น ปลูกพืช จัดดอกไม้ประดับ	๔.๗๔	๐.๘๔	มาก	๔
๔. เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ เช่น การบรรยายพิเศษ ปาฐกถา	๔.๘๙	๐.๘๔	มาก	๔
๕. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั่งสมาธิช่วยบำบัด ความเครียดและคลายความกังวล	๔.๙๐	๐.๘๔	มาก	๑
๖. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำการมี สุขภาพร่างกายที่ดี ส่งผลให้สมองของเราทำงานได้เป็น อย่างดี เช่น การร้องเพลง เวลาจากการทำงาน	๔.๙๐	๐.๘๒	มาก	๒
ภาพรวม	๔.๗๘	๐.๕๙	มาก	

จากตารางที่ ๔.๙ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๕๙

รายชื่อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั่งสมาธิช่วยบำบัดความเครียดและคลายความกังวล มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๔ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำการมีสุขภาพร่างกายที่ดี ส่งผลให้สมองของเราทำงานได้เป็นอย่างดี เช่น การร้องเพลง เวลาจากการทำงาน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๒ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๕๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๐ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย

แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	n=กลุ่มตัวอย่าง ๓๐๒ คน			
	ระดับความคิดเห็นผู้สูงอายุ			
๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพผู้สูงอายุที่สถานบริการประจำ	๔.๙๔	๐.๗๙	มาก	๒
๒. เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมตามคำแนะนำและการให้ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุทุกครั้งที่มี เช่น การออกกำลังกาย	๔.๙๒	๐.๗๖	มาก	๔
๓. เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยประจำ	๔.๙๑	๐.๘๖	มาก	๔
๔. การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ รับประทานผักผลไม้ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะกับสุขภาพผู้สูงอายุ สม่่าเสมอ	๔.๘๕	๐.๗๗	มาก	๕
๕. เข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข	๔.๙๘	๐.๘๖	มาก	๑
๖. เข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หน่วยบริการสาธารณสุข ประจำ	๔.๗๘	๐.๗๙	มาก	๖
ภาพรวม	๔.๘๙	๐.๖๔	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๐ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔

รายชื่อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๖ เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพผู้สูงอายุที่สถานบริการประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๙๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๙ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หน่วยบริการสาธารณสุข ประจำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๘ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๗๙ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๑ ค่าร้อยละและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา

แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	n=กลุ่มตัวอย่าง ๓๐๒ คน			
	ระดับความคิดเห็นผู้สูงอายุ			
๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	อันดับที่
๑. การทำกิจกรรมสิ่งประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ร่วมกับผู้สูงอายุตามชุมชนต่างๆ ประจำ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เครื่องจักรสาน	๔.๗๔	๐.๘๑	มาก	๕
๒. เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านความเชื่อต่างๆ เช่น การแห่หางแมงขอฝน การร่ำวงพื้นบ้าน	๔.๗๐	๐.๖๙	มาก	๖
๓. เข้าร่วมกิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ชมรมฝึกโยคะจัดขึ้น	๔.๘๔	๐.๘๔	มาก	๑
๔. ฝึกทำกิจกรรมทำยัดลำตัว ฝึกหายใจเข้าช้าๆ ยัดลำตัว แอ่นหลังขึ้นคอแขนงเต็มที่ค้างไว้สักครู่ ต่อมาหายใจออกโค้งหลังก้มหน้า และคอ คางชิดอก ด้วยตนเองประจำ	๔.๘๔	๐.๗๘	มาก	๔
๕. ให้คำปรึกษาความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นตามที่สถานศึกษาหรือหน่วยงานอื่น ในบางครั้ง เรื่อง ปราชญ์ชาวบ้าน	๔.๗๗	๐.๘๔	มาก	๔
๖. การจัดกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมฟ้อนรำ ร้องเพลง ประจำตามชุมชน	๔.๘๔	๐.๘๑	มาก	๒
ภาพรวม	๔.๗๙	๐.๖๔	มาก	

จากตารางที่ ๔.๑๑ ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๙ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๔

รายชื่อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เข้าร่วมกิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ที่ชมรมฝึกโยคะจัดขึ้นในบางครั้ง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๔ การจัดกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมฟ้อนรำ ร้องเพลง ประจำตามชุมชน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๘๔ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๘๑ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ได้แก่ เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านความเชื่อต่างๆ เช่น การแห่หางแมงขอฝน การร่ำวงพื้นบ้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๗๐ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ ๐.๖๙ ตามลำดับ

๔.๓ ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ ๔.๑๒ ผลการวิจัยข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ตามหลักพุทธบริหาร ได้แก่ สัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ การฝึกตน ขันติ การอดทน จาคะ การบริจาค และกิจกรรม ๕ ประการ ได้แก่ ๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ๒. กิจกรรมศาสนา กับผู้สูงอายุ ๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ ๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และ ๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร	จำนวน ๓๐๒ คน	
		จำนวน	ร้อยละ
๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ (สุขภาพด้านร่างกาย)	ควรจัดให้มีชมรมกีฬาให้กับกลุ่มผู้สูงอายุตามชุมชน หมู่บ้าน ฝึกให้ผู้สูงอายุได้ฝึกตนเองให้มีความอดทน และตั้งเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน หมู่บ้านร่วมกัน	๒๔	๗.๙๔
๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ	ครอบครัวหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญ ฟังเทศน์ตามวัด หรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ เพื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์สามัคคี	๑๘	๕.๙๖
๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ	ควรจัดหาสถานที่ ตามชุมชน หมู่บ้าน และควรจัดหาหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ สำหรับผู้สูงอายุได้อ่านเพื่อความบันเทิง หรือแหล่งชุมชนให้ผู้สูงอายุได้ฝึกเป็นงานอาชีพ	๒๒	๗.๒๘
๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย	ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพะ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หน่วยบริการสาธารณสุข ประจำ ทุกๆ สัปดาห์	๑๙	๖.๒๙
๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา	ควรจัดหาวิทยากรที่มีความรู้เรื่องวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น มาให้ความรู้เรื่องวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้สูงอายุ	๑๗	๕.๖๒

จากตารางที่ ๔.๑๒ ผู้สูงอายุข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ดังนี้

๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ควรจัดให้มีชมรมกีฬาให้กับกลุ่มผู้สูงอายุตามชุมชน หมู่บ้าน ฝึกให้ผู้สูงอายุ ได้ฝึกตนเองให้มีความอดทน และตั้งเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน หมู่บ้านร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ ๗.๙๔

๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ ครอบครัวหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญ ฟังเทศน์ตามวัด หรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ เพื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์สามัคคี คิดเป็นร้อยละ ๕.๙๖

๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ ควรจัดหาสถานที่ ตามชุมชน หมู่บ้าน และควรจัดหาหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ สำหรับผู้สูงอายุได้อ่านเพื่อความบันเทิง หรือแหล่งชุมชนให้ผู้สูงอายุได้ฝึกเป็นงานอาชีพ คิดเป็นร้อยละ ๗.๒๘

๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หรือหน่วยบริการสาธารณสุข ประจำทุกๆ สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ ๖.๒๙

๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ควรจัดหาวิทยากรที่มีความรู้เรื่องวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น มาให้ความรู้เรื่องวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้สูงอายุ คิดเป็นร้อยละ ๕.๖๒

๔.๔ ผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ผลการสัมภาษณ์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อรวบรวมข้อมูลสัมภาษณ์จากบุคลากรของโรงพยาบาลบางไผ่ ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมีประเด็นสำคัญในการสัมภาษณ์ พอสรุปความสำคัญ (Key Informants) จากผู้บริหารและบุคลากรของโรงพยาบาลบางไผ่ ได้ดังนี้

๑. นายปิยภัทร ทรัพย์สมบัติ พยาบาลวิชาชีพ
๒. นายสมศักดิ์ กิจพจน์ย์ เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญการ
๓. นางสาวหรรพริยา ตุ่มทยา อาสมัครประจำหมู่บ้าน
๔. นางวันวิสาข์ สนใจ อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน

ซึ่งมีรายละเอียดจากคำสัมภาษณ์บุคลากรของโรงพยาบาลบางไผ่ ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. สุขภาพด้านร่างกาย

ด้านร่างกาย ปิยภัทร ทรัพย์สมบัติ ให้สัมภาษณ์ว่า ควรให้ความรู้เรื่องอาหารแก่ผู้สูงอายุ และการออกกำลังกายตลอดถึงการให้คำแนะนำ พาไปตรวจสุขภาพ ปรึกษาตามแผนการรักษาของ

แพทย์^๑สอดคล้องกับ นายสมศักดิ์ กิจพจน์ย์ ให้สัมภาษณ์ว่า สถานพยาบาลต้องให้ความรู้ เข้าใจแก่ผู้สูงอายุในเรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เพื่อลดการเจ็บปวดทางร่างกาย เช่น การออกกำลังกายแบบ จี๊ง การเล่นโยคะ^๒สอดคล้องกับ นางสาวหรรปรียา ตุ่มทยา ให้สัมภาษณ์ว่า ด้านสุขภาพร่างกาย ควรให้ออกกำลังกาย สอนวิธีการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ^๓สอดคล้องกับ นางวันวิสาณ์ สนใจ ให้สัมภาษณ์ว่า ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายกับกลุ่มผู้สูงอายุได้ฝึกตนเองให้มีความอดทน เพื่อการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน หมู่บ้านร่วมกัน^๔

๒. สุขภาพด้านจิตใจ

ด้านจิตใจ ปิยภัทร ทรัพย์สมบัติ ให้สัมภาษณ์ว่า จัดให้มีกิจกรรมการทำสมาธิเพื่อการรักษาจิตใจและให้คำปรึกษาปัญหาแก่ผู้สูงอายุด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง^๕สอดคล้องกับ นายสมศักดิ์ กิจพจน์ย์ ให้สัมภาษณ์ว่า สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้า ออก เพื่อให้มีจิตใจสดชื่นไม่เครียด^๖สอดคล้องกับ นางสาวหรรปรียา ตุ่มทยา ให้สัมภาษณ์ว่า ควรบอกวิธีการทำสมาธิหรือหรือวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิ^๗สอดคล้องกับ นางวันวิสาณ์ สนใจ ให้สัมภาษณ์ว่า ควรหาวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิหรือให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญ ฟังเทศน์ตามวัด หรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ เพื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์สังคม^๘

๓. สุขภาพด้านสังคม

ด้านสังคม ปิยภัทร ทรัพย์สมบัติ ให้สัมภาษณ์ว่า ควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเครือข่ายหรือชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม^๙สอดคล้องกับ นายสมศักดิ์ กิจพจน์ย์ ให้สัมภาษณ์ว่า ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกับชุมชน หรือกลุ่มทางสังคม ตามท้องถิ่นหรือ

^๑คำสัมภาษณ์, ปิยภัทร ทรัพย์สมบัติ, พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลบางไผ่ ตำบลบางไผ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๒คำสัมภาษณ์, นายสมศักดิ์ กิจพจน์ย์, เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญการ โรงพยาบาลบางไผ่ ตำบลบางไผ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๓คำสัมภาษณ์, นางสาวหรรปรียา ตุ่มทยา, อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ตำบลบางไผ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๔คำสัมภาษณ์, นางวันวิสาณ์ สนใจ, อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน ตำบลบางไผ่ อำเภอมือง จังหวัดนนทบุรี, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๕คำสัมภาษณ์, ปิยภัทร ทรัพย์สมบัติ, พยาบาลวิชาชีพ, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๖คำสัมภาษณ์, นายสมศักดิ์ กิจพจน์ย์, เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญการ, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๗คำสัมภาษณ์, นางสาวหรรปรียา ตุ่มทยา, อาสาสมัครประจำ, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๘คำสัมภาษณ์, นางวันวิสาณ์ สนใจ, อาสาสมัครประจำหมู่บ้าน, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^๙คำสัมภาษณ์, ปิยภัทร ทรัพย์สมบัติ, พยาบาลวิชาชีพ, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

หน่วยงานอื่นทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น กิจกรรมลีลาศ กลุ่มชมรมเกษตรกร กลุ่มชมรมเครื่องจักสาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรม ถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ควรจัดหาวิทยากรที่มีความรู้เรื่องวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น มาให้ความรู้เรื่องวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้สูงอายุ^{๑๐} สอดคล้องกับ นางสาวหรรปรียา ตุ่มทยา ให้สัมภาษณ์ว่า ควรจัดตั้งชมรมกลุ่มผู้สูงอายุหรือจัดตั้งเครือข่ายผู้สูงอายุประจำหมู่บ้านหรือระดับตำบลขึ้นแก่ผู้สูงอายุได้ร่วมกันทำกิจกรรม^{๑๑} สอดคล้องกับ นางวันวิสาณ์ สนใจ ให้สัมภาษณ์ว่า สร้างกลุ่มขึ้นในรูปแบบของชมรมผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน^{๑๒}

๔.๕ สรุปแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ ๔.๑๓ สรุปประเด็นการสัมภาษณ์แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

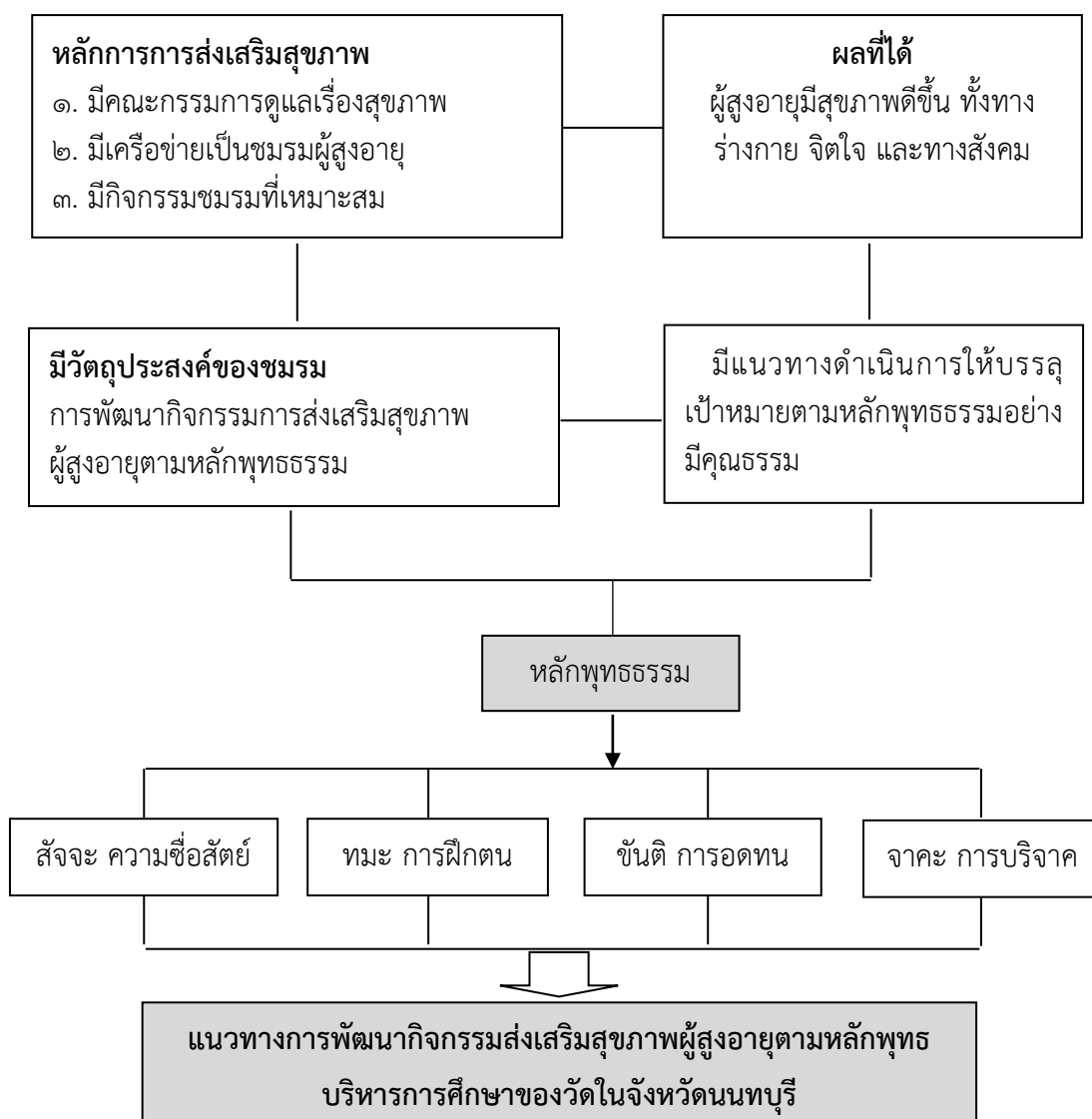
ประเด็นสัมภาษณ์	ผลการสัมภาษณ์	สรุปแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร
๑. สุขภาพด้านร่างกาย	ให้ความรู้เรื่องอาหารแก่ผู้สูงอายุและการออกกำลังกายตลอดถึงการให้คำแนะนำ พาไปตรวจสุขภาพ รับยา มารับประทาน ตามคำแนะนำของแพทย์ อดทนและฝึกตนเอง	หาแนวทางให้ความรู้เรื่องอาหารแก่ผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย การให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพ ตามคำแนะนำของแพทย์ มีความอดทนและฝึกตนเองด้วยการออกกำลังกาย
๒. สุขภาพด้านจิตใจ	จัดให้มีกิจกรรมการทำสมาธิเพื่อรักษาจิตใจ และให้คำปรึกษาปัญหาแก่ผู้สูงอายุด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ร่วมกับทางวัดที่มีสถานที่ปฏิบัติธรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับวัด	ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการทำสมาธิเพื่อรักษาจิตใจ และให้คำปรึกษาปัญหาแก่ผู้สูงอายุด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ประสานกับทางวัดที่มีสถานที่ปฏิบัติธรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับวัด
๓. สุขภาพด้านสังคม	จัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเครือข่ายหรือชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม	ควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเครือข่ายหรือชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้านเพื่อร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม

^{๑๐}คำสัมภาษณ์, นายสมศักดิ์ กิจพจน์, เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญการ, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๑}คำสัมภาษณ์, นางสาวหรรปรียา ตุ่มทยา, อาสมัครประจำ, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

^{๑๒}คำสัมภาษณ์, นางวันวิสาณ์ สนใจ, อาสมัครประจำหมู่บ้าน, ๑๐ ตุลาคม ๒๕๖๑.

๔.๖ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ดังภาพที่ ๔.๑



ภาพที่ ๔.๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ และเพื่อเสนอแนว ทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัด นนทบุรี ตามพุทธบริหารการศึกษาด้วยฆราวาสธรรม ๔ ประการ ได้แก่ สัจจะ ความซื่อสัตย์ ทมะ การฝึกตน ขันติ การอดทนและจาคะ การบริจาค ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ ๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ ๓. กิจกรรมงานอดิเรก และงานอาชีพ ๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย และ ๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิ ปัญญา สามารถสรุปอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี สามารถสรุปผลการวิจัยได้

๕.๑.๑ ผลการวิจัยข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุ

ผลการการวิจัยข้อมูลของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี จำนวน ๓๐๒ คน ผลการวิจัย คือ ผู้สูงอายุ ของวัดในจังหวัดนนทบุรี เป็นชาย จำนวน ๑๕๙ คน เป็นหญิง ๑๔๔ คน มีอายุ ๖๐-๖๔ ปี จำนวน ๑๔๙ คน มีอายุ ๖๕-๖๙ ปี จำนวน ๙๙ คน และมีอายุ ๗๐ ปี ขึ้นไป จำนวน ๖๔ คน ผู้สูงอายุมี สถานภาพสมรส จำนวน ๑๘๔ คน สถานภาพความเป็นโสด จำนวน ๗๐ คน มีสถานภาพเป็นหม้าย จำนวน ๔๐ คน และสถานภาพการหย่าร้าง จำนวน ๙ คน ผู้สูงอายุอยู่กับครอบครัว จำนวน ๑๗๐ คน อยู่กับลูกหลาน จำนวน ๙๘ คน อยู่คนเดียว จำนวน ๔๐ คน อยู่บ้านพักคนชรา จำนวน ๔ คน ผู้สูงอายุมีรายได้ ๑, ๐๐๐-๕,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๑๖๗ คน มีรายได้ต่ำกว่า ๑, ๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๙๗ คน มีรายได้ ๕, ๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน จำนวน ๔๖ คน และมีรายได้ ๑๐, ๐๐๑ บาท/เดือน ขึ้นไป จำนวน ๒ คน

๕.๑.๒. ผลการการวิจัยข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ทั้ง ๕ ด้าน

ผลการการวิจัยข้อมูลความคิดเห็นของผู้สูงอายุมีต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรีโดยภาพรวม ทั้ง ๕ ด้าน อยู่ในระดับมาก รายข้อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย มีกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา และงานอดิเรกและงานอาชีพ เข้าร่วมกิจกรรมศาสนาของผู้สูงอายุ และทำกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ อยู่ในระดับมาก รายข้อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ทำงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ที่หน่วยรัฐและเอกชน ที่จัดให้กิจกรรมขึ้นเป็นประจำทุกครึ่ง และมีกิจกรรมการเล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง และเกมต่างๆ กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันตามชุมชน ตามลำดับ

๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมศาสนาของผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก และรายข้อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เข้าร่วมกับวัดทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล อดอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำวันอุโบสถยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศการบรรยายธรรมเป็นกิจวัตรประจำวัน และเข้าร่วมกิจกรรมฟังเทศน์ตามวัดต่างๆ ที่ทางวัดจัดขึ้นหรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ ตามลำดับ

๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ อยู่ในระดับมาก และ รายข้อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั่งสมาธิช่วยบำบัดความเครียดและคลายความกังวล การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำมีสุขภาพร่างกายที่ดี ส่งผลให้สมองของเราทำงานได้เป็นอย่างดี เช่น การร้อง

เพลง เวลาจากการทำงาน และมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์ ตามลำดับ

๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธ บริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก และรายชื่อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เข้าร่วม บริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการ สาธารณสุข เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพผู้สูงอายุที่สถานบริการ ประจำ และเข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หน่วยบริการ สาธารณสุขประจำ ตามลำดับ

๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา

ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นต่อแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธ บริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี โดยภาพรวม ด้านกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิ ปัญญา อยู่ในระดับมาก และรายชื่อ ทุกข้อ อยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ เข้าร่วมกิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ที่ชมรมฝึกโยคะจัดขึ้นในบางครั้ง การจัด กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมฟ้อนรำ ร้องเพลง ประจำตาม ชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านความเชื่อต่างๆ เช่น การแห่ นาง แมวขอฝน การร่ว่งพื้นบ้าน ตามลำดับ

๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหาร การศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้นำประเด็นมาอภิปรายดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ อยู่ในระดับมาก เพราะว่า จัดกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตเรื่องของชีวิตเพราะ เกี่ยวข้องเรื่องนันทนาการของการทำงาน ตลอดถึงการทำงานอดิเรก งานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาด ภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้ เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ที่หน่วย รัฐและเอกชน ที่จัดให้กิจกรรมขึ้นเป็นประจำทุกครึ่ง และมีกิจกรรมการเล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่น หมากรูก หมากฮอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง และเกมต่างๆ กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันตามชุมชนซึ่ง

สอดคล้องกับ แสงเดือน มุสิกรมณี กล่าวถึง กลุ่มผู้สูงอายุของบุคคลว่า^๑คือ ๑. การสูงอายุตามวัย (Chronological Aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดยการนับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป และบอกได้ทันทีว่า ใครมีอายุน้อยเพียงใด ๒. การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological Aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากสภาพร่างกายและสรีระของบุคคลที่เปลี่ยนไป เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น เนื่องจากประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดน้อยลง เป็นผลมาจากความเสื่อมโทรมตามกระบวนการสูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามอายุขัยของแต่ละบุคคล และ ๓. การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological Aging) เป็นการเปลี่ยนแปลงใน บทบาทหน้าที่สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม รวมทั้งความคาดหวังของสังคมต่อบุคคลนั้น ซึ่งเกี่ยวกับอายุ การแสดงออกตามคุณค่าและความต้องการของสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรอนันต์ กิตติมันคง ได้วิจัยเรื่อง “การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา” ผลการวิจัย พบว่า ๑. ความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านที่อยู่อาศัยที่มีความต้องการในระดับปานกลาง และพิจารณาตามภูมิภาค พบว่า ๑. เขตเทศบาลนคร ผู้สูงอายุมีความต้องการสวัสดิการสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในระดับมาก ๕ ด้าน ระดับปานกลาง ๑ ด้าน ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย รองลงมาได้แก่ ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ส่วนด้านที่มีความต้องการต่ำที่สุดได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย ๒ เขตเมืองผู้สูงอายุมีความต้องการสวัสดิการสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในระดับมาก ๕ ด้าน ระดับปานกลาง ๑ ด้าน ด้านที่มีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ ด้านนันทนาการ รองลงมาได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ส่วนด้านที่มีความต้องการต่ำที่สุดได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย และ ๓ เขตชนบท ผู้สูงอายุมีความต้องการสวัสดิการสังคมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในระดับมาก ๕ ด้าน ระดับปานกลาง ๑ ด้าน ด้านที่มีความต้องการ มากที่สุด ได้แก่ ด้านการแก้ไขปัญหาความยากจนและด้อยโอกาส รองลงมาได้แก่ ด้านสุขภาพอนามัย ส่วน ด้านที่มีความต้องการมากที่สุดได้แก่ ด้านที่อยู่อาศัย^๒

๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมาก เพราะว่า การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารในเรื่อง การรักษาศีล ๕ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การทำบุญให้ทานเป็นเรื่องสำคัญ เป็นสิ่งที่ต้องส่งเสริมให้เข้าร่วมกับวัดทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล ลดอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำทุกวันอุโบสถยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศการบรรยายธรรมเป็นกิจวัตรประจำวันเช้านอนทุกวัน และเข้าร่วมกิจกรรมฟังเทศน์ตามวัดต่างๆ ที่ทางวัดจัดขึ้นหรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ สอดคล้องกับ องค์การ

^๑แสงเดือน มุสิกรมณี, ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาพัฒนาสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย ห้วเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๕), หน้า ๗.

^๒พรอนันต์ กิตติมันคง, “ศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๕), บทคัดย่อ.

อนามัยโลก กล่าวถึง ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความสามารถของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ และไม่ขัดกับสภาพความเป็นจริงในสังคมที่บุคคลนั้นดำรงชีพอยู่^๓ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิจปพน ศรีธานี ได้วิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง” ผลการวิจัยพบว่า เมื่อก้าวเข้าสู่วัยชรา สุขภาพย่อมจะเสื่อมถอยลง แต่ถ้าหากผู้สูงอายุมีความฉลาดทางสุขภาพก็จะช่วยชะลอการเสื่อมถอยนั้นได้หรือช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑. ศึกษาระดับความฉลาดทางสุขภาพตามหลักพฤติกรรมต่างๆ ที่กระทรวงสาธารณสุขเสนอแนะให้ประชาชนดูแลตนเอง ซึ่งประกอบด้วย การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการกับอารมณ์ การงดสูบบุหรี่และการงดดื่มสุรา ๒. ศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ ๓. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในเขตจังหวัดร้อยเอ็ด ขอนแก่น มหาสารคามและกาฬสินธุ์ จำนวน ๖๐๐ คน ผลการวิจัยพบว่า ความฉลาดทางสุขภาพโดยรวมของผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูง ความฉลาดทางสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ($r = 0.305$, $p\text{-value} < 0.001$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ ข้อเสนอแนะควรเร่งรัดให้มีการประเมินและพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งในระดับบุคคลและระดับชุมชน เพื่อให้ทราบสถานการณ์ทางสุขภาพที่เป็นผลลัพธ์ของกระบวนการดำเนินงานเพื่อพัฒนาระดับคุณภาพชีวิตในอนาคต ซึ่งจะนำไปสู่การมีข้อมูลขั้นพื้นฐานที่สำคัญในการกำหนดแผนงานยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับสถานการณ์และปริมาณที่เพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุในอนาคต เช่น ทักษะการเข้าถึงข้อมูล ทักษะการสื่อสาร และทักษะการรู้เท่าทันสื่อ^๔

๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ อยู่ในระดับมาก เพราะว่า งานอดิเรก คือ สิ่งที่ทำยามว่าง ซึ่งงานอดิเรกจะเกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลัก มากกว่าที่จะได้ผลตอบแทนทางการเงินหรือสิ่งแลกเปลี่ยนอื่นๆ อย่างไรก็ตาม งานอดิเรกมักจะเพิ่มพูนทักษะ ความรู้ และประสบการณ์ในด้านต่างๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำคือความพึงพอใจ ตัวอย่างของงานอดิเรก เช่น การอ่านหนังสือ การเล่นเกม การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การวาดรูป ปลูกต้นไม้ ทำงานไม้ หรือการสะสมสิ่งต่าง เช่น ของที่ระลึก แสตมป์หรือตุ๊กตา ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนันทนาการ ช่วยบำบัดความเครียดและคลายความกังวล การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำทำให้สุขภาพร่างกายที่ดี ส่งผลให้สมองของเราทำงานได้เป็นอย่างดี เช่น การร้องเพลง เวลาจากการทำงาน และมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์ และ

^๓องค์การอนามัยโลก, **สุขภาพจิต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://arisa142539.wordpress.com> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

^๔กิจปพน ศรีธานี, “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง”, **รายงานวิจัย**, (สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิวลาภ สุขไพบูลย์วัฒน์ ได้วิจัยเรื่อง “บทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า โครงสร้างประชากรไทยมีการเปลี่ยนแปลงประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มที่ลดลง เนื่องจากการลดลงของภาวะเจริญพันธุ์ ขณะที่ประชากรผู้สูงอายุมีอายุยืนขึ้นเนื่องมาจากพัฒนาการ ทางการแพทย์และสาธารณสุข เกิดความไม่สมดุลระหว่างประชากรผู้สูงอายุและกำลังแรงงาน อย่างไรก็ตาม จำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นนั้นอาจไม่ใช่ปัญหาต่อระบบเศรษฐกิจ หากได้รับการส่งเสริมและสนับสนุน อย่างเหมาะสม การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์บทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทาง ด้านเศรษฐกิจ ด้วยวิธีการทบทวนเอกสาร บทความงานวิจัยและงานวิชาการที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า หากรัฐมีนโยบายการจัดการสังคมผู้สูงอายุทั้งในมิติเศรษฐกิจและสังคม ครอบคลุมนโยบายแรงงาน การศึกษา สาธารณสุขและสวัสดิการสังคม รัฐสนับสนุนและส่งเสริมการลงทุนในทุนมนุษย์ ทั้งการศึกษา การอบรม การวิจัย อันนำไปสู่การเรียนรู้ตลอดชีวิตทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้มีทักษะ ขยายอายุ เกษียณ เพื่อให้ผู้สูงอายุพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น การดูแลรักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้สูงอายุ มีสุข ภาวะที่ดี ไม่เป็นปัญหาต่อครอบครัวและสังคม มอบโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในระดับชุมชนและท้องถิ่น ตลอดจนสร้างความรู้ความเข้าใจและวางแผนเตรียมการออมเงินตั้งแต่ในวัยทำงานเพื่อใช้จ่ายใน วัยเกษียณ การดำเนินการดังกล่าวทำให้สามารถบริหารจัดการสังคมผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน และเป็นการสร้างบทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจผ่านการลงทุนในทุนมนุษย์^๕

๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย อยู่ในระดับมาก เพราะว่ากิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ประชาชนมีความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพตนเองอันจะเป็นผลต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย ทางจิต และทางสังคม องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ คือ กิจกรรมหรือการสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตัวกำหนดสุขภาวะ ไม่เพียงแต่เฉพาะแต่ละบุคคล เช่น สุขภาพและการดำเนินชีวิต แต่ยังรวมถึงด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษาและการทำงาน ควรเข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับ ครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพผู้สูงอายุที่สถานบริการประจำ และเข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาวะที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หน่วยบริการสาธารณสุขประจำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิภาพร สิทธิศาสตร์ ได้วิจัยเรื่อง “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก” ผลการวิจัย พบว่า ๑. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างมีการปรึกษาแพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทันที เมื่อมีอาการผิดปกติ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๘ ๒. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ มีคนในครอบครัวดูแลและช่วยเหลือ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๘

^๕ศิวลาภ สุขไพบูลย์วัฒน์, “บทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศไทย”, รายงานการวิจัย, (คณะเศรษฐศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ.

๓. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ มีการทำกิจกรรมเพื่อยืดเส้นยืดสาย เช่น แกว่งแขน ยืดขา ค่าเฉลี่ย ๓.๔๓ ๔. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ รับประทานอาหารเสริมจัด ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐ ๕. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาด้านจิตวิญญาณของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ พยายามทำให้รู้สึกว่าคุณค่า มีคุณค่า ค่าเฉลี่ย ๓.๖๑ ๖. พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาด้านการจัดการกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ สามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ ค่าเฉลี่ย ๓.๕๖ ผลการวิจัยนี้เสนอแนะให้จัดทำโปรแกรม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน มากขึ้น เน้นการปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง^๖

๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา อยู่ในระดับมาก เพราะว่าวัฒนธรรม คือ วิถีแห่งการดำรงชีวิตของคนในสังคมนั้นๆในแต่ละวัน เช่น การกิน การอยู่ การแต่งกาย การพักผ่อน การทำงาน และ การอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ซึ่งวิถีชีวิตนั้น เริ่มมาจากการที่มีต้นแบบ อาจจะเป็นตัวบุคคลแล้วมีคนส่วนใหญ่มีความเห็นด้วยและปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยสิ่งๆนั้นต้องเป็นสิ่งที่ดีงามเพื่อดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมไทย トラบข้าวลูกข้าวหลานและการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ที่ชุมชนฝึกโยคะจัดขึ้นในบางครั้ง การจัดกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมฟ้อนรำ ร้องเพลง ประจำตามชุมชน และเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านความเชื่อต่างๆ เช่น การแห่นางแมวขอฝน การร่ำวงพื้นบ้าน สอดคล้องงานวิจัยของ เบญจวรรณ ทับบุรี ได้วิจัยเรื่อง “ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ตำบลหอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและส่วนล่างความว่องไว/การทรงตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นในสัดส่วนเท่ากันคือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนอยู่ในเกณฑ์ปกติเพิ่มขึ้นจากเดิม มีความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนล่าง และมีความว่องไว/การทรงตัว แต่ในความอดทนด้านแอโรบิก และความอ่อนตัวส่วนล่าง พบว่า สมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังดำเนินโปรแกรมไม่มีการเปลี่ยนแปลง แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจในการ ออกกำลังกาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น หรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่ดี^๗

^๖วิภาพร สิทธิสารัตร์, “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก”, รายงานวิจัย, วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพิษณุโลก, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

^๗เบญจวรรณ ทับบุรี, “ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ตำบลหอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” ผลการวิจัย, (พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ: อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก, ๒๕๕๙), บทคัดย่อ.

๕. แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีดังนี้

๑. **กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ** ควรให้ความรู้เรื่องอาหารแก่ผู้สูงอายุและการออกกำลังกายตลอดถึงการให้คำแนะนำ พาไปตรวจสุขภาพ ปรึกษาตามแผนการรักษาของแพทย์ และให้ความรู้ เข้าใจแก่ผู้สูงอายุในเรื่องการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย เพื่อลดการเจ็บปวดทางร่างกาย ให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ฝึกตนเองให้มีความอดทน เพื่อการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนหมู่บ้านด้วยกัน

๒. **กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ** ควรจัดให้มีกิจกรรมการทำสมาธิเพื่อการรักษาจิตใจและให้คำปรึกษาปัญหาแก่ผู้สูงอายุด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่องสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้า ออก เพื่อให้มีจิตใจสดชื่นไม่เครียดควรแนะวิธีการทำสมาธิหรือวิทยากรมาให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิโดยวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิหรือให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญ ฟังเทศน์ตามวัด หรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ เพื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสร้างสรรค์สามัคคี

๓. **กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ** ควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ เพื่อสร้างเครือข่ายหรือชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกับชุมชน หรือกลุ่มทางสังคม ตามท้องถิ่นหรือหน่วยงานอื่นทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น กิจกรรมลีลาศ กลุ่มชมรมเกษตรกร กลุ่มชมรมเครื่องจักสาน เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมทำกิจกรรม ถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา ควรจัดหาวิทยากรที่มีความรู้เรื่องวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น มาให้ความรู้เรื่องวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้สูงอายุเพื่อทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกัน

๔. **กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย** ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หรือหน่วยบริการสาธารณสุข ประจำทุกๆ สัปดาห์

๕. **กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา** ควรจัดหาวิทยากรที่มีความรู้เรื่องวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น มาให้ความรู้เรื่องวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นแก่ผู้สูงอายุ

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี นนทบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ดังนี้

๑. **ด้านสุขภาพร่างกาย** ควรจัดโครงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายผู้สูงอายุประจำทุกๆ สัปดาห์ โดยสถานพยาบาลหรือผู้นำชุมชน เช่น อบต. อบจ.

๒. ด้านสุขภาพจิตใจ ควรหาแนวทางสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติตามวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรมทุกๆ เดือน

๓. ด้านสุขภาพทางสังคม ผู้นำชุมชนหรือครอบครัวควรสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมตามความเหมาะสม เช่น เทศกาลต่างๆ หรือที่ชุมชนจัดขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ที่ผ่านมามีปรากฏว่า ผลการวิจัยอยู่ในระดับมากทุกด้าน แต่ยังมีปัญหาบางประเด็น ที่ควรดำเนินการวิจัย คือ เรื่อง การลดการรับประทานอาหารที่มีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดเบาหวานของผู้สูงอายุที่กำลังจะเพิ่มทวีมากขึ้น และศึกษาบทบาทผู้นำต่างๆ เช่น สถานพยาบาล อบต.อบจ. กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปวิจัยต่อไป

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี นนทบุรี ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปวิจัยต่อไป

๑. ควรวิจัยเรื่อง สถานพยาบาลควรเสริมสร้างเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

๒. ควรวิจัยเรื่อง สถานพยาบาลควรเสริมสร้างแนวทางการพัฒนากิจกรรมสุขภาพผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต

๓. ควรวิจัยเรื่อง สถานพยาบาลควรศึกษาแนวทางเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุร่วมกับ (บร.) แก่ผู้สูงอายุ

๔. ควรวิจัยเรื่อง แนวทางการจัดกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้แก่ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เรื่องวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

กระทรวงสาธารณสุข. โภชนบำบัดในทัศนะใหม่สำหรับผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร: กองการแพทย์ทางเลือกกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. การทดสอบความพร้อมในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

ของผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: องค์การส่งเสริมสุขภาพอนามัย, ๒๕๕๓.

กรมสุขภาพจิต. คู่มือวิทยากรจัดกิจกรรมสร้างสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุในชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๖๐.

จิตติ มงคลชัยอรัญญา. การศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนา. เอกสารประกอบการเรียนภาควิชาการ

พัฒนาชุมชน. กรุงเทพมหานคร: คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). มงคล ๓๘ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเดช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด. วัดราช

โอรสาราม กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ์. คู่มือโยคะสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: กองการ

แพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๖๑.

ยุวัฒน์ วุฒิเมธี. หลักการพัฒนาชุมชนและหลักการพัฒนาชนบท. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

ไทยอนุเคราะห์, ๒๕๔๖.

ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระ

เจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้น, ๒๕๕๖).

- วิทยากร เชียงกุล. **ความรัก การสร้างสรรค์ และความสุข**. กรุงเทพมหานคร: สายธาร, ๒๕๕๐.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- อริยา เสวตามร์. **นักพัฒนากับบทบาทในการสร้างความหมายใหม่ของชุมชน**. ในเศรษฐศาสตร์การเมืองเอ็นจีโอ ๒๐๐๐. อ้างใน ณรงค์ เพ็ชรประเสริฐ. บรรณาธิการ. ศูนย์เศรษฐศาสตร์การเมือง. คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๒.
- อเนก เหล่าธรรมทัศน์. **ประชาสังคมในมุมมองตะวันตก อ่านและสอนที่จอห์นส์ ฮอปกินส์**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันการเรียนรู้และพัฒนาประชาสังคม, ๒๕๔๒.
- องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN). อ้างใน รศรินทร์ เกรย. **มนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๖.
- แอนโทนี กลาสค็อก และ ซูซาน ฟินแมน. อ้างใน สุชาดา ทวีสิทธิ์ และคณะ. **ประชากรและสังคม ๒๕๕๓คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา, ๒๕๕๓.

(๒) วิทยานิพนธ์:

- กิจปพน ศรีธานี. “ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางสุขภาพกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลาง”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), ๒๕๖๐.
- เบญจวรรณ ทับบุรี. “ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ตำบลหอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก” **ผลการวิจัย**. พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ: อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก, ๒๕๕๙.
- ธนาสุ ธนิตติ และกนิษฐา จำรูญสวัสดิ์. “การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลบางเตย อำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม”. **รายงานวิจัย**. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๘.
- ธีระสิน เดชารักษ์. “ผู้สูงอายุในสังคมจีน: การจัดสวัสดิการ ต้นแบบการดูแล และกิจกรรมทางสังคม”. **รายงานการวิจัย**. คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๖.
- นงลักษณ์ พะไยยะ. “การคาดการณ์ความต้องการกำลังคนด้านสุขภาพ: ฐานที่สำคัญในการวางแผนกำลังคน”. **รายงานวิจัย**. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.), ๒๕๖๑.
- พระมหาสว่าง จตตมโล (ถนุกระโทก). “กรณีศึกษาเจตคติและความเข้าใจเกี่ยวกับเบญจกัลยาณธรรมในพระพุทธศาสนาเฉพาะกรณีศึกษา: ชุมชนวัดโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พรอนันต์ กิตติมั่นคง. “การศึกษาความต้องการสวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในจังหวัดนครราชสีมา”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๕.

มินตรา สารรักษ์. “การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุ”. **รายงานวิจัย.** กลุ่มวิชาสาธารณสุขศาสตร์. วิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, ๒๕๔๘.

วรรณภา กุมารจันทร์. คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตภาคใต้ตอนบน. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต.** สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

วิภาพร สิทธิศาสตร์. “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบของ สถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก”. **รายงานวิจัย.** วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช, ๒๕๕๐.

ศิวลาภ สุขไพญญ์วัฒน์. “บทบาทของผู้สูงอายุต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจในประเทศไทย”.

รายงานการวิจัย. คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๐.

ศรีสุตา วงศ์วิเศษกุล พิไลพร สุขเจริญ และสมจิตร์ พะยอมยงค์. “รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร”. **รายงานวิจัย.** มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, ๒๕๖๐.

แสงเดือน มุสิกกรรมณี. ความต้องการด้านกิจกรรมของผู้สูงอายุในจังหวัดสมุทรปราการ. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.** สาขาพัฒนาสังคม. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย ห้วเนี้ยวเฉลิมพระเกียรติ, ๒๕๔๕.

สุจิตรา ลิมสูงเนิน. “การส่งเสริมการดูแลสุขภาพอนามัยผู้สูงอายุที่พึงประสงค์กลุ่มติดสังคมโดยการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ตำบลไทยสามัคคีอำเภอหนองหงส์ จังหวัดบุรีรัมย์”. **รายงานวิจัย.** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลไทยสามัคคี, ๒๕๕๖.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

การเตรียมทางด้านร่างกาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_preservation.html [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ข้อมูลพื้นฐานจังหวัดนนทบุรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.nonthaburi.m-society.go.th> [๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

งานอดิเรก [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

งานอดิเรก ที่จะช่วยให้ คุณฉลาดขึ้น ยิ่งกว่าเดิม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://www.sumrej.com/10-hobbies-will-make-you-smarter-5-2016/> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ฐานิกา บุชมงคล. ความหมายและความสำคัญของมนุษย์สัมพันธ์. [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://thethanika.blogspot.com/2010/09/blog-post_24.html. [๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

แนวปฏิบัติกิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://hp.anamai.moph.go.th/soongwai/statics/health/prepared/topic004.php> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ พ.ศ.๒๕๔๕-๒๕๖๔. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.Thai centenarian.mahidol.ac.th/TECIC/index.php?> [๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://importancegood.blogspot.com/2013/09/blog-post.html> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.o> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

องค์การอนามัยโลก. **สุขภาพกาย**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://arisa142539.wordpress.com> [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

สุขภาพด้านจิตใจ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_preservation.html [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

สุขภาพด้านสังคม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: http://www.lib.ru.ac.th/journal/apr/apr13_op_preservation.html [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: https://www.nhso.go.th/frontend/page-network_history_Next02.aspx [๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

๑๐ อ.เพื่อการมีสุขภาพดี. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.anamai.moph.go.th/soongwai> [๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑].

(๔) บทความ:

พระครูวิจิตรปทุมรัตน์ (ปณฺญาทีโป). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารครู ศาสตรปริทรรศน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑. (มกราคม-เมษายน ๒๕๕๘):

บุษรา เกษีสม. “ผลของการใช้กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลคลอง ฉนวน อำเภอยะรัง จังหวัดสุราษฎร์ธานี”. วารสารการพัฒนาสุขภาพชุมชน, มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปี ที่ ๕ ฉบับที่ (๒ เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐):

สุวรรณา เตชะธีระปรีดา. “การบริหารจัดการกิจกรรมนันทนาการเพื่อผู้สูงอายุของเทศบาลตำบล หนองน้ำใส อำเภอสี่คิ้ว จังหวัดนครราชสีมา”. วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ, สมาคม สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย (สสอท.), ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒. (ประจำเดือน กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๗):

๒. ภาษาอังกฤษ

Glascok, & Feinman, 1918 Uotinen, 2005; Orimo et, al.,2006; Anthony, 2010).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง

แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัด
ในจังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถาม

๑. การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ๑. เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่พึงประสงค์ของผู้สูงอายุของวัดในจังหวัดนนทบุรี ด้วยกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและ ๒. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๒. แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น ๔ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความคิดเห็นผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุ

๑.๑ เพศ

☐ (๑) ชาย

☐ (๒) หญิง

๑.๒ อายุ

☐ (๑) ๖๐-๖๔ ปี

☐ (๒) ๖๕-๖๙ ปี

☐ (๓) ๗๐ ปี ขึ้นไป

๑.๓ สถานภาพ

☐ (๑) โสด

☐ (๒) สมรส

☐ (๓) หม้าย

☐ (๔) หย่า

๑.๔ ปัจจุบันท่านอยู่กับ

☐ (๑) ครอบครัว

☐ (๒) ลูกหลาน

☐ (๓) คนเดียว

☐ (๔) อยู่บ้านพักคนชรา

๑.๕ รายได้

☐ (๑) ต่ำกว่า ๑,๐๐๐ บาท/เดือน

☐ (๒) ๑,๐๐๐-๕,๐๐๐ บาท/เดือน

☐ (๓) ๕,๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน

☐ (๔) ๑๐,๐๐๑ บาท/เดือน ขึ้นไป

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามความคิดเห็นผู้สูงอายุเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ด้วยการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ๕ ด้าน ได้แก่

ข้อ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	ความคิดเห็นผู้สูงอายุ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ						
๑.	การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย รำมวยจีน เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ตามผู้นำชมรมจัดขึ้นด้วยความอดทน					
๒.	การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เช่น เต้นแอโรบิค การวิ่งเหยาะ การเดินเร็ว ซี่จักรยาน เพื่อฝึกนิสัยตนเอง					
๓.	เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ ที่หน่วยรัฐและเอกชน ที่จัดให้กิจกรรมขึ้นเป็นประจำทุกครึ่ง					
๔.	เล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอกส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง และเกมต่างๆ กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันตามชุมชน					
๕.	ทำงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้					
๖	การออกกำลังกายด้วยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อสร้างประสบการณ์ชีวิตให้มีความสุขสนุกสนาน					
๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ						
๑.	เข้าร่วมกิจกรรมฟังเทศน์ตามวัดต่างๆ ที่ทางวัดจัดขึ้นหรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมฟังเทศน์เป็นประจำ					
๒.	การเข้าวัดสวดมนต์ไหว้พระหรือเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตามสถานที่จัดให้มีกิจกรรมขึ้น ทุกครั้งที่มีกิจกรรม					
๓.	การเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคทานตามวัด หรือเทศกาลต่างๆ ด้านพระพุทธศาสนาเป็นประจำ เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา					
๔.	การเจริญสติ กำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้รู้สึกว่เกิดเวทนา แล้วกำหนดให้รู้ทันอิริยาบถนั้นๆ ตามอภัยาศัย					
๕.	ยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศการบรรยายธรรมเป็นกิจวัตรประจำวันก่อนเข้านอนทุกวัน					
๖	เข้าร่วมกับวัดทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล ลดอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำทุกวันอุโบสถ					

ข้อ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	ความคิดเห็นผู้สูงอายุ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ						
๑.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์					
๒.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมตามความสนใจ เช่น วาดภาพ ระบายสี สะสมแสตมป์ คือ กิจกรรมประจำ					
๓.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกิจกรรมการจัดสวนบริเวณบ้าน เช่น ปลูกพืช จัดดอกไม้ประดับ					
๔.	เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การบรรยายพิเศษ ปาฐกถา					
๕.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั่งสมาธิช่วยบำบัดความเครียด และคลายความกังวล					
๖.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำการมีสุขภาพร่างกาย ที่ดี ส่งผลให้สมองของเราทำงานได้เป็นอย่างดี เช่น การร้องเพลง เวลาจากการทำงาน					
๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย						
๑.	เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุที่สถานบริการประจำ					
๒.	เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมตามคำแนะนำและการให้ ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุทุกครั้งที่มี เช่น การออกกำลังกาย					
๓.	เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจาก โรคต่างๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยประจำ					
๔.	การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ รับประทานผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ในปริมาณที่พอเหมาะกับสุขภาพผู้สูงอายุ สม่ำเสมอ					
๕.	เข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการ ด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข					
๖.	เข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต และทาง สังคม หน่วยบริการสาธารณสุข ประจำ					

ข้อ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	ความคิดเห็นผู้สูงอายุ				
		๕	๔	๓	๒	๑
๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา						
๑.	การทำกิจกรรมสิ่งประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ร่วมกับผู้สูงอายุตามชุมชน ต่างๆ ประจำ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เครื่องจักรสาน					
๒.	เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านความ เชื่อต่างๆ เช่น การแห่นางแมวขอฝน การรื้อวงพื้นบ้าน					
๓.	เข้าร่วมกิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการ ควบคุมลมหายใจ ให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการ ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ที่ชมรมฝึกโยคะจัดขึ้นในบางครั้ง					
๔.	ฝึกทำกิจกรรมทำยัดลำตัว ฝึกหายใจเข้าช้าๆ ยัดลำตัว แอ่นหลัง ขึ้นคอแขนงเต็มที่ค้างไว้สักครู่ ต่อมาหายใจออกโก่งหลัง ก้มหน้า และคอ คางชิดอก ด้วยตนเองประจำ					
๕.	ให้คำปรึกษาความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นตามที่สถานศึกษา หรือหน่วยงานอื่น ในบางครั้ง เรื่อง ปราชญ์ชาวบ้าน					
๖	การจัดกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมฟ้อนรำ การร้องเพลง ประจำตามชุมชน					

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลัก
พุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธบริหาร	ข้อเสนอแนะแนวทางจัดกิจกรรมส่งเสริมผู้สูงอายุ
๑. สุขภาพด้านร่างกาย	
๒. สุขภาพด้านจิตใจ	
๓. สุขภาพด้านสังคม	

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง

แนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา
ของวัดในจังหวัดนนทบุรี

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ-นามสกุล

วุฒิการศึกษา

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ให้สัมภาษณ์

สถานที่สัมภาษณ์

ส่วนที่ ๒ ประเด็นสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

๑. สุขภาพด้านร่างกาย

ท่านคิดว่า สุขภาพด้านร่างกาย เป็นสิ่งที่ถูกต้องควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ท่านมีข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพด้านร่างกาย อย่างไรบ้าง

๒. สุขภาพด้านจิตใจ

ท่านคิดว่า สุขภาพด้านจิตใจ เป็นสิ่งที่ถูกต้องควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ท่านมีข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพด้านจิตใจ อย่างไรบ้าง

๓. สุขภาพด้านสังคม

ท่านคิดว่า สุขภาพด้านสังคม เป็นสิ่งที่ถูกต้องควรสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำไปปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ท่านมีข้อเสนอแนะแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพด้านสังคม อย่างไรบ้าง

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยเรื่องแนวทางการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
ผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วย

ชื่อ-ฉาย/สกุล	ตำแหน่ง/ทางการบริหาร
รศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย	อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธ บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รศ.ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล	ผู้ทรงคุณวุฒิ ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รศ.ดร.อำนาจ เดชชัยศรี	ผู้ทรงคุณวุฒิ ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผศ.ดร.สมหมาย จันทรเรือง	ผู้ทรงคุณวุฒิ ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พุทธบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือวิจัยวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร./๐๘๔-๑๐๔-๔๒๗๓

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ /๒๑๖๘ วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมฺมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัดในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย

๑. รศ.ดร.สิน งามประโคน ประธานกรรมการ

๒. พระครูกิตติญาณวิสิฐ,ดร. กรรมการ

เพื่อให้งานวิจัยของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจเครื่องมือวิจัยแล้ว

(รศ.ดร.อินตา ศิริวรรณ)

วันที่ ๑๐.๑๐.๖๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร./๐๘๔-๑๐๔-๔๒๗๓

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓ / ๓๕๓ วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติโครงการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมฺมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓ นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัดในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย

๑. รศ.ดร.สิน งามประโคน ประธานกรรมการ

๒. พระครูกิตติญาณวิสิฐ,ดร. กรรมการ

เพื่อให้งานวิจัยของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขออนุมัติคราะห์ให้ท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนาเครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาอนุมัติ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ดร.เกษม แสงนนต์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจเครื่องมือวิจัยแล้ว

(รศ.ดร.สุทธิพงษ์ ศรีวิชัย)

วันที่ ๑๒ ม.ค. ๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว.๒๒๑๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘
 www.mcu.ac.th

๕ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
 เรียน รศ.ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล
 สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
 ๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
 นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
 การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง
 “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
 ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษา
 วิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย

๑. รศ.ดร.สิน งามประโคน ประธานกรรมการ
๒. พระครูกิตติญาณวิสิฐ,ดร. กรรมการ

เพื่อให้งานวิจัยของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ให้ท่าน
 เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนา
 เครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจเครื่องมือวิจัยแล้ว

(รศ.ดร.วิชชุดา หุ่นวิไล)
 วันที่ ๒๐.๑๑.๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะไม่สมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการตรวจเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจเครื่องมือ

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว.๒๒๑๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๘

www.mcu.ac.th

๕ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุมัติตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

เรียน รศ.ดร.อานวย เดชชัยศรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมฺมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
 นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
 การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง
 “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
 ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษา
 วิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย

๑. รศ.ดร.สิน งามประโคน ประธานกรรมการ

๒. พระครูกิตติญาณวิสิฐ,ดร. กรรมการ

เพื่อให้งานวิจัยของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขออนุมัติให้ท่าน
 เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนา
 เครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจเครื่องมือวิจัยแล้ว

(รศ.ดร.อานวย เดชชัยศรี)

วันที่ ๑๐ ต.ค. ๒๕๖๑

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/ว.๒๒๑๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐
www.mcu.ac.th

๕ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย
เรียน ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ
สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. วิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัยเรื่อง
“แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว โดยมีคณะกรรมการที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์ ประกอบด้วย

๑. รศ.ดร.สิน งามประโคน ประธานกรรมการ
๒. พระครูกิตติญาณวิสิฐ,ดร. กรรมการ

เพื่อให้งานวิจัยของนิสิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย จึงใคร่ขออนุญาตขอให้ท่าน
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะในการนำไปปรับปรุงพัฒนา
เครื่องมือวิจัย อันจะส่งผลให้ได้งานวิจัยที่มีคุณภาพต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

ขอรับรองว่าได้ผ่านการตรวจเครื่องมือวิจัยแล้ว

(ดร.นิเวศน์ วงศ์สุวรรณ)

วันที่ ๑๑.๑๐.๖๑

หมายเหตุ : หนังสือฉบับนี้จะสมบูรณ์ในการนำไปใช้อ้างอิงถึงผลการตรวจเครื่องมือวิจัย หากไม่ได้รับการลงนามโดยผู้ตรวจเครื่องมือ

ภาคผนวก ง

ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ (IOC)

ผลการค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ (IOC) (Index of Objective Congruence) เรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี มีดังนี้

คำชี้แจง การพิจารณาความสอดคล้องระหว่างคำถามกับตัวแปรแบบสอบถามจากความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี และผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ให้คะแนนค่า IOC ตามความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญแบ่งเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

+ ๑ หมายถึง แบบสอบถามตรงตามวัตถุประสงค์และเนื้อหากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

๐ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแบบสอบถามตามวัตถุประสงค์และเนื้อหากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

- ๑ หมายถึง เนื้อหาไม่ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเรื่องแนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

ข้อ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	ความสอดคล้อง IOC			
		+๑	๐	-๑	ข้อเสนอแนะ
๑. กิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ					
๑.	การเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย รำมวยจีน เคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ตามผู้นำชมรมจัดขึ้นด้วยความอดทน	✓			
๒.	การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะ การเดินเร็ว ชี่จี้ก๊วยยาน เพื่อฝึกนิสัยตนเอง	✓			
๓.	เข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ศิลปะ นักประดิษฐ์ ที่หน่วยรัฐและเอกชน ที่จัดให้กิจกรรมขึ้นเป็นประจำทุกครึ่ง	✓			
๔.	เล่นกีฬา หรือเกม เช่น เล่นหมากรุก หมากรอส กอล์ฟ โยนห่วง เปตอง และเกมต่างๆ กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกันตามชุมชน	✓			
๕.	ทำงานอดิเรก เช่น การทำงานฝีมือ ทอผ้า ทำหุ่น งานวาดภาพ ฟ้อนรำหรือเต้นรำ ร้องเพลง งานช่างไม้	✓			
๖.	การออกกำลังกายด้วยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อสร้างประสบการณ์ชีวิตให้มีความสุขสนุกสนาน	✓			

ข้อ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	ความสอดคล้อง IOC			
		+๑	๐	-๑	ข้อเสนอแนะ
๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ					
๑.	เข้าร่วมกิจกรรมพึ่งพิงตามวัดต่างๆ ที่ทางวัดจัดขึ้นหรือหน่วย อื่นที่จัดให้มีกิจกรรมพึ่งพิงเป็นประจำ	✓			
๒.	การเข้าวัดสวดมนต์ไหว้พระหรือเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติธรรมตาม สถานที่จัดให้มีกิจกรรมขึ้น ทุกครั้งที่มีการปฏิบัติ	✓			
๓.	การเข้าร่วมกิจกรรมบริจาคทานตามวัด หรือเทศกาลต่างๆ ด้าน พระพุทธศาสนาเป็นประจำ เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา	✓			
๔.	การเจริญสติ กำหนดอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อให้รู้สึก เกิดเวทนา แล้วกำหนดให้รู้ทันอิริยาบถนั้นๆ ตามอภัยกาย	✓			
๕.	ยามว่างทำกิจกรรมอ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศการบรรยายธรรม เป็นกิจวัตรประจำวันก่อนเข้านอนทุกวัน	✓			
๖.	เข้าร่วมกับวัดทำกิจกรรมรักษาศีล ๘ หรืออุโบสถศีล อดอาหาร ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ประจำวันอุโบสถ	✓			
๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ					
๑.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์	✓			
๒.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมตามความสนใจ เช่น วาดภาพ ระบายสี สละสลวยตามปี คือ กิจกรรมประจำ	✓			
๓.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุกิจกรรมการจัดสวนบริเวณบ้าน เช่น ปลูกพืช จัดดอกไม้ประดับ	✓			
๔.	เป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น การบรรยายพิเศษ ปาฐกถา	✓			
๕.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนั่งสมาธิช่วยบำบัดความเครียด และคลายความกังวล	✓			
๖.	ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายเป็นประจำการมีสุขภาพ ร่างกายที่ดี ส่งผลให้สมองของเราทำงานได้เป็นอย่างดี เช่น การ ร้องเพลง เวลางานการทำงาน	✓			
๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย					
๑.	เข้าร่วมกิจกรรมการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ ผู้สูงอายุที่สถานบริการประจำ	✓			
๒.	เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมพฤติกรรมตามคำแนะนำและการให้ ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุทุกครั้งที่มี เช่น การออกกำลังกาย	✓			

ข้อ	แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี	ความสอดคล้อง IOC			
		+๑	๐	-๑	ข้อเสนอแนะ
๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย (ต่อ)					
๓.	เข้าร่วมกิจกรรมก่อสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยประจำ	✓			
๔.	การรับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ รับประทานผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะกับสุขภาพผู้สูงอายุ สม่ำเสมอ	✓			
๕.	เข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข	✓			
๖.	เข้าตรวจผลที่มีต่อสุขภาพที่สมบูรณ์ ทางกาย ทางจิต และทางสังคม หน่วยบริการสาธารณสุข ประจำ	✓			
๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา					
๑.	การทำกิจกรรมสิ่งประดิษฐ์สิ่งต่างๆ ร่วมกับผู้สูงอายุตามชุมชนต่างๆ ประจำ เช่น ประดิษฐ์ดอกไม้ เครื่องจักรสาน	✓			
๒.	เข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านความเชื่อต่างๆ เช่น การแห่นางแมวขอฝน การรื้อวางพื้นบ้าน	✓			
๓.	เข้าร่วมกิจกรรมฝึกโยคะ เคลื่อนไหวด้วยสติ ผสมผสานกับการควบคุมลมหายใจ ให้เกิดความสงบนิ่ง ร่างกายทุกส่วนได้รับการผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ที่ชมรมฝึกโยคะจัดขึ้นในบางครั้ง	✓			
๔.	ฝึกทำกิจกรรมทำยี่ดล่ำตัว ฝึกหายใจเข้าช้าๆ ยี่ดล่ำตัว แอ่นหลัง ขึ้นคอแขนงเต็มที่ค้างไว้สักครู่ ต่อมาหายใจออกโก่งหลัง ก้มหน้า และคอ คางชิดอก ด้วยตนเองประจำ	✓			
๕.	ให้คำปรึกษาความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นตามสถานศึกษาหรือหน่วยงานอื่น ในบางครั้ง เรื่อง ปรากฏชาวบ้าน	✓			
๖.	การจัดกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี เช่น กิจกรรมฟ้อนรำ การร้องเพลง ประจำตามชุมชน	✓			

ผลการหาค่า (IOC) จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน
เรื่อง

แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัด
ในจังหวัดนนทบุรี

เกณฑ์การให้คะแนน มีดังนี้

+๑ = แน่ใจ หมายถึง แบบสอบถามสามารถนำไปวัดได้อย่างแน่นอน

๐ = ไม่แนใจ หมายถึง ไม่แน่ใจว่าจะวัดได้

-๑ = ไม่แนใจ หมายถึง แบบสอบถามไม่สามารถนำไปวัดได้อย่างแน่นอน

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน					รวม/คน	ผลของ IOC	สรุปผล
	คนที่ ๑	คนที่ ๒	คนที่ ๓	คนที่ ๔	คนที่ ๕			
๑.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๓.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๔.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๕.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๖.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๗.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๘.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๙.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๐.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๑.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๒.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๓.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๔.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๕.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๖.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๗.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๑๘.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้

๑๙.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๐.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๐.๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๑.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๒.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๓.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ๕ ท่าน					รวม/คน	ผลของ IOC	สรุปผล
	คนที่ ๑	คนที่ ๒	คนที่ ๓	คนที่ ๔	คนที่ ๕			
๒๔.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
๒๕.	+๑	+๑	+๑	+๑	+๑	๕	๑.๐๐	ใช้ได้
ค่า IOC ได้ ๑.๐๐ ถือว่า ใช้ได้ ต่ำกว่า ๐.๐๕ ต้องแก้ไขปรับปรุง							๑.๐๐	ใช้ได้

สรุปผลการหา ค่า IOC จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน ทุกท่านมีความเห็นว่าแบบสอบถาม
เรื่อง แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดใน
จังหวัดนนทบุรี มีความสอดคล้องกับตัวแปรทั้ง ๕ ด้าน คือ

๑. กิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
๒. กิจกรรมศาสนากับผู้สูงอายุ
๓. กิจกรรมงานอดิเรกและงานอาชีพ
๔. กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัย
๕. กิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญา

โดยที่ ค่า IOC +๑ คือ แบบสอบถามสามารถนำไปวัดได้อย่างแน่นอน
 ค่า IOC ๐ คือ ไม่แน่ใจว่าจะวัดได้
 ค่า IOC - ๑ คือ แบบสอบถามไม่สามารถนำไปวัดได้อย่างแน่นอน

โดยใช้วิธีเลือกข้อคำถามของแบบสอบถามที่มีค่ากำหนดทางสถิติที่ ๐.๐๕ ขึ้นไป
จากคำถามทั้งหมด ๓๐ ข้อ ใช้ได้ ๓๐ ข้อ คือ มีข้อคำตอบของแบบสอบถามความคิดเห็นจาก
ผู้เชี่ยวชาญทั้ง ๕ ท่าน ในการหาค่า (IOC) และได้ค่า IOC เท่ากับ ๒๐ ข้อ และมี ๕ ข้อที่ได้ค่า IOC
เท่ากับ ๐.๘-๑

ภาคผนวก จ

หนังสือขออนุญาตเก็บแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/๕๓๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘
 www.mcu.ac.th

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย
 เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนพยาบาลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วัดโชติธาราม
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อทดสอบเครื่องมือวิจัย จำนวน ๓๐ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
 นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
 การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัย
 เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
 ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

เพื่อการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ เพื่อ
 ทดสอบเครื่องมือวิจัยประกอบการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ
 ผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี” ดังนั้น ทางหลักสูตรพุทธศาสตร
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์เป็นอย่างดี
 และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา



๑๑/๑๐/๖๑ ๑๑/๑๐/๖๑
 ๑๑/๑๐/๖๑ ๑๑/๑๐/๖๑

ภาคผนวก ฉ

ค่าความเชื่อมั่น (Try Out) ของแบบสอบถาม

ค่าความเชื่อมั่น (Try Out) ของแบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนา
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษาของวัดในจังหวัดนนทบุรี

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.733	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	118.3000	42.355	-.321	.750
a2	118.2333	44.806	-.686	.766
a3	118.4000	41.421	-.133	.748
a4	118.4333	41.220	-.109	.746
a5	118.4000	40.179	.032	.738
a6	118.3000	43.252	-.379	.759
b1	118.3333	44.299	-.688	.762
b2	118.2000	43.959	-.542	.761
b3	117.9667	42.723	-.275	.759
b4	118.3667	43.413	-.362	.762

b5	118.2667	43.582	-.513	.758
b6	118.3667	42.447	-.288	.752
c1	118.7333	39.099	.290	.725
c2	118.8667	37.016	.599	.709
c3	118.7000	31.803	.787	.676
c4	118.5667	39.978	.064	.736

c5	118.4000	34.524	.662	.695
c6	118.3000	34.631	.707	.694
d1	118.3667	36.516	.406	.714
d2	118.4000	36.800	.465	.712
d3	118.6333	32.723	.679	.686
d4	118.4667	35.568	.695	.699
d5	118.3333	37.195	.383	.717
d6	118.5333	31.706	.801	.674
e1	118.6333	36.585	.675	.706
e2	118.7667	33.771	.904	.683
e3	118.4000	35.421	.599	.702
e4	118.5333	37.844	.604	.714
e5	118.5667	34.323	.608	.697
e6	118.7000	33.459	.840	.683

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
122.5333	40.740	6.38281	30

ภาคผนวก ข

หนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามเพื่อวิจัย

เลขที่ ๘๖
วันที่ ๑๐ ต.ค. ๖๑
ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/๕๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐
www.mcu.ac.th

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตเก็บแบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบางไผ่
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามเพื่อการวิจัย จำนวน ๓๐๒ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมฺมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัย
เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

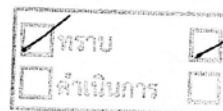
ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ เพื่อประกอบการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา
ของวัดในจังหวัดนนทบุรี” ดังนั้น ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์เป็นอย่างดี
และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา



(นางปภาชดา อึ้งภากรณ์)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางไผ่

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/๕๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐
www.mcu.ac.th

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรียน นางสมศักดิ์ โกศลนัย
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมฺมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัย
เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ เพื่อประกอบการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา
ของวัดในจังหวัดนนทบุรี” ดังนั้น ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์เป็นอย่างดี
และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนันท)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

อนันต์ วัฒนวิทย์
๐๑๑๐๑

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/๕๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓
 www.mcu.ac.th

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
 เรียน ดร.พรวิภา สุขุมพลา
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา รมมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
 นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
 การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัย
 เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
 ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ เพื่อประกอบการทำ
 วิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา
 ของวัดในจังหวัดนนทบุรี” ดังนั้น ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์เป็นอย่างดี
 และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

๕๖๑๔๖๑๘ ๖๐๖๐๐๗๖

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/๕๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอลำไทร
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๘
 www.mcu.ac.th

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
 เรียน **ดร.เกษม แสงนนท์**
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
 นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
 การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัย
 เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
 ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ เพื่อประกอบการทำ
 วิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา
 ของวัดในจังหวัดนนทบุรี” ดังนั้น ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์เป็นอย่างดี
 และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.เกษม แสงนนท์)

ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา

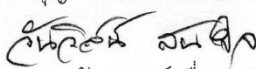
ด้วยความยินดีอย่างยิ่ง

ที่ ศธ ๖๑๐๓.๓/๕๓๕



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘
 www.mcu.ac.th

๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๑

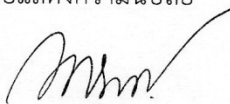
เรื่อง ขออนุญาตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
 เรียน 
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย พระครูปลัดมานิต ฉายา ธมฺมธีโร นามสกุล ส่งสนั่น รหัสประจำตัว ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓
 นิสิตบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหาร
 การศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และนิสิตกำลังดำเนินงานวิจัย
 เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา ของวัด
 ในจังหวัดนนทบุรี” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรดังกล่าว

ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลแบบสอบถามจากผู้สูงอายุ เพื่อประกอบการทำ
 วิทยานิพนธ์ เรื่อง “แนวทางการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักพุทธบริหารการศึกษา
 ของวัดในจังหวัดนนทบุรี” ดังนั้น ทางหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการอนุเคราะห์เป็นอย่างดี
 และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

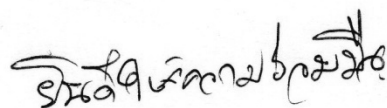
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ



(ดร.เกษม แสงนนท์)

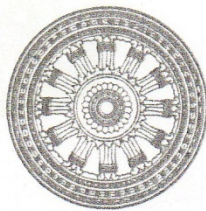
ผู้อำนวยการหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
 สาขาวิชาพุทธบริหารการศึกษา



ภาคผนวก ซ

หนังสือรับรองการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ที่ ศธ พิเศษ/๒๕๖๑



ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี

ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง

จังหวัดนครราชสีมา ๑๐๓๑๐

หนังสือรับรอง

หนังสือนี้ขอรับรองว่า พระครูปลัดมานิต ฉายา ธรรมธีโร นามสกุล สงสนัน นิสิตปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารการศึกษา ภาควิชาบริหารการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รหัสประจำตัวนิสิต ๖๐๐๑๒๐๒๐๐๓ ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งแต่วันที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ถึงวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑ รวมทั้งสิ้น ๓๐ วัน โดยมี พระราชรัตนมุนี ประธานคณะกรรมการศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” และมี พระครูสุชาตวรคุณ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้ให้กรรมฐาน สอบอารมณ์ กำกับการอบรม และสอนการวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสี่ เป็นผู้ตั้งใจปฏิบัติด้วยดี และมีความเพียรในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

จึงออกหนังสือนี้ให้ไว้เพื่อเป็นหลักฐานต่อไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๑



ประธานคณะกรรมการศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	: พระครูปลัดมานิต ธีรธมฺโม (สงสนั่น)
ว/ด/ป เกิด	: วันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๐๖
สถานที่เกิด	: ๗๗ หมู่ ๔ ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
การศึกษา	: - นักธรรมชั้นเอก - เปรียญธรรม ประโยค ๑-๒ สำนักเรียนคณะจังหวัดนนทบุรี - ประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม - พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ประสบการณ์	: - ปี ๒๕๖๐ ร่วมกิจกรรมปฐมนิเทศ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพุทธ - บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย - ศึกษาดูงาน การบริหารงานทางการพิเศษ เขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร - เข้าอบรมสัมมนาวิชาการ โครงการฝึกประสบการณ์ปฏิบัติการฝึกประสบการณ์บริหารวิชาชีพ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วังน้อย - ศึกษาดูงานต่างประเทศ ณ สาธารณรัฐเวียดนาม ประเทศเวียดนาม เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ กับโรงพยาบาลบางไผ่ ตำบลบางไผ่ อำเภอเมืองจังหวัดนนทบุรี - เข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับสำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
อุปสมบท	: วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมา วัดตึก ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
หน้าที่	: ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดตึก ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี
ปีที่เข้าศึกษา	: ๑ มิถุนายน ๒๕๖๐
ปีที่สำเร็จการศึกษา	: ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒
ที่อยู่ปัจจุบัน	: ๗๗ หมู่ ๔ วัดตึก ตำบลบางไผ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี - โทร ๐๘๙-๕๒๑-๖๒๐๓