



รายงานการวิจัย

รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่
แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์
สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

MODEL AND INNOVATION FOR DEVELOPMENT OF COMMUNITY MODEL
ON ENHANCEMENT OF BUDDHISM-INTEGRATED NEW NORMAL LIFE
QUALITY FOR SPIRITUAL HAPPINESS AND FRIENDLY SOCIETY CREATION
FOR ELDERLY IN ANCIENT LOEI RIVER COMMUNITIES

พิมพ์อร สดเอี่ยม
พระครูปลัดจักรพล สิริธโร
ชิษณพงศ์ ศรีจันทร์
กรรณิกา ไวโสภา

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.)
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประจำปีงบประมาณ 2566

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต 2) เพื่อพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมของชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย และ 3) เพื่อประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับดีทุกด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพทางสังคม 2) ด้านสิ่งแวดล้อม 3) ด้านสุขภาพจิต และ 4) ด้านสุขภาพกาย ตามลำดับ ปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตประกอบด้วย 1) ปัจจัยภายในครอบครัว 2) ปัจจัยภายในชุมชน และ 3) ปัจจัยการสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน

2. รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ส่วนนำ 2) ส่วนตัวแบบ 3) กระบวนการการนำรูปแบบไปใช้ และ 4) เงื่อนไขสู่ความสำเร็จ ส่วนนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 1) หนังสือเล่มเล็ก 2) แผ่นพับ และ 3) โปสเตอร์

3. รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง มีความเป็นไปได้และมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

ผลการพัฒนา พบว่า รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการสร้างชุมชนต้นแบบในเขตพื้นที่อื่นๆ ได้ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุจำนวนมากเพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุที่ยั่งยืนรวมทั้งสามารถนำไปใช้ในการพัฒนานโยบายสาธารณะหรือออกแบบโครงการฝึกอบรมสำหรับผู้นำชุมชนได้

คำสำคัญ: 1. รูปแบบและนวัตกรรม 2. ชุมชนต้นแบบ 3. คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ 4. ความผาสุกทางจิตวิญญาณ 5. สังคมกัลยาณมิตร

ABSTRACT

This research is a research and development study with the objectives to: 1) investigate the current situation and factors that facilitate the enhancement of quality of life; 2) develop models and innovations of a community model for enhancing new normal life quality in an integrated Buddhist approach to achieve spiritual happiness and create a friendly society for the elderly in the ancient community of the Loei River Basin; and 3) evaluate the developed models and innovations. The sample consisted of 30 elderly participants. Research instruments included questionnaires, interviews, focus group discussions, and expert seminars. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and content analysis.

The results showed that:

1. The current quality of life of the elderly in all four dimensions was at a good level, ranked by mean scores from highest to lowest as follows: 1) social health, 2) environmental health, 3) mental health, and 4) physical health. Factors facilitating quality of life enhancement included: 1) internal family factors, 2) community factors, and 3) support from government and private sectors.
2. The developed models consisted of four components: 1) introduction, 2) model section, 3) implementation process, and 4) conditions for success. The developed innovations included: 1) a booklet, 2) a brochure, and 3) a poster.
3. The developed models and innovations were highly appropriate, consistent, feasible, and beneficial in all aspects.

The development results indicated that the models and innovations can be applied to create community model prototypes in other areas, especially those with a large elderly population, to lead to sustainable enhancement of new normal life quality for the elderly. They can also be used for public policy development or designing training programs for community leaders.

Keywords: 1. Models and innovations 2. Community model 3. New normal life quality 4. Spiritual happiness 5. Friendly society

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยในครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเพราะได้รับความเมตตา และการให้ความช่วยเหลือจาก พระมหามหาวินทร์ ปุริสุตตโม, ผศ.ดร. รองอธิการบดีด้านวิจัยและประกันคุณภาพการศึกษา และ สถาบันวิจัยญาณสังวรที่ได้จัดสรรงบประมาณสนับสนุนเพื่อให้ดำเนินการวิจัยปีงบประมาณ 2566

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณคณะผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ ได้แก่ รองศาสตราจารย์ บุญช่วย ศิริเกษ นางจิรนนท์ เลขตะระโก รองศาสตราจารย์ ดร.สุธรรม ธรรมทัศนานนท์ ดร.วิระเดช มณีนพ และ ดร.สมยงค์ สีขาว และขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้ความอนุเคราะห์ทำให้งานวิจัยนี้เกิดความสมบูรณ์และมีคุณค่ายิ่งขึ้น

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างมาก ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่สำนักวิทยบริการที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อและอำนวยความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าข้อมูล หนังสือ ตำรา วิทยานิพนธ์ รายงานการวิจัย และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญผู้ให้ข้อมูลเชิงคุณภาพที่มีคุณค่าอย่างยิ่งทั้งการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มและการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ขอขอบคุณท่านนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง นายแปลง ศรีสุนทร ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลเมือง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ นักวิชาการ เจ้าหน้าที่และ อสม. ทุกๆ ท่านที่มีส่วนทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง นางวาสนา พาณิชย์ คณะผู้บริหารและนักเรียนผู้สูงอายุทุกๆ คนที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งและให้โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่ร่วมทดลอง ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงอย่างดีที่สุด ขอขอบคุณ ดร.สงกรานต์ อนุสุเรนทร์ ดร.วุฒิชัย ดานะ ดร.พิมพ์ โศภิชฐ์ สดเอี่ยม ครุวันนิวัติ สุวรรณฤทธิ์ ครูชาติชาย อรินทร์ฤทธิ์ ที่ช่วยให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และขอขอบคุณท่านผู้รู้ นักวิชาการที่เขียนเอกสาร ตำรา งานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องที่ คณะผู้วิจัยใช้เป็นแหล่งสืบค้นและอ้างอิงที่ทำให้การดำเนินการวิจัยนี้สำเร็จด้วยดี

คุณค่าของงานวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยขอน้อมบูชาแต่คุณพระศรีรัตนตรัย บิดา มารดา ครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับคณะผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

หัวหน้าโครงการวิจัยและคณะ

12 กันยายน 2568

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญรูปภาพ	ณ
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 ปัญหาวิจัย	7
1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย	7
1.4 ขอบเขตการวิจัย	7
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	8
1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	11
2 แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	13
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ	13
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ	22
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ	38
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับสังคมแห่งกัลยาณมิตร	43
2.5 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและนวัตกรรม	48
2.6 บริบทชุมชน: ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย	58
2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	62
2.8 สรุปกรอบแนวความคิด	77
3 วิธีดำเนินการวิจัย	80
3.1 ระยะเวลาที่ 1 การศึกษาสภาพสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุก ทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ ใน ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย	82
3.2 ระยะเวลาที่ 2 การพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุก ทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุใน ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย	89
3.3 ระยะเวลาที่ 3 การประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น	93

สารบัญ

	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	96
4.1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย	97
4.2 ผลการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย	107
4.3 ผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น	131
4.4 ข้อค้นพบที่เป็นองค์ความรู้ใหม่	138
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	140
5.1 สรุปผลการวิจัย	140
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	142
5.3 องค์ความรู้ที่ได้	151
5.4 ข้อเสนอแนะ	152
5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	152
5.4.2 ข้อเสนอเพื่อการประยุกต์ใช้	153
5.4.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	153
บรรณานุกรม	154
ภาคผนวก	158
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	158
ภาคผนวก ข ค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย (IOC)	183
ภาคผนวก ค รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	190
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรม	195
ภาคผนวก จ สื่อสร้างสรรค์ 3 ชนิด หนังสือเล่มเล็ก แผ่นพับ และโปสเตอร์	210
ภาคผนวก ฉ รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาในโครงการวิจัย	213
ภาคผนวก ช เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	215
ประวัตินักวิจัย	216

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.1	จำนวนและร้อยละของผลการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุตำบลเมืองด้วยระบบการคัดกรองความถดถอย 9 ด้าน จำแนกตามอันดับทั้ง 9 อันดับและมีผลการประเมิน	6
3.1	จำนวนประชากรผู้สูงอายุในเขตตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ปี พ.ศ.2565 จำแนกเป็นรายหมู่บ้านและตามช่วงอายุ	84
3.2	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีถึง 75 ปี ในตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย จำแนกตามกลุ่มหมู่บ้านและหมู่บ้าน	86
4.1	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาสูงสุด	97
4.2	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพในปัจจุบันและสภาพของรายได้โดยรวม	98
4.3	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย	99
4.4	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวม	99
4.5	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะการออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชน	100
4.6	จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้โทรศัพท์มือถือ	101
4.7	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายด้าน	101
4.8	ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย โดยรวมและรายข้อ	102
4.9	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต โดยรวมและรายข้อ	103
4.10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพทางสังคม โดยรวมและรายข้อ	104
4.11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวมและรายข้อ	105
4.12	ผลการยืนยัน (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมก่อนนำไปทดลองใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ	115
4.13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตร	120

สารบัญญัตราสาร

ตารางที่		หน้า
	สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความเหมาะสม ภายหลังกการทดลองใช้วงรอบที่ 1	
4.14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความเป็นไปได้ ภายหลังกการทดลองใช้วงรอบที่ 1	121
4.15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความสอดคล้อง ภายหลังกการทดลองใช้วงรอบที่ 1	121
4.16	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความเป็นประโยชน์ ภายหลังกการทดลองใช้วงรอบที่ 1	122
4.17	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย โดยรวมและรายด้าน ภายหลังกการทดลองใช้วงรอบที่ 1	123
4.18	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความเหมาะสม	131
4.19	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความเป็นไปได้	132
4.20	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและ	133

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
	<p>นวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความสอดคล้อง</p>	
4.21	<p>ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความเป็นประโยชน์</p>	133
4.22	<p>การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตร สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยโดยภาพรวมและรายด้านหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 1 และหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 2</p>	134

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่		หน้า
2.3	กรอบแนวคิดของการวิจัย	79
3.1	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	81
3.2	หมู่บ้านที่กำหนดให้เป็นพื้นที่วิจัยจำนวน 4 หมู่บ้าน	85
4.1	รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยที่พัฒนาขึ้น	114
4.2	(ร่าง) รูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ก่อนนำไปทดลองใช้ในวงรอบที่ 1	117
4.3	(ร่าง) รูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยก่อนนำไปทดลองใช้ในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2	118
4.4	แผ่นพับ 7 วงล้อคุณภาพชีวิตอยู่อย่างไรให้มีความสุข (หน้าแรก)	128
4.5	โปสเตอร์ 7 วงล้อคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ	130

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันโลกกำลังเผชิญกับสังคมสูงวัย (Aging Society) และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2583 จะเปลี่ยนเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Completely Aged Society) ซึ่งถือเป็น Mega Trend ที่นำมาซึ่งผลกระทบต่อบริบททางเศรษฐกิจและสังคมโลกอย่างรุนแรง โดยยุโรปและอเมริกาเหนือเน้นแข่งขันหน้า กลายเป็นสังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์แล้ว ตามมาด้วยเอเชีย นำโดยญี่ปุ่น เกาหลีใต้ สิงคโปร์และไทย จากการศึกษาของหน่วยงานต่าง ๆ พบว่าเหตุผลหลักที่ทำให้โลกเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว เนื่องจาก อัตราการเกิดต่ำและประชากรอายุยืนยาว การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อการขาดแคลนแรงงาน เพราะสัดส่วนประชากรวัยแรงงานลดลง ขณะที่อัตราการพึ่งพิงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ผลิตภาพลดลง ทำให้งบประมาณของรัฐบาลเพิ่มสูงขึ้นด้วย และในที่สุดย่อมส่งผลกระทบต่อขยายตัวของเศรษฐกิจ (GDP) ดังนั้น ประเทศที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุอยู่ในระดับสูงจำเป็นต้องมีนโยบายและการวางแผนรองรับปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น (ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2565)

การพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาวะ และความเป็นอยู่ที่ดีของประชาชนชาวไทยเป็นดัชนีชี้วัดสำคัญของยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580 และในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566 - 2570) เป็นแผนระดับที่ 2 ซึ่งเป็นกลไกในการถ่ายทอดยุทธศาสตร์ชาติไปสู่การปฏิบัติ โดยระบุทิศทางและเป้าหมายการพัฒนาประเทศที่ควรให้ความสำคัญในระยะ 5 ปี ภายใต้หลักการและแนวคิดสำคัญ 4 ประการ คือ 1) หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2) แนวคิด “ล้มแล้วลุกไว” (Resilience) มุ่งเน้นการลดความเปราะบางต่อการเปลี่ยนแปลงและการพลิกวิกฤตเป็นโอกาสเพื่อสร้างการเติบโตที่มีคุณภาพและยั่งยืน 3) เป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนของสหประชาชาติ และ 4) โมเดลเศรษฐกิจชีวภาพ เศรษฐกิจหมุนเวียนและเศรษฐกิจสีเขียว (BCG Model) รวมทั้งคำนึงถึงเงื่อนไขและข้อจำกัดที่เกิดจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ด้วย สำหรับวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 13 คือ เพื่อพลิกโฉมประเทศไทยสู่ “สังคมก้าวหน้า เศรษฐกิจสร้างมูลค่าอย่างยั่งยืน” โดยมีเป้าหมายหลักที่ต้องการบรรลุผล 5 ประการ คือ 1) การปรับโครงสร้างการผลิตสู่เศรษฐกิจฐานนวัตกรรม 2) การพัฒนาคนสำหรับโลกยุคใหม่ 3) การมุ่งสู่สังคมโอกาสและความเป็นธรรม 4) การเปลี่ยนผ่านไปสู่ความยั่งยืน และ 5) การเสริมสร้างความสามารถของประเทศในการรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและการเปลี่ยนแปลงภายใต้บริบทโลกใหม่ นอกจากนี้ ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ.2566-2570) ยังมุ่งให้ประเทศก้าวข้ามความท้าทายต่างๆ เพื่อให้ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน ซึ่งในหมวดหมายที่ 12 กำหนดว่า เพื่อให้ประเทศไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต มีเป้าหมายให้คนไทยมีลักษณะ

เป็นคนที่สมบูรณ์ มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดีและมีความเจริญงอกงามทางจิตวิญญาณ (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี, 2562)

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม เป็นผลมาจากการสูญเสียการทำงานของอวัยวะสำคัญอย่างค่อยเป็นค่อยไป วิถีชีวิตแบบอยู่ประจำเพิ่มปัญหาของผู้สูงอายุและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตร่างกาย ทрудโทรม กำลังกายเสื่อมถอย ความแข็งแรงทั้งด้านความสามารถทางกาย สติปัญญา และการประกอบอาชีพลดลง มีการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายต่างๆ (Niazi, Malekyian & Moghadam, 2022) สมาชิกในครอบครัวบุตรหลานหรือญาติต้องดูแลและเกื้อหนุน ผู้สูงอายุจำนวนมากมีคนแวดล้อมรอบข้าง เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เป็นผู้ที่มีคุณค่าของครอบครัว แต่บางคนไม่ได้รับการเหลียวแล และเอาใจใส่อย่างเหมาะสม ผู้ใกล้ชิดมีความจำเป็นต้องประกอบอาชีพ ทำให้ผู้สูงอายุเหงา รู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งในความเป็นจริงผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าเพราะทำงานเลี้ยงบุตรหลาน สร้างครอบครัวมาด้วยความยากลำบากตลอดช่วงชีวิต เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรและเป็นเสาหลักของครอบครัว เมื่อถึงวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลง มีโรคร้ายเบียดเบียน จำเป็นที่คนใกล้ชิดและตัวผู้สูงอายุเองต้องมีความรู้มีความเข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ผู้สูงอายุและคนรอบข้างต้องตระหนักว่าความสูงวัยเป็นภาวะที่จะต้องเกิดกับทุกคน การทำความเข้าใจ ความสูงวัยจะทำให้สมาชิกในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ในความดูแลสามารถปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความอยู่เย็นเป็นสุขในบ้านปลาย มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ มีเศรษฐกิจพอเพียงและพอประมาณ อยู่ในสังคมและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม ซึ่งคุณภาพชีวิต (QOL) ได้รับอิทธิพลจากสุขภาพร่างกายและจิตใจ และรวมถึงคุณสมบัติส่วนตัวที่มีอยู่ในกระบวนการทางสังคม และความรู้ความเข้าใจที่จำเป็นสำหรับการแก่ชราที่ดีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวม (Eileen & Haley, 2022)

จากรายงานขององค์การสหประชาชาติ (United Nation: UN) ระบุว่า ผู้สูงอายุในโลกนี้กำลังทวีจำนวนมากขึ้นอย่างรวดเร็วโดยมีสาเหตุสำคัญจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์และระบบสาธารณสุขทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ขณะเดียวกัน อัตราการเจริญพันธุ์ของประชากรทั่วภูมิภาคของโลกกำลังลดลงอย่างต่อเนื่อง หมายความว่า จำนวนคนเกิดลดลงเรื่อย ๆ ขณะที่คนที่เกิดมาแล้วมีชีวิตยืนยาวมากกว่าในอดีตที่ผ่านมา จำนวนผู้สูงอายุจึงเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ จากภาวะนี้ทำให้หลายประเทศในโลกรวมทั้งประเทศไทยมีความตื่นตัวและเตรียมการเพื่อรองรับและให้การดูแลประชากรกลุ่มนี้มากขึ้น การดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนับเป็นภารกิจที่สำคัญสำหรับครอบครัว ชุมชนและสังคมโดยรวม และจากรายงานการวิจัยของ Eileen & Haley (2022) แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญในสองด้าน คือ ความสำคัญของการเรียนรู้และการพักผ่อน และการมีส่วนร่วมในการบำบัดด้วยศิลปะ (Art Therapy) เพิ่มความสำคัญของการเรียนรู้และการพักผ่อนซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลในคุณภาพชีวิตสำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุมากขึ้น สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่าศิลปะการบำบัดมีศักยภาพในการสนับสนุนคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มรูปแบบโดยมีการประมาณว่า สัดส่วนผู้สูงอายุในช่วง 60 ปีขึ้นไปมีถึง 20 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนประชากรทั้งหมดหรือไม่น้อยกว่า 13 ล้านคน และคาดการณ์ว่าอีก 20 ปีข้างหน้าหรือปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุ 20 ล้านคนหรือ 1 ใน 3 ของคนไทยจะเป็นผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้บันทึกสถิติไว้ว่า เมื่อสิ้นปี พ.ศ. 2565 จากจำนวนประชากรทั้งประเทศ 66,090,475 เป็นผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 12,698,362 คน หรือคิดเป็น 19.21% ของประชากรทั้งหมด ในจำนวนผู้สูงอายุดังกล่าว พบว่า เป็นผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมากที่สุด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, <https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/2387>) และผู้สูงอายุกว่า 12 ล้านคนนี้ กลุ่มที่มากที่สุดประมาณครึ่งหนึ่ง คือ กลุ่มอายุ 60-69 ปี ล่าสุด สิ้นเดือนมีนาคม 2566 จากฐานข้อมูลประชากรของกรมการปกครอง พบข้อมูลที่น่าสนใจ คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 100 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ 10 ปีที่แล้ว มีจำนวน 36,986 คน เป็นชาย 18,456 คน หญิง 18,530 คน เมื่อเปรียบเทียบกับเดือนมีนาคม 2565 เพิ่มขึ้นประมาณ 7 พันคน จากจำนวน 29,935 คน เป็นชาย 14,604 คน หญิง 15,331 คน (ไทยรัฐออนไลน์, 2566)

กรมกิจการผู้สูงอายุ (<http://www.dop.go.th/th/know/15/646>.) เสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นความรู้พื้นฐานในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และเพื่อประโยชน์ในการสร้างหรือกำหนดนโยบายหรือแนวทางรับมือสังคมผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นในอนาคต อีกทั้งเป็นแนวทางให้บุคคลที่เกี่ยวข้องและหน่วยงานต่างๆ เช่น บุคลากรสาธารณสุขและบุคลากรในภาคส่วนอื่นๆ ที่ต้องดูแลผู้สูงอายุนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้ถูกทาง และอาจนำไปแก้ไขในส่วนที่บกพร่องรวมทั้งป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในอนาคต

ในปี 2565 สัดส่วนผู้สูงอายุของประเทศไทยได้เพิ่มเป็นประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ทำให้สังคมไทยเป็น “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” และในปี 2583 มีการคาดการณ์ว่า ผู้สูงอายุไทยจะเพิ่มเป็นร้อยละ 31.4 ของประชากรทั้งหมด การเข้าสู่สังคมสูงอายุได้ส่งผลกระทบต่อในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านสุขภาพที่เป็นนัยสำคัญต่อระบบการดูแลสุขภาพของประเทศ โดยปัญหาสุขภาพหลักของผู้สูงอายุมักจะเป็นภาวะที่เกิดจากโรคเรื้อรังโรคเกี่ยวกับความผิดปกติของอวัยวะรับสัมผัสและโรคความผิดปกติทางระบบประสาท ความสูงวัยของผู้สูงอายุจะมาพร้อมๆ กับปัญหาด้านสุขภาพ จึงต้องเร่งรัดพัฒนาระบบบริการด้านสาธารณสุขอย่างต่อเนื่อง ซึ่งรัฐมีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก ดังนั้น เป้าหมายในการลดปัญหาด้านสุขภาพของประเทศไทยคือ การมุ่งเน้นให้ประชากรสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองในยามสูงวัยให้ได้นานที่สุด รวมไปถึงการดูแลและลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทยได้ตระหนักถึงแนวโน้มดังกล่าว จึงได้มีการจัดทำนโยบายและยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุที่เน้นการพัฒนาศักยภาพและทักษะผู้สูงอายุ มุ่งไปสู่การสูงวัยอย่างมีคุณภาพและการสูงวัยอย่างมีพลัง เพื่อเตรียมความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่โครงสร้างสังคมสูงวัยที่มีความมั่นคงในทุกๆ ด้านในระยะยาวต่อไป นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุยังต้องอาศัยหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ หลักธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลคือการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง สมานคือการรักษาจิตใจให้สุขสงบ ให้เบิกบานในธรรม และ ปัญญา คือ การใช้ปัญญาแสวงหาความรู้เพื่อความเข้าใจ มีเหตุมีผล จะก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณสอดคล้องกับสุมณฑา สุภาวิมล (2565) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุในสังคมไทยควรได้รับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามา มีบทบาทในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับ อติญาณ ศรีเกษตริน และคณะ (2564) ที่เสนอแนวคิดว่าคุณภาพทางจิตใจและจิตวิญญาณเป็นการปฏิบัติกิจกรรมตามหลักของแต่ละศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจทั้งสวดมนต์ ทำสมาธิ และสันทนาการรวมทั้งพิธีกรรมตามภูมิปัญญาพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วยถือได้ว่าเป็นความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เป็นความพึงพอใจของบุคคลสามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิต (Life-span) เป็นสภาวะแห่งความสงบสุขภายในใจ ความรู้สึกถึงความหมายในชีวิต การมีเป้าหมายชีวิต และการเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีคุณค่าที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง เป็นการรับรู้ตนเองและโลกในเชิงบวก ค้นหาความเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่น และสิ่งเหนือธรรมชาติหรือสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจ ซึ่งอาจไม่ได้เกี่ยวข้องกับศาสนาเสมอไป แต่เป็นการค้นหาความหมายและความหวังในชีวิต แนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา (spiritual well-being) ของผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แนวคิดนี้ได้ถูกเสนอโดยองค์การอนามัยโลกที่ระบุว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะ ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สอดคล้องกับอติญาณ ศรีเกษตริน และคณะ (2564) ที่เสนอแนวคิดว่าการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมวิถีไทยขึ้นอยู่กับศาสนา วิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรม ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ที่ดียิ่งเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสงบสุขภายในจิตใจ มีการรับรู้ตนเองและมองโลกในแง่บวก Ryff & Keyes (1995) เสนอแนวคิดว่าคุณภาพทางจิตวิญญาณประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การยอมรับตนเอง (Self acceptance) 2) การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (Positive relations with others) 3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) 4) ความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) และ 6) ความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) และแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุก้าวไปสู่ความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ง่ายขึ้น คือ การแสวงหากลุ่มคนที่มีแนวคิดหรือมีความชอบคล้ายๆ กันหรือเหมือนๆ กันด้วยการเข้าร่วมกิจกรรมในท้องถิ่นหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น กลุ่มรักเสียงเพลง กลุ่มจิตอาสา กลุ่มรักในหลวง ชมรมเพลงเก่า ชมรมออกกำลังกายทางน้ำ ชมรมผู้สูงอายุ ฯลฯ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้อยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้ช่วยเหลือกันอย่างจริงจัง มีสิ่งดีๆ ให้กัน ความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน เป็นมิตรแท้ เป็นกัลยาณมิตรกัน เป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการอยู่ร่วมกันในลักษณะสังคมแห่งกัลยาณมิตร

ปัญหาท้าทายของการเป็นสังคมผู้สูงอายุ คือ จะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะผลการสำรวจ พบว่า ผู้สูงอายุมากกว่า 80% มีเงินไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ แหล่งรายได้

ที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ การเกื้อหนุนทางการเงินจากบุตรซึ่งก็มีแนวโน้มลดลงด้วยเช่นกัน ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่เดิมประเทศไทยเป็นครอบครัวขยายที่อยู่ร่วมกัน อันประกอบด้วยปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลูกหลานที่มีการพึ่งพาอาศัยกันทางเศรษฐกิจ พ่อแม่เลี้ยงลูกและเมื่อสูงวัยลูกที่ทำงานก็เลี้ยงพ่อแม่สืบต่อกันมานั้นก็เปลี่ยนแปลงไป เพราะครอบครัวมีขนาดเล็กลงเป็นครอบครัวเดี่ยว เนื่องจากครอบครัวจะแยกไปอยู่กันเป็นพ่อแม่ลูก และมีการไปมาหาสู่พ่อแม่เป็นครั้งคราว ดังนั้น การหวังพึ่งพาทางการเงินจากลูกหลาน จึงลดน้อยลง (อาภรณ์ ชีวะเกรียงไกร, 2560: 2) ผู้สูงอายุที่เคยทำงาน ครั้นเมื่อเกษียณอายุจากงาน จะห่างจากสังคมเดิม บางคนเหงา ขาดความอบอุ่น เกิดปัญหาด้านจิตใจ Mandal, Rai, & Kar. (2024) กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุว่า ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับคุณภาพชีวิตที่มีความเสี่ยงสูงจากทุกด้าน เช่น อาหาร สุขภาพร่างกาย เงื่อนไขการเงินครอบครัว สถานการณ์ และอื่นๆ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ขณะที่ Sharmila, Dhungana, Koirala, & Banstola. (2024) ได้สะท้อนถึงสถานะสุขภาพและความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาวะที่อ่อนแอ ซึ่งคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่ถูกทอดทิ้งโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในประเทศกำลังพัฒนา เช่น เนปาล แนวทางแก้ปัญหา คือ 1) การพัฒนาพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้วยการให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกาย ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และให้ความรู้ด้านเทคโนโลยีเพื่อประโยชน์ในการศึกษาหาความรู้ 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้วยการจัดชมรม การสร้างเครือข่ายการปฏิบัติ การปฏิบัติธรรมเพื่อสร้างความสุขทางจิตใจ และกิจกรรมนันทนาการต่างๆ 3) การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ด้วยการจัดที่อยู่อาศัยในที่ที่มีอากาศถ่ายเทดี มีต้นไม้ มีทางเดิน มีห้องน้ำถูกสุขลักษณะ มีสวนสุขภาพ และการช่วยเหลือกรณีถูกทอดทิ้งหรือไร้ญาติ 4) การช่วยเหลือเกื้อกูลของภาคประชาชนด้วยการจัดสวัสดิการของตนเอง เช่น การจัดสวัสดิการของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย การตั้งกลุ่มออมทรัพย์ (ชัยพัฒน์ พุฒซ้อนและกันตพัฒน์ พรศิริวัชรสิน, 2561)

ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย จังหวัดเลย ซึ่งเป็นพื้นที่วิจัยในครั้งนี้ มีการก่อตั้งแต่โบราณ มีแม่น้ำเลยเป็นแม่น้ำสายหลัก มีต้นกำเนิดจากป่าภูหลวงในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าภูหลวง อำเภอภูหลวง ไหลผ่านพื้นที่บ้านโนนพัฒนา บ้านเลยตาด ตำบลเลยวังไสย์ ไหลผ่านอำเภอวังสะพุง อำเภอเมืองเลย ไหลผ่านตำบลเมือง (ที่เป็นชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย) และไหลลงสู่แม่น้ำโขงที่บ้านคกมาด ตำบลปากตม อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยอยู่ในเขตตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย ประกอบด้วยหมู่บ้านจำนวน 13 หมู่บ้าน มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 7,826 คน จำแนกเป็นประชากรผู้สูงอายุจำนวน 1,133 คน คิดเป็นร้อยละ 24.27 ของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ขณะที่ประชากรของประเทศไทยมีจำนวน 66,054,830 คน จำแนกเป็นประชากรผู้สูงอายุจำนวน 12,756,109 คน คิดเป็นร้อยละ 19.31 ของจำนวนประชากรผู้สูงอายุ (อ้างอิงจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ ตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ข้อมูล ณ เดือนกันยายน พ.ศ.2566) จะเห็นได้ว่า ร้อยละของจำนวนประชากรผู้สูงอายุของชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยมากกว่าร้อยละของประชากรผู้สูงอายุระดับประเทศ (24.27>19.31) และพบว่า ประชากรผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุ 60-69 ปีมีจำนวนมากที่สุดเช่นเดียวกับประชากร

ระดับประเทศ ส่วนปัญหาของผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย พบว่า ผู้สูงอายุมีรายได้ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว มีการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ มีเจ็บป่วยติดเตียง อยู่บ้านตามลำพัง รู้สึกเหงา รู้สึกถูกทอดทิ้งและรู้สึกว่าเป็นภาระแก่ลูกหลาน เพราะไม่มีรายได้ที่เพียงพอ และจากผลการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุด้วยระบบการคัดกรองความถดถอย 9 ด้านโดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ พบว่า จากจำนวนผู้สูงอายุ 1,913 คน มีปัญหาสุขภาพช่องปากมากที่สุด รองลงมา คือ การมองเห็น ความเคลื่อนไหว ร่างกาย การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน การได้ยิน ความคิดความจำ การขาดสารอาหาร การกลืน ปัสสาวะ ภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย คิดเป็นร้อยละ 26.60, 24.93, 15.10, 10.40, 8.05, 7.84, 6.69, 6.22, และ 3.71 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามปัญหาของผู้สูงอายุสิ่งหนึ่งที่น่ากังวลมาก คือ ปัญหาด้านภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีจำนวนถึง 3.71% รายละเอียดดังตารางที่ 1.1

ตารางที่ 1.1 จำนวนและร้อยละของผลการประเมินสุขภาพผู้สูงอายุตำบลเมืองด้วยระบบการคัดกรองความถดถอย 9 ด้าน จำแนกตามอันดับและมิติการประเมิน

อันดับ 1	อันดับ 2	อันดับ 3	อันดับ 4	อันดับ 5	อันดับ 6	อันดับ 7	อันดับ 8	อันดับ 9
ด้านสุขภาพช่องปาก	ด้านการมองเห็น	ด้านความเคลื่อนไหวร่างกาย	ด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน	ด้านการได้ยิน	ด้านความคิดความจำ	ด้านขาดสารอาหาร	ด้านการกลืนปัสสาวะ	ด้านภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
509 คน	477 คน	289 คน	199 คน	154 คน	150 คน	128 คน	119 คน	71 คน
26.60%	24.93%	15.10%	10.40%	8.05%	7.84%	6.69%	6.22%	3.71%

ในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย มีหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน เข้ามาให้การส่งเสริมและยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนโดยใช้การขับเคลื่อนในรูปแบบของโครงการปฏิบัติและโครงการวิจัยเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างมีความสุข มีอาสาสมัครสุขภาพประจำหมู่บ้าน (อสม.) ให้การดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด แต่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยมีหลายอย่างที่เป็นปัญหาท้าทาย ทั้งปัญหาที่เกิดจากสภาพการเสื่อมถอยของร่างกายตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ปัญหาด้านสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่พบว่ามียาได้น้อย ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพเนื่องจากส่วนมากเป็นเกษตรกรและมีอาชีพรับจ้าง และส่วนหนึ่งยังมีหนี้สิน แต่เมื่อมีการระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้เกิดรูปแบบชีวิตวิถีใหม่แพร่กระจายเข้ามาสู่คนทุกช่วงวัยอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีคิด วิถีเรียนรู้ วิถีสื่อสาร วิถีปฏิบัติ วิถีดำเนินชีวิตและการจัดการของทุกคนทุกครอบครัวและชุมชนปรับเปลี่ยนจากเดิมอย่างมาก ต่างจากที่เคยเป็นมา ปรากฏเป็นรูปแบบของชุดความคิดและพฤติกรรมวิถีใหม่เกิดขึ้นที่ทำให้คนทุกช่วงวัยในชุมชนต้องเปลี่ยนตัวเอง ปรับกระบวนการคิด ปรับวิถีการดำเนินชีวิตใหม่เพื่อให้สอดคล้องกับโลกวิถีใหม่ให้ได้อย่างชาญฉลาด

จากสภาพ ปัญหาและความสำคัญของผู้สูงอายุดังกล่าวมานั้น คณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตแบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับ

ผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ข้อค้นพบทำให้ได้รูปแบบและนวัตกรรมของชุมชนที่ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างมีคุณภาพ มีความสุขทั้งกายและจิต อยู่ในสังคมแห่งกัลยาณมิตร บุตรหลานและบุคคลรอบข้าง ภาครัฐและภาคเอกชน รวมทั้งชุมชนมีความตระหนักและเข้าใจผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น สามารถเกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุมีวิถีการดำเนินชีวิตที่อบอุ่น รู้สึกมั่นคง และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสมอันจะทำให้สังคมของผู้สูงอายุดำเนินไปได้อย่างดี

1.2 ปัญหาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีคำถามของการวิจัย ดังนี้

1.2.1 สภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย เป็นอย่างไร

1.2.2 รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเป็นอย่างไร

1.2.3 รูปแบบและนวัตกรรมของชุมชนต้นแบบที่พัฒนาขึ้นมีผลการประเมินเป็นอย่างไร ความเหมาะสม ความเป็นไปได้ มีความสอดคล้องและมีความเป็นประโยชน์เพียงใด

1.3 วัตถุประสงค์การวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1.3.1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

1.3.2 เพื่อพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

1.3.3 เพื่อประเมินรูปแบบและนวัตกรรมของชุมชนต้นแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมสำหรับการนำไปปรับใช้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1.4.1 ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย และอาศัยเกณฑ์การประเมินขีดความสามารถที่แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living: ADL) ซึ่งแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่ม กลุ่ม 1 ติดสังคม (กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด) กลุ่ม 2 ติดบ้าน (กลุ่ม

ที่ช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วน) และกลุ่ม 3 ติดเตียง (กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย) ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพชรเจริญ ตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย พบว่า ผู้สูงอายุในกลุ่ม 1 ติดสังคม มีจำนวนมากที่สุด (ข้อมูล ณ วันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2566) ดังนั้น ประชากรในการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นผู้สูงอายุในกลุ่ม 1 คือกลุ่มติดสังคมที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในกลุ่ม 1 คือ กลุ่มติดสังคมที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ อ่านออก เขียนได้ สื่อสารได้ มีความสามารถในการได้ยินและเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้ด้วยตัวเอง และกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี จำนวน 95 คน

ส่วนกลุ่มตัวอย่างสำหรับร่วมทดลองรูปแบบที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดให้เป็นผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตัวเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ อ่านออก เขียนได้ สื่อสารได้ มีความสามารถในการได้ยินและเดินทางมาร่วมกิจกรรมได้ด้วยตัวเอง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นผู้ร่วมทดลองเป็นนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลยจำนวน 30 คน

1.4.2 ด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้ 1) สถานการณ์ของผู้สูงอายุ 2) การพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม 3) คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ 4) ความผาสุกทางจิตวิญญาณ ครอบคลุมมิติทางเศรษฐศาสตร์ สังคมและวัฒนธรรมชุมชน 5) สังคมแห่งกัลยาณมิตร 6) รูปแบบและการพัฒนารูปแบบ และ 7) บริบทชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

1.4.3 ด้านพื้นที่วิจัย

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ชุมชนโบราณที่อยู่ในบริเวณแถบลุ่มน้ำเลยในเขตตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย แบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ 1) พื้นที่วิจัยหลัก ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเมือง ซึ่งเป็นพื้นที่ดำเนินกิจกรรมในกระบวนการวิจัยเป็นส่วนมาก และ 2) พื้นที่วิจัยร่วม ได้แก่ ชุมชนทั้ง 13 หมู่บ้าน ตำบลเมือง และเทศบาลเมืองเลยซึ่งเป็นพื้นที่ดำเนินกิจกรรมเป็นบางส่วน

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้นิยามศัพท์เฉพาะ ดังนี้

1.5.1 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยนับตามปีปฏิทิน เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจและหน้าที่การงานทางสังคมโดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการและโรคภัยของแต่ละบุคคล ทั้งเป็นผู้ที่สมควรรับการช่วยเหลือ ดูแล อุปการะจากคนในครอบครัวและสังคมเพื่อให้ความสุข

1.5.2 รูปแบบ หมายถึง แบบแผนหรือแบบจำลองที่มีกระบวนการที่ชัดเจนและได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ สามารถทดสอบได้ว่าปฏิบัติได้จริงและมีประสิทธิผลตามแผนที่วางไว้

1.5.3 นวัตกรรม หมายถึง สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาขึ้นซึ่งอาจมีลักษณะเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ บริการใหม่ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจและสังคม

1.5.4 การพัฒนาชุมชนต้นแบบ หมายถึง ชุมชนที่มีการพัฒนาอย่างมีระบบ มีความสามารถในการจัดการปัญหาภายในชุมชน มีกระบวนการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ ชุมชนต้นแบบหมายถึง โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

1.5.5 คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในการดำเนินชีวิต การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี การวิจัยครั้งนี้ใช้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อขององค์การอนามัยโลก WHOQOL-BREF-THAI โดยวัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน 4 ด้าน ดังนี้

1.5.5.1 ด้านสุขภาพกาย (Physical health) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของคนที่ส่งผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ความรู้สึกสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงผลกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่างๆ หรือ การรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

1.5.5.2 ด้านสุขภาพจิต (Mental health) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เป็นการรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สติ การตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้าหรือกังวล และการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของคนที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

1.5.5.3 ด้านสุขภาพทางสังคม (Social health) คือ การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

1.5.5.4 ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เป็นการรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

1.5.6 คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจ มีความสุขในการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ที่เกิดจากการปรับตัวให้เป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงที่ต่างจากเดิม

จนกลายเป็นความคุ้นเคย ประกอบด้วยการเปลี่ยนวิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสาร วิธีปฏิบัติและวิธีจัดการในรูปแบบใหม่จนเกิดความคุ้นเคยเพราะถูกสถานการณ์บังคับให้ปรับตัว

1.5.7 คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในรูปแบบปกติใหม่ที่เกิดจากการปรับตัวให้เป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงที่ต่างจากเดิมเป็นการใช้ชีวิตให้มีความพึงพอใจและมีความสุขในความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพกายและมีความสุขจิตที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เข้าใจธรรมชาติของชีวิตสามารถปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ และดำเนินชีวิตโดยใช้เหตุผล ด้วยการดำเนินชีวิตตามหลักธรรมไตรสิกขา ดังนี้

1.5.7.1 ศีล หมายถึง การประพฤติดีทางกายและวาจา

1.5.7.2 สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิต เป็นภาวะจิตที่แน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมที่จะดำเนินชีวิตอย่างสงบ

1.5.7.3 ปัญญา หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สามารถคิดพิจารณาแก้ปัญหาต่าง ๆ และทำกิจกรรมทั้งหลาย ในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ได้อย่างแท้จริงของผู้สูงอายุ

1.5.8 ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุสามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิต (Life-span) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1.5.8.1 การยอมรับตนเอง (Self acceptance) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีทัศนคติทางบวกต่อตนเอง ยอมรับว่าคุณค่าของตนเองมีคุณสมบัติทั้งด้านที่ดีและไม่ดี รวมถึงมีความรู้สึกที่ดีกับอดีตที่ผ่านมาของตนเอง

1.5.8.2 การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (Positive relations with others) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรเป็นที่พอใจและมีความไว้วางใจ มีความห่วงใย เห็นอกเห็นใจ มีความรักและความสนิทสนมให้แก่ผู้อื่น

1.5.8.3 การเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีความคิดและมีการกระทำที่เป็นอิสระจากความคิดค้นของสังคม สามารถควบคุมและประเมินตนเองได้

1.5.8.4 การจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม สามารถควบคุมจัดเรียงกิจกรรมที่มีความซับซ้อนต่างๆได้ สามารถเลือกหรือสร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ

1.5.8.5 การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตมีความรู้สึกที่ชีวิตในอดีตและปัจจุบันมีความหมาย มีความเชื่อที่ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตอยู่

1.5.8.6 ความเจริญงอกงามของตน (Personal growth) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าและพัฒนาการและเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง รับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ตระหนักถึงศักยภาพของตนว่า ที่ผ่านมามีการปรับปรุงตนเองและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีประสิทธิผลและความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มขึ้น

1.5.9 สังคมแห่งกัลยาณมิตร หมายถึง การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมร่วมกัน มีความเป็นมิตรที่ดี มิตรแท้ ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจ เมื่อคบกันแล้วเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ วัตจากสุจริต 3 ประการ ดังนี้

1.5.9.1 คิดดีตามหลักมโนสุจริต หมายถึง ประพฤติชอบด้วยใจ เป็นการไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น ไม่พยายาบทคิดร้ายผู้อื่น ให้อภัยกัน มีเมตตาแก่กัน พร้อมจะช่วยเหลือผู้อื่นทุกเมื่อ

1.5.9.2 พุคดีตามหลักวจีสุจริต หมายถึง การประพฤติชอบด้วยวาจา การพูดที่เป็นจริง ไม่พูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบ เพ้อเจ้อ พุดจาไพเราะ ให้กำลังใจกัน

1.5.9.3 ทำดีตามหลักกายสุจริต หมายถึง การประพฤติชอบด้วยกาย ไม่เอาเปรียบคนอื่น ไม่ทำร้ายกัน ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม

1.5.10 ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย หมายถึง ชุมชนในเขตตำบลเมือง อําเภอเมืองเลย จังหวัดเลยซึ่งเป็นชุมชนโบราณที่อยู่เขตลุ่มน้ำเลย ตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2396 ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ ลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขาเป็นสวนใหญ่ บริเวณตอนกลางและด้านทิศเหนือมีที่ราบลุ่มแม่น้ำเลย ประชากรจึงอยู่หนาแน่นที่สุดและมีวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย

1.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ประโยชน์จากการวิจัย ดังนี้

1.6.1 ได้รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบที่เสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากสังคมที่เป็นยุคดิจิทัล (digital era) ที่มีการสื่อสารผ่านระบบ social network อย่างกว้างขวาง ประกอบกับการมีโรคอุบัติใหม่ คือ Covid-19 เกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงไปทั่วโลกส่งผลให้คุณภาพชีวิตดั่งนั้น ทั้ง 2 ปัจจัยนี้จึงส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมาก ลูกหลานต้องเรียนระบบออนไลน์ การดำเนินชีวิตต้องเป็นแบบ New normal คือ สวมหน้ากากอนามัย (Mask) รักษาระยะห่างและล้างมือ รูปแบบการซื้อขายสินค้าเป็นแบบออนไลน์ มีอาชีพใหม่หลายอย่างเกิดขึ้นเช่น แม่ค้าออนไลน์ บริการส่งสินค้าออนไลน์ มีการล่มสลายของสถาบันหรือองค์กรหรือบริษัทหลายแห่ง ฯลฯ สภาพการณ์ของโลกและของประเทศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน (Disruption) และรวดเร็ว เข้าสู่ VUCA world ที่เต็มไปด้วยความผันผวน (Volatility: V) ความไม่แน่นอน (Uncertainty: U) ความซับซ้อน (Complexity: C) และความคลุมเครือ (Ambiguity: A) ซึ่งเป็นความท้าทายที่จำเป็นต้องศึกษาให้ได้รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ซึ่งในระหว่างกระบวนการพัฒนาและเมื่อสิ้นสุดกระบวนการพัฒนา จะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจตนเอง สามารถชี้นำตนเองได้ (self directed) สอนแนะ (Coaching) ผู้อื่นได้ ดูแลช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ มีปฏิสัมพันธ์อันดีในระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันด้วยอาศัยหลักธรรมตามแนวพุทธศาสนา ก่อให้เกิด

สังคมกัลยาณมิตรขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้ มีความเข้าใจและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างคุณภาพการดำเนินชีวิตที่ยึดหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนาได้อย่างเหมาะสม

1.6.2 รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบที่ได้จากการวิจัย จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อบุคคลในครอบครัว และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งในระดับปฏิบัติ และระดับนโยบาย สามารถนำไปกำหนดแนวทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชากรกลุ่มเปราะบางของสังคม รวมทั้งการนำรูปแบบที่พัฒนาได้ไปกำหนดเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายระดับท้องถิ่นและระดับชาติเพื่อพัฒนาคนกลุ่มเปราะบางซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ของประเทศได้ด้วย ตลอดจนนักวิชาการ นักวิจัยสามารถสามารถนำรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นที่ได้จากการวิจัยไปใช้เป็นฐานในการพัฒนาหรือสร้างองค์ความรู้ใหม่หรือขยายต่อยอดองค์ความรู้ใหม่ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้กว้างขวางและเหมาะสมยิ่งขึ้น

1.6.3 ผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ได้รูปแบบและนวัตกรรมที่มีความถูกต้อง มีความเหมาะสม มีความเป็นไปได้และมีความเป็นประโยชน์ เป็นวิธีการตรวจสอบและยืนยันรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ทำให้ผู้ที่จะนำการวิจัยนี้ไปประยุกต์ใช้เกิดความมั่นใจยิ่งขึ้น

1.6.4 นวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นทำให้ได้นวัตกรรมที่ดี 3 รูปแบบที่ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตร ดังนี้

1.6.5 ได้นวัตกรรมที่เป็นกระบวนการ ได้แก่ แนวทางการประพาศปฏิบัติตนของผู้สูงอายุที่มีต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อกลุ่มและต่อชุมชนได้อย่างเหมาะสม

1.6.6 ได้นวัตกรรมที่เป็นสื่อสร้างสรรค์ที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่โดยสามารถบูรณาการกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนาให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคแห่งดิจิทัลที่ผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นแนวทางในการปรับกระบวนทัศน์ (Paradigm shift) และสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อให้ดำเนินชีวิตในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลัน (Disruption era) ได้อย่างมีความสุข เช่น 1) การผลิตหนังสือเล่มเล็ก เช่น ธรรมะก่อนนอน (2) สื่อแผ่นพับ เช่น อยู่อย่างไรให้มีความสุข (3) โปสเตอร์ ที่ประกอบด้วยภาพและข้อความสั้นๆ ที่สามารถสื่อองค์ความรู้ที่ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจได้ง่าย เช่น สูงวัยอย่างมีคุณค่า สร้างสุข สร้างชาติ เป็นต้น

1.6.7 ได้นวัตกรรมที่เป็นองค์ความรู้ ได้แก่ วงล้อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ 7 วงล้อ ซึ่งเป็นกิจกรรม 7 กลุ่มที่เป็นความรู้ที่ผู้สูงอายุควรมี ซึ่งสอดแทรกในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ดำเนินไปอย่างช้าๆ หมุนต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ดุจวงล้อเกวียนที่เคลื่อนไปตามธรรมชาติแวดล้อมห่อหุ้มด้วยหลักธรรมที่หล่อเลี้ยงหัวใจส่งผลให้มีการดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข ประกอบด้วยวงล้อที่ 1 สร้างวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพแบบบูรณาการ วงล้อที่ 2 การเรียนรู้เพื่ออยู่อย่างมีความสุขในยุคดิจิทัล วงล้อที่ 3 สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น วงล้อที่ 4 ส่งเสริมสุนทรียแห่งชีวิตและความมีจิตอาสาด้วยหัวใจ วงล้อที่ 5 ถักทอสายใยรักแห่งครอบครัว วงล้อที่ 6 ร่วมสืบสานงานบุญประเพณีท้องถิ่น และวงล้อที่ 7 เดินตามรอยธรรมแห่งพระพุทธองค์

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกาลยามมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย คณะผู้วิจัยนำเสนอแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับสังคมแห่งกาลยามมิตร
- 2.5 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและนวัตกรรม
- 2.6 บริบทชุมชน: ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย
- 2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.8 สรุปกรอบแนวความคิด

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า elderly หรือ aging บางคนเรียกว่า ผู้สูงวัย โดยทั่วไป เรียกว่า คนแก่หรือคนชรา ส่วนพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายว่า คนแก่ คือ ผู้ที่มีอายุมากหรืออยู่ในวัยชราและให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้นยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า “ราษฎรอาวุโส” (Senior citizen) คำว่า “ผู้สูงอายุ” จึงเป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่ามีอายุมากน้อยเพียงใด นิยามนับตามอายุตั้งแต่แรกเกิด (Chronological age)

ในปี พ.ศ. 2506 พลตำรวจตรีอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ได้บัญญัติคำว่า “ผู้สูงอายุ” ขึ้น เนื่องจากที่ประชุมของผู้สูงอายุเห็นว่า ความแก่ชราไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเครื่องขีดชั้น รวมทั้งไม่สมควรใช้คำว่า “ผู้ชรา” เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” ตั้งแต่นั้นมาโดยให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมของร่างกายตามสภาพ มีกำลังถดถอย เชื่องช้า หรือเป็นผู้ที่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน สมควรจะรับการช่วยเหลืออุปการะ

สหประชาชาติ (United Nations) ยังไม่มีนิยามที่แน่นอนว่าอายุเท่าไรจึงจะเรียกว่าเป็น “ผู้สูงอายุ” (Older/ Elderly person) แต่สหประชาชาติใช้อายุ 60 ปีขึ้นไปในการนำเสนอสถิติ ข้อมูล และตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สำหรับประเทศไทย กำหนดนิยาม “ผู้สูงอายุ” ไว้ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง “บุคคลซึ่งมีอายุเกิน 60 ปี บริบูรณ์ ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย” (ปรารธนา พรหมสาขา ณ สกลนคร, 2565)

กรมผู้สูงอายุ (2564) ให้ความหมายว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ ขึ้นไป มีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2552 อ้างถึงใน มหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะแพทยศาสตร์, 2555) กำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ และมีสัญชาติไทย เป็นผู้สูงอายุ โดยแบ่งผู้สูงอายุไว้ 3 กลุ่ม คือ 1) ผู้สูงอายุตอนต้น อายุระหว่าง 60-69 ปี 2) ผู้สูงอายุตอนกลาง อายุระหว่าง 70-79 ปี และ 3) ผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ 80 ปีขึ้นไปและแบ่งเป็นช่วงความแก่ได้ดังนี้

1. ช่วงไม่ค่อแก่ (The Young-old) อยู่ในช่วงอายุ 60-69 ปี เป็นช่วงที่บุคคลต้องประสบกับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เป็นภาวะวิกฤตหลายด้าน เช่น การเกษียณอายุ การจากไปของมิตรสหาย คู่ครอง โดยช่วงนี้บุคคลยังมีสุขภาพแข็งแรงแต่อาจจะต้องพึ่งพิงบุคคลอื่นบ้าง สำหรับบุคคลที่มีการศึกษาจะรู้จักการปรับตัว สามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทางสังคม ทั้งในครอบครัวและนอกครอบครัว

2. ช่วงแก่ปานกลาง (The Middle-aged Old) อยู่ในช่วงอายุ 70-79 ปี เป็นช่วงที่เริ่มเจ็บป่วย เพื่อนและสมาชิกในครอบครัวเริ่มตายจากมากขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมของสังคมน้อยลง การปรับตัวในระยะนี้ไม่ค่อแก่เกี่ยวกับกิจกรรมของครอบครัวและสังคมมากนัก

3. ช่วงแก่จริง (The Old-old) อยู่ในช่วงอายุ 80-89 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ การปรับตัวให้เข้ากับสังคม สิ่งแวดล้อมมีความยากขึ้น เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับช่วงอายุนี้ต้องมีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ผู้สูงอายุวัยนี้ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากกว่าวัยที่ผ่านมาเริ่มย้อนนึกถึงอดีตมากขึ้น

4. ช่วงแก่จริง ๆ (The Very Old-old) อยู่ในช่วงอายุ 90-99 ปี ผู้มีอายุยืนถึงระดับนี้ มีจำนวนน้อยและผู้สูงอายุวัยนี้เป็นระยะที่มักพบปัญหาทางสุขภาพ ควรทำกิจกรรมที่ไม่มีการแข่งขัน เป็นกิจกรรมที่พึงพอใจและอยากทำในชีวิต

จากที่กล่าวมานั้น สรุปได้ว่า ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยนับตามปีปฏิทิน เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะปรากฏอาการเสื่อมแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม ภาวะโภชนาการและโรคภัยของแต่ละบุคคลทั้งเป็นผู้ที่สมควรได้รับการช่วยเหลือ ดูแล อุปการะจากคนในครอบครัวและสังคมเพื่อให้ความสุข

ส่วนองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) และองค์การสหประชาชาติ (United Nations : UN) ใช้คำในภาษาอังกฤษของผู้สูงอายุว่า Older person or Elderly person องค์การอนามัยโลก (WHO) และ ได้นิยามว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป โดยนับตั้งแต่อายุเกิด ส่วนองค์การอนามัยโลก (WHO) ยังไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยมีเหตุผลว่าประเทศต่างๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ทั้งนิยามตามอายุเกิด ตามสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional markers) เช่น ในประเทศที่เจริญแล้ว มักจัดผู้สูงอายุนับจากอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือบางประเทศอาจนิยามผู้สูงอายุตามอายุ กำหนดให้เกษียณงาน (อายุ 50 ปี หรือ 60 ปีหรือ 65 ปี) หรือนิยามตามสภาพของร่างกาย โดยผู้หญิงสูงอายุอยู่ในช่วง 45 – 55 ปี ส่วนชายสูงอายุ อยู่ในช่วง 55 – 75 ปี สำหรับประเทศไทย "ผู้สูงอายุ" ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ให้ความหมายว่า "ผู้สูงอายุ" คือ บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่าหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย

คำว่า "สังคมผู้สูงอายุ" (Ageing Society) องค์การสหประชาชาติ(United Nations : UN)

ได้แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) และ 3) สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged Society) โดยให้นิยามของระดับต่างๆ ซึ่งประเทศไทยและรวมทั้งประเทศต่างๆ ทั่วโลกใช้ความหมายเดียวกันในนิยามของทุกระดับของสังคมผู้สูงอายุ ดังนี้ (1) ระดับก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีเกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ (2) สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) คือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรือ ประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโดยรวมทั้งหมดของทั้งประเทศ (3) สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super-aged Society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ

สถานการณ์ของผู้สูงอายุ

ปัจจุบันทั่วโลกมีผู้สูงอายุราว 1,000 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 โดยในภูมิภาคอาเซียน มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 11 และมีประเทศจำนวน 7 ประเทศที่ได้ก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว สิงคโปร์เป็นประเทศแรกที่เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ คือ มีผู้อายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2565 โดยมีจำนวนผู้สูงอายุราวร้อยละ 20 และไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอดเช่นเดียวกับญี่ปุ่นที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปร้อยละ 28 ในปี พ.ศ. 2574 เปรียบให้เห็นภาพง่าย ๆ คือ ถ้ามีคนเดินมา 5 คน ในจำนวนนั้นจะเป็นผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 คน และภายในทศวรรษนี้จะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ขณะที่ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุมาหลายปีแล้ว ข้อมูลประจำปี พ.ศ. 2561 พบว่า มีประชากรทั้งหมด 66.4 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุ 10.6 ล้านคน นับเป็นร้อยละ 16.06 (1) ในปี พ.ศ. 2562 ประชากรผู้สูงอายุมีมากถึง 11.6 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ของประชากรทั้งหมดจำนวน 69.3 ล้านคน การเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ของประเทศไทยเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อเปรียบเทียบกับหลายประเทศในโลก สาเหตุเพราะคนไทยมีอัตราการเกิดน้อย คุมกำเนิดได้ดี และอายุคนยืนยาวขึ้น (<https://workpointtoday.com/thai-aging-society-65/> สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2565)

แต่ภาวะสูงวัยจะมาพร้อมกับความเปราะบางทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงวัยจึงต้องพึ่งพาคนอื่นมากขึ้นในหลายด้าน การที่ครอบครัว คนรอบข้าง และสังคมรวมถึงภาครัฐต้องเข้ามาประคับประคองผู้สูงวัยจำเป็นต้องใช้เวลา งบประมาณและทรัพยากรต่าง ๆ มากขึ้นตามจำนวนผู้สูงวัย ถ้ายิ่งมากก็อาจจะกระทบต่อทั้งด้านส่วนตัวและองค์รวมทางเศรษฐกิจ สังคม และระบบโครงสร้างต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพราะภาวะสูงวัยสร้างผลกระทบในระดับบุคคลได้มาก โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยแรงงานที่ต้องมีการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประเทศไทยมีส่วนของกำลังแรงงาน:ผู้สูงอายุ:เด็ก อยู่ที่ 4:1:1 คาดว่าในปี พ.ศ. 2579 จะปรับลงไปอยู่ที่ 2:1:1 ผู้สูงอายุที่มีสถานะขาดเงินออม มีเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในช่วงบั้นปลายชีวิต เป็นข้อจำกัดของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เมื่อสัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้น ขณะที่คนวัยทำงานเท่าเดิมหรือลดลง ส่งผลให้ค่าแรงสูงขึ้นหรือขาดแคลนแรงงานทำให้ต้องพึ่งเครื่องมือเครื่องจักรหรือนำเข้าเทคโนโลยีหรืออาจต้องนำเข้าแรงงานต่างด้าวมากขึ้น มีการประเมินว่าครอบครัวผู้สูงอายุจำเป็นต้องประหยัดมากขึ้น ทำให้

มีการใช้จ่ายต่ำกว่าปกติกำลังซื้อในอนาคตจึงลดลง เมื่อผู้สูงอายุขาดรายได้หรือมีรายได้น้อยลงทำให้มีการออมลดลง คนวัยทำงานมีการระมัดระวังมากขึ้น ทำให้การใช้จ่ายยิ่งเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เงินออมน้อยลงเช่นกัน ส่วนรัฐบาลจำเป็นต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายทางด้านสวัสดิการมากขึ้นเพื่อบริการสังคมด้านสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ทำให้การลงทุนและการออมของประเทศลดลง สัดส่วนผู้สูงอายุมากขึ้นทำให้ผลิตภัณฑ์มวลรวมของประชาชาติ (GDP) หรือรายได้ของประชาชาติน้อยลง รายได้เฉลี่ยต่อบุคคลลดลง รวมถึงคุณภาพการผลิตลดลงด้วย

สภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นกับการสูงอายุมีความซับซ้อน มีความแตกต่างในการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการด้านสรีรวิทยาและด้านจิตใจในแต่ละคน จึงยากที่จะอธิบายกระบวนการสูงอายุด้วยทฤษฎีใด คนในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางร่างกาย ทางสมอง ทางอารมณ์และทางสังคม จึงเป็นวัยที่คนส่วนมากกลัว ดังนั้น การได้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงต่างๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งบุตรหลานหรือผู้ใกล้ชิดที่มีส่วนสำคัญมากในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้อย่างมีคุณภาพ

มีผู้รวบรวมสรุปทฤษฎีต่างๆ ที่อธิบายถึงสาเหตุและกระบวนการสูงอายุของบุคคล โดยสรุปเป็น 4 ทฤษฎี คือ 1) ทฤษฎีวิวัฒนาการ อธิบายถึงขั้นตอนพัฒนาการของมนุษย์เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดและจัดไว้แล้วตามลำดับ 2) ทฤษฎีทางชีววิทยา อธิบายถึงสาเหตุของการสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายโดยมีพันธุกรรมเป็นพื้นฐาน 3) ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายถึงกลไกการเจริญทางด้านจิตวิทยาของผู้สูงอายุ และ 4) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา ซึ่งวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้สภาพทางสังคมของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงไปรวมทั้งพยายามแนะนำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยของชีวิตที่มีลักษณะเปลี่ยนแปลงเฉพาะแตกต่างจากวัยอื่น ในวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรีได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุไว้ว่า สูญเสียฟัน ผิวหนังเหี่ยวย่นเพิ่มขึ้น สิวเปลี่ยนเป็นสีเทาหรือสีขาวหรือ เรียกว่า ผมหงอก ความสามารถในการมองเห็นลดลง การรับรู้ทางเสียงลดลง ร่างกายเคลื่อนไหวได้น้อยลง และใช้เวลามากขึ้น การใช้ความจำน้อยลง ความต้องการทางเพศลดลง หรือหมดไป การเสื่อมสภาพทรุดโทรมทางร่างกายและอวัยวะภายในร่างกายเป็นเหตุให้ต้องเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งขึ้นอยู่กับกาลเวลาและสภาพร่างกายของแต่ละคน

James and Renner (อ้างถึงใน เพ็ญผกา กาญจนภาส 2541, น. 11) ได้ให้ความหมายของผู้สูงอายุ ว่า หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาในสิ่งมีชีวิตและได้แบ่งระดับความสูงอายุออกเป็น 4 ประเภท 1) การสูงอายุตามวัย (Chronological aging) หมายถึง การสูงอายุตามปีปฏิทิน โดย นับจากปีที่เกิดเป็นต้นไป 2) การสูงอายุตามสภาพร่างกาย (Biological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและกระบวนการหน้าที่ที่ปรากฏขณะที่มีอายุเพิ่มขึ้น 3) การสูงอายุตามสภาพจิตใจ (Psychological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของการรับรู้ แนวความคิด ความจำ การเรียนรู้ เซาว์นปัญญา และลักษณะที่ปรากฏในระยะต่างๆ ของแต่ละคนที่มีอายุเพิ่มขึ้น 4) การสูงอายุตามสภาพสังคม (Sociological aging) หมายถึง การเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ สถานภาพของบุคคลในระบบสังคม เช่น ครอบครัว หน้าที่การงาน รวมถึง ความสำคัญในฐานะผู้มีประสบการณ์

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (biological) การเปลี่ยนแปลงด้านนี้เกิดขึ้นทุกระบบหน้าที่ตั้งแต่วัยเด็กขึ้นมา ความสามารถในการทำงานของอวัยวะในระบบต่างๆ เพื่อรักษาและควบคุมระดับปกติของสารต่างๆ ทำได้น้อยลง

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (psychological) การเปลี่ยนแปลงด้านนี้ของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (sociological) ความเสื่อมของสภาพร่างกายมีปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับการสูญเสียบทบาทหน้าที่สถานะทางสังคม ประกอบกับผลกระทบด้านเศรษฐกิจเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ได้แก่ ความจำ ปัญหาการเรียนรู้ บุคลิกภาพและความเจ็บเหงาเดียวดาย สรุปได้ว่าการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุทางด้านเสรีภาพเพราะว่าร่างกายโดยการเสื่อมหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ทุกระบบทั้งระบบประสาทและต่อมไร้ท่อต่างๆ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายลดลงและเกิดโรคได้ง่ายส่วนการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจนั้นเกิดจากการสูญเสียบทบาทหน้าที่และสถานภาพทางสังคมบุคคลอันเป็นที่รัก ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสภาพจิตใจและบุคลิกภาพเปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ทำให้ความสามารถของผู้สูงอายุลดลงทำให้การร่วมกิจกรรมหรือการทำกิจกรรมในสังคมลดลงด้วย

ความท้าทายสำหรับการเตรียมรับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุแบบสมบูรณ์วิถีใหม่

เมื่อประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชนจึงต้องตั้งรับการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรสูงอายุ นับเป็นความท้าทายในการจัดสวัสดิการสังคมให้กับผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างที่พึงได้รับโดยสิ่งที่ภาครัฐต้องเตรียมรองรับคือ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยให้เหมาะสม ส่งเสริมแผนการเงินและสุขภาพหลังเกษียณ สร้างความมั่นคงทางรายได้ไม่ให้เหลื่อมล้ำเพื่อสร้างสังคมสูงวัยที่เป็นธรรมและเท่าเทียม จัดสวัสดิการถ้วนหน้า และส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีงานทำ และมีรายได้เพิ่มขึ้น ยกเว้นภาษีเงินได้นิติบุคคลให้แก่บริษัทที่จ้างผู้สูงอายุ สนับสนุนให้มีการนำทักษะ และประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพิ่มทักษะและการจัดหางานให้เหมาะสมกับแรงงาน ตลอดจนสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดี ดูแลและช่วยเหลือตนเองได้ ส่งเสริมให้มีการเข้าถึงเทคโนโลยีดิจิทัลมากขึ้น และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ที่ผ่านมา ประเทศไทยได้เตรียมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุมากขึ้น กรมกิจการผู้สูงอายุก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2558 เพื่อดูแลเรื่องสังคมผู้สูงอายุโดยเฉพาะ มีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 เพื่อช่วยเหลือ และรองรับสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย มีแนวทางการขยายอายุการทำงานตามแผนการกำหนดเป้าหมายให้ข้าราชการ พนักงาน รัฐวิสาหกิจ และเจ้าหน้าที่ของรัฐเกษียณอายุราชการที่ 63 ปี ในปี พ.ศ.2567 นอกจากนี้ กระทรวงแรงงานได้จัดทำแนวปฏิบัติสำหรับสถานประกอบการที่จ้างงานผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จะต้องให้ค่าตอบแทนขั้นต่ำ 45 บาทต่อชั่วโมง ระยะเวลาการทำงานต่อวันไม่เกิน 7 ชั่วโมงต่อวัน และลักษณะงานต้องปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้สูงอายุ สถานประกอบการที่มีค่าใช้จ่ายจ้างงานผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจะได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษีและบริษัทเอกชนที่มีนโยบายจ้างงานผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนลักษณะงาน และระยะเวลาการทำงานให้เหมาะสม

กฎหมาย กฎระเบียบและแผนงานของรัฐที่ส่งเสริมต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ประเทศไทยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุค่อนข้างมาก โดย รัฐพิจารณาว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มบุคคลซึ่งควรได้รับการดูแลเอาใจใส่จากรัฐ ได้รับการคุ้มครองสิทธิและควรมีหลักประกันทางสังคมที่ชัดเจนแน่นอน ปัจจุบันประเทศไทยมีกฎหมาย กฎระเบียบ และแผนงานต่างๆ ซึ่ง หน่วยงานภาครัฐจัดให้มีขึ้นเพื่อดูแลส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้ (ยุทธศาสตร์กรณกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580) (กรณกิจการผู้สูงอายุ https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1539326153-138_0.pdf สืบค้นเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2565)

1.1 รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มีบทบัญญัติที่บรรจุหลักการที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จำนวน 2 หมวด ดังนี้ หมวด 3 สิทธิและเสรีภาพของปวงชนชาวไทย มาตรา 27 วรรคสาม การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคล “บุคคลย่อมเสมอกันในทางกฎหมาย มีสิทธิและเสรีภาพและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน..... มาตรการที่รัฐกำหนดขึ้นเพื่อขจัดอุปสรรคหรือส่งเสริมให้บุคคลสามารถใช้สิทธิหรือเสรีภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลอื่น หรือเพื่อคุ้มครองหรือเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ หรือผู้ด้อยโอกาส ย่อมไม่ถือว่าเป็นการเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมตามวรรคสาม” การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมต่อบุคคล ไม่ว่าจะด้วยเหตุความแตกต่างในเรื่องถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา เพศ อายุ ความพิการ สภาพทางกายหรือ สุขภาพ สถานะภาพของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจหรือสังคม ความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญ หรือเหตุอื่นใด จะกระทำได้ วรรคสี่ มาตรการที่รัฐกำหนดขึ้นเพื่อขจัดอุปสรรคหรือส่งเสริม ให้บุคคลสามารถใช้สิทธิหรือเสรีภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลอื่น หรือเพื่อคุ้มครอง ความสะดวกให้แก่ เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ หรือผู้ด้อยโอกาส ย่อมไม่ถือว่าเป็นการเลือกปฏิบัติ มาตรา 48 วรรคสอง บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีและไม่มีรายได้เพียงพอแก่ การยังชีพ และบุคคลผู้ยากไร้ย่อมมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐตามที่กฎหมายบัญญัติ

หมวด 6 แนวนโยบายแห่งรัฐ มาตรา 71 วรรคสาม “รัฐพึงให้ความช่วยเหลือเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ยากไร้ และ ผู้ด้อยโอกาสให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และคุ้มครองป้องกันมิให้บุคคลดังกล่าวถูกใช้ความรุนแรง หรือปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม รวมทั้งให้การบำบัด ฟื้นฟูและเยียวยาผู้ถูกกระทำการดังกล่าว” มาตรา 74 วรรคแรก “รัฐพึงส่งเสริมให้ประชาชนมีความสามารถในการทำงานอย่างเหมาะสมกับศักยภาพและวัยและให้มีงานทำและพึงคุ้มครองผู้ใช้แรงงานให้ได้รับความปลอดภัยและมีสุขอนามัยที่ดี ในการทำงานได้รับรายรับสวัสดิการ ประกันสังคม และสิทธิประโยชน์อื่นที่เหมาะสมแก่การดำรงชีพ และพึงจัดให้มีหรือส่งเสริมการออมเพื่อการดำรงชีพเมื่อพ้นวัยทำงาน”

1.2 พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 และที่แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ 2 พ.ศ. 2553 ความจำเป็นในการตรากฎหมายฉบับนี้ เพื่อให้การดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนต่อสิทธิและประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ โดยสรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้

1.2.1 สิทธิผู้สูงอายุ (มาตรา 11) ผู้สูงอายุที่มีสิทธิได้รับการคุ้มครองการส่งเสริมและการสนับสนุนในด้านต่างๆ ดังนี้ (1) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุ เป็นกรณีพิเศษ (2) การศึกษา การศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต (3) การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสม (4) การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน และ (5) การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะอื่น (6) การช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม (7) การยกเว้นค่าเช่าชมสถานที่ของรัฐ (8) การช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์โดยมิชอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้ง (9) การให้คำแนะนำปรึกษาดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดีหรือในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว (10) การจัดที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง (11) การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม (12) การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี (13) การอื่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

1.2.2 การลดหย่อนภาษี (1) ผู้บริจาคเงินหรือทรัพย์สินให้แก่กองทุนมีสิทธินำไปลดหย่อนในการคำนวณภาษีเงินได้หรือได้รับการยกเว้นภาษีสำหรับทรัพย์สินที่บริจาคและแล้วแต่กรณี ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร (มาตรา 16) (2) ผู้อุปการะเลี้ยงดูบุพการีซึ่งเป็นผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพผู้นั้นมีสิทธิได้รับการลดหย่อนภาษี ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์วิธีการและเงื่อนไขที่กำหนดในประมวลรัษฎากร (มาตรา 17)

1.3 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) จากบทบัญญัติรัฐธรรมนูญ พุทธศักราช 2560 มาตรา 65 ให้รัฐจัดทำยุทธศาสตร์ชาติเพื่อเป็นเป้าหมายในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนในระยะยาว โดยยุทธศาสตร์ดังกล่าวนี้ได้กำหนดระยะเวลาในการพัฒนาประเทศ 20 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560-2579 ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาเป็น 6 ด้าน ได้แก่ 1) ยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคง 2) ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน 3) ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ 4) ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างโอกาส ความเสมอภาคและความเท่าเทียมกันทางสังคม 5) ยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และ 6) ยุทธศาสตร์ด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ ยุทธศาสตร์ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ซึ่งเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้กำหนดแผนการพัฒนาศักยภาพของคนไทยในอนาคตตลอดช่วงชีวิตตั้งแต่ช่วงการตั้งครรรภ์ วัยเรียน วัยรุ่น นักศึกษา วัยแรงงาน และวัยผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อมุ่งหวังให้คนไทยในอนาคตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ มีความพร้อมทั้งกาย ใจ สติปัญญา สามารถเรียนรู้ได้ตลอดชีวิต สำหรับผู้สูงอายุนั้นจะส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังในการขับเคลื่อนประเทศ ผ่านการเสริมทักษะการดำรงชีวิต ทักษะอาชีพในการหารายได้มีงานทำที่เหมาะสมกับศักยภาพ มีการสร้างเสริมสุขภาพ ฟื้นฟูสุขภาพ การป้องกันโรคให้แก่ผู้สูงอายุ พร้อมกับจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและหลักประกันทางสังคมที่สอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต

1.4 แผนปฏิบัติการระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566-2570) ของกระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ เป็นการดำเนินการตามพระราชกฤษฎีกาว่าด้วยหลักเกณฑ์และวิธีการบริหาร

กิจการบ้านเมืองที่ดี (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562 ที่กำหนดให้หน่วยงานของรัฐจัดทำแผนปฏิบัติราชการของหน่วยงาน ในสังกัดกระทรวง ให้สอดคล้องกับเป้าหมายยุทธศาสตร์ชาติ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนการปฏิรูปประเทศ นโยบายของคณะรัฐมนตรีที่แถลงต่อรัฐสภาและอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องโดยกำหนดวิสัยทัศน์ คือ “ประชาชนเข้าถึงโอกาส และการคุ้มครองทางสังคม มีความมั่นคงในชีวิต” ประกอบด้วยแผนปฏิบัติราชการที่สำคัญ 4 เรื่อง ได้แก่ เรื่องที่ 1 พัฒนาศักยภาพคนและสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวอย่างยั่งยืน เรื่องที่ 2 สร้างโอกาสและยกระดับการคุ้มครองทางสังคมสำหรับคนทุกช่วงวัย เรื่องที่ 3 พัฒนาทุนทางสังคม สร้างการมีส่วนร่วม เสริมเศรษฐกิจฐานรากสู่การเป็นหุ้นส่วนการพัฒนาสังคมที่ยั่งยืน และเรื่องที่ 4 มุ่งพัฒนาองค์กรให้มีสมรรถนะและผลสัมฤทธิ์สูงเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มุ่งหวังให้แผนปฏิบัติราชการระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566-2570) ฉบับนี้จะเป็นกลไกสำคัญในขับเคลื่อนภารกิจงานของหน่วยงานในสังกัดกระทรวง ทั้งในเชิงกลุ่มเป้าหมาย (Target based) เชิงประเด็น (Agenda based) และเชิงพื้นที่ (Area based) เพื่อให้คนทุกช่วงวัยได้รับโอกาสและการพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ ครอบครัวไทยมีความเข้มแข็ง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ประชาชนทุกช่วงวัยได้รับการคุ้มครองทางสังคมที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต และองค์กรเครือข่ายมีความเข้มแข็งและร่วมเป็นหุ้นส่วนในการพัฒนาสังคมได้อย่างเป็นรูปธรรม

แผนปฏิบัติราชการ เรื่องที่ 1 พัฒนาศักยภาพคนและสร้างความเข้มแข็งของสถาบันครอบครัวอย่างยั่งยืน เป้าหมายคนทุกช่วงวัยได้รับโอกาสและการพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ และครอบครัวไทยมีความเข้มแข็ง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งมีแนวทาง/กลยุทธ์ 5 กลยุทธ์ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) พัฒนาทักษะสมรรถนะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 และส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับคนทุกช่วงวัย 2) ส่งเสริมให้กลุ่มเปราะบางทุกกลุ่ม ทุกช่วงวัย ได้รับการพัฒนา ศักยภาพ ทักษะอาชีพ สร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ เพื่อสร้างรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต 3) เตรียมความพร้อมในการพัฒนาคนเพื่อเข้าสู่สังคมสูงวัย และพัฒนาทักษะผู้สูงอายุให้มีคุณภาพเหมาะสมตามช่วงวัย 4) ส่งเสริมการสร้างครอบครัวและเตรียมความพร้อมของพ่อแม่ผู้ปกครองให้มีทักษะในการเลี้ยงดูบุตรหลาน และ 5) ส่งเสริมการสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรต่อครอบครัว ให้สถาบันครอบครัวมีความเข้มแข็งสามารถพึ่งพาตนเองได้

1.5 กระทรวงศึกษาธิการ เห็นชอบแผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) และให้หน่วยงานรับผิดชอบดำเนินงานด้านผู้สูงอายุนำไปสู่การปฏิบัติต่อไป ทั้งนี้ ประเทศไทยได้เริ่มจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525 เป็นแผนระยะยาว 20 ปี ครอบคลุมตั้งแต่ปี พ.ศ. 2525-2544 ต่อมาในปี พ.ศ. 2545 ได้มีการจัดทำและประกาศใช้แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ซึ่งแผนดังกล่าวได้มีการปรับปรุงและติดตามประเมินผลการดำเนินงานเป็นระยะ โดยปัจจุบันได้ใช้แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุ ระยะที่ 2 (พ.ศ. 2545-2565) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2563 เป็นกรอบและแนวทางปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุของประเทศ และได้สิ้นสุดในปี พ.ศ. 2565

ดังนั้น เพื่อให้ประเทศไทยมีกรอบทิศทางการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุที่มีความต่อเนื่องและสอดคล้องกับบริบทของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุแห่งชาติ ระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) จึงถูกจัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นกรอบในการบูรณาการและการทำงานเชิงรุก

เพื่อรองรับสังคมสูงวัยของประเทศไทยและนำไปสู่สัมฤทธิ์ผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งกรอบแนวคิดในการจัดทำแผนปฏิบัติการฉบับนี้จะเน้นการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องในทุกระดับ โดยมีกำหนดกรอบวิสัยทัศน์ไว้ดังนี้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดี มีหลักประกันมั่นคง เป็นพลังพัฒนาสังคม แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุแห่งชาติ ระยะที่ 3 ได้กำหนดวัตถุประสงค์ไว้ดังนี้ วัตถุประสงค์ ข้อ 1) เพื่อให้มีกรอบและแนวทางปฏิบัติงานด้านผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์และแผนแม่บทอันจะก่อให้เกิดการบูรณาการแผนในทุกระดับและนำไปสู่การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุและการรองรับสังคมสูงวัยของหน่วยงานต่างๆ อย่างมีบูรณาการ ข้อ 2) เพื่อเพิ่มคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุด้วยการส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ ได้เพิ่มพูนศักยภาพของตนเองอย่างเต็มกำลังความสามารถ ข้อ 3) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ สภาพแวดล้อม การเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยี และนวัตกรรมอย่างทั่วถึง เท่าเทียมและเป็นธรรม อันจะทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า พึ่งพาตนเองได้ มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สังคมและมีหลักประกันที่มั่นคงไปจนถึงบั้นปลายของชีวิต 4) เพื่อรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุก ด้วยการส่งเสริมให้ประชากรที่จะเป็นผู้สูงอายุในอนาคต โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 25-59 ปีในปัจจุบัน ซึ่งจะเป็นผู้สูงอายุในอีก 1-35 ปีข้างหน้า ตระหนักและเตรียมการให้พร้อมเพื่อให้มีชีวิตที่ดีในยามสูงอายุ พร้อมทั้งจะยอมรับและร่วมมือกับผู้สูงอายุในการเป็นพลังขับเคลื่อนสังคม หรือให้การเกื้อหนุนผู้สูงอายุในยามที่จำเป็น ในส่วนกระทรวงศึกษาธิการ ประกอบด้วยแผนปฏิบัติการย่อยที่ 1) เตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุ ประกอบด้วยมาตรการ ดังนี้ 1) ด้านมาตรการส่งเสริมการพัฒนาความรู้และศักยภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง รู้เท่าทัน และสามารถเลือกใช้ประโยชน์จากสื่อสารสนเทศและเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น ส่งเสริมประชากรวัยทำงานให้มีโอกาสเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ตลอดชีวิตที่สอดคล้องกับความสนใจและวิถีชีวิตของตนเอง ส่งเสริมการให้ความรู้และพัฒนาทักษะในการรู้เท่าทันสื่อและใช้สื่อสารสนเทศและเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างสร้างสรรค์ เป็นต้น โดยกำหนดสัดส่วนของประชากรอายุ 25-59 ปี ที่เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาออกโรงเรียนหรือใช้บริการแหล่งเรียนรู้ เช่น ห้องสมุด ศูนย์การเรียนรู้ในชุมชน รวมถึงแหล่งเรียนรู้ที่เป็นสื่อสารสนเทศ เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างน้อย 4 ครั้งต่อปี ร้อยละ 50 และสัดส่วนของประชากรอายุ 25-59 ปี ที่รู้เท่าทันสื่อและมีพฤติกรรมการใช้สื่อสารสนเทศและเทคโนโลยีดิจิทัลเชิงสร้างสรรค์ ร้อยละ 50 แผนปฏิบัติการย่อยที่ 3 ปฏิรูปและบูรณาการระบบบริหารเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ประกอบด้วยมาตรการดังนี้ 1) ด้านมาตรการวางระบบกำลังคนด้านผู้สูงอายุทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในระดับชาติและระดับพื้นที่โดยมีการกำหนดแผนกำลังคนด้านผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม ภายในปี พ.ศ. 2570 และมีหลักสูตรอบรมหรือผลิตบัณฑิตสาขาวิชาต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง 2) ด้านส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคเอกชนในการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุ กำหนดสัดส่วนของโครงการภายใต้แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุทุกระดับที่มีการร่วมมือกับภาคเอกชนและสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายของโครงการร้อยละ 10

จากที่กล่าวข้างต้น จะเห็นว่า สถานการณ์ของผู้สูงอายุของประเทศไทยอยู่ในภาวะที่ต้องได้รับการดูแล ส่งเสริมและพัฒนา ซึ่งภาครัฐได้ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไว้ค่อนข้างมาก แต่เมื่อพิจารณาผลสัมฤทธิ์ในทางปฏิบัติอาจยังไม่บรรลุนโยบายมากนัก อาจเนื่องจากแผนงานการดูแลผู้สูงอายุอยู่ในความรับผิดชอบหลายหน่วยงาน เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวง

การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ และองค์กรปกครองท้องถิ่นต่างๆ อันอาจส่งผลให้การดูแลผู้สูงอายุตามกฎหมายไม่เป็นไปอย่างเสมอภาคและเป็นธรรม ประกอบกับโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และผลกระทบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากการเกิดโรคอุบัติใหม่ โควิด-19 ผู้สูงอายุขาดการพบปะเพื่อน ต้องอยู่ตามลำพัง เกิดปัญหาสุขภาพจิต เกิดภาวะซึมเศร้า วิตกกังวลและพบว่า ช่วงโควิด-19 ระบาด คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุลดลง รวมทั้งการที่คนไทยนับถือศาสนา พุทธเป็นศาสนาประจำชาติ คณะผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่า มีความจำเป็นอย่างมากที่จะต้องให้ผู้สูงอายุ เรียนรู้การดูแลตนเองและด้วยตนเองตามวิถีชีวิตใหม่โดยอาศัยหลักธรรมเป็นปัจจัยสร้างสังคม กัลยาณมิตรของผู้สูงอายุให้รู้เท่าทันสภาพการณ์ที่แวดล้อมเช่นปัจจุบัน และเป็นการให้หน่วยงาน ระดับท้องถิ่นระดมสรรพกำลังร่วมกันเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้ดียิ่งขึ้นในยุคที่โลกมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ

ความหมายของคุณภาพชีวิต (Quality of Life)

มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามว่า คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับ สถานะของตนในชีวิต ในบริบทของวัฒนธรรมและระบบคุณค่าที่พวกเขาอาศัยอยู่และสัมพันธ์กับ เป้าหมาย ความคาดหวัง มาตรฐานและความกังวลของบุคคล เป็นความพึงพอใจในสถานะของบุคคล ในการดำรงชีวิตในสังคมโดยสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเองภายใต้บริบทของ วัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคมและอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สวัสดิการและบริการด้านต่างๆ ตลอดจนลักษณะทางการเมืองการปกครองในสังคมที่อาศัยอยู่และสามารถประเมินคุณภาพชีวิตใน ด้านวัตถุวิสัยและด้านจิตวิสัย

ณัฐวัฒน์ ชันโท (2557) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิต คือ การดำรงชีวิตในระดับที่ เหมาะสมของมนุษย์ตามสภาพความจำเป็นพื้นฐานในสังคม ซึ่งสนองต่อสิ่งที่ต้องการ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและความรู้สึกเพียงพอ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็น ภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งสังคม ดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคม มีความชอบธรรม สามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้อง ภายใต้ทรัพยากรที่มีอยู่ จนก่อให้เกิดความสุข รวมถึงมีสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจที่ดี

วัลลภา เขยบัวแก้ว (2561) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความสุข ความอยู่ดีมีสุขของ บุคคลและสังคมที่มีบริบทของสังคม สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง และศาสนาสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ สิ่งแวดล้อมทาง กายภาพ รายได้การมีงานทำ ความเสมอภาค เทคโนโลยีความ ผูกพันในสังคมมาเกี่ยวข้องแม้ว่ามีติ หรือองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตส่วนหลักมีความเหมือนกัน และจะมีมิติหรือองค์ประกอบบางอย่างที่มีความแตกต่างกันขึ้นกับความแตกต่างระหว่างบุคคล บริบท อื่นๆ เช่นพื้นที่ สิ่งแวดล้อม รายได้

พัชราภรณ์ พัฒนะ (2561) ให้ความหมายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุว่า หมายถึง การรับรู้และ ความพึงพอใจในการดำรงชีวิตที่สามารถดำรงอยู่ได้อย่างเหมาะสม

วัลลภา เขยบัวแก้ว (2561) สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต กล่าวถึง ความสุข ความอยู่ดีมีสุข ของบุคคลและสังคม ที่มีบริบทของ สังคมสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมืองและศาสนา สุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ รายได้ การมีงานทำ ความเสมอภาค เทคโนโลยี ความผูกพันในสังคมมาเกี่ยวข้อง แม้ว่ามิติหรือองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตส่วนหลัก มีความเหมือนกันแต่จะมีมิติหรือองค์ประกอบบางอย่างที่มีความแตกต่างกัน ขึ้นกับความแตกต่าง ระหว่างบุคคลบริบทอื่น ๆ เช่น พื้นที่ สิ่งแวดล้อม รายได้

วิริยะ สว่างโชติ (2564) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็น องค์รวมอย่างแท้จริงของ สุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ คือ 1) สุขภาวะทางกาย 2) สุข ภาวะทางจิต 3) สุขภาวะทางสังคม และ 4) สุขภาวะทางปัญญา

ศันสนีย์ โอถาวรวงษ์ (2565) ได้กล่าวว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง สภาพความเป็นอยู่ ของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้าน สิ่งแวดล้อม โดยบุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมในทุกด้านของชีวิตได้อย่าง มีความสุขและสมบูรณ์

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นิยามคุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะ ของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม โดยจะสัมพันธ์กับเป้าหมายและความคาดหวังของตนเองภายใต้ บริบทของวัฒนธรรม ค่านิยม มาตรฐานของสังคม และสิ่งอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สวัสดิการ และ บริการด้านต่าง ๆ ตลอดจน ลักษณะทางการเมืองการปกครองในสังคมที่อยู่อาศัยและสามารถ ประเมินคุณภาพชีวิตในด้านวัตถุวิสัย และ ด้านจิตวิสัย (The WHOQOL group, 1994 อ้างถึงใน วรรรณา กุมารจันทร์, 2543) Padilla และ Grant (1985 อ้างถึงใน ศรีเมือง พลึงฤทธิ์, 2547) ให้ ความหมายคุณภาพชีวิตว่าเป็นการรับรู้ความพึงพอใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามภาวะสุขภาพ นอกจากนั้น Ragsdale และ Morrow (1990 อ้างถึงใน ศรีเมือง พลึงฤทธิ์, 2547) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การรับรู้การมีประสิทธิภาพ หรือความสามารถในการกระทำอย่างมีความหมายเพื่อควบคุมหรือ จัดการกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บป่วยของตน ทั้งด้านจิตอารมณ์ความคิดและการดูแล รักษา ส่วน Orem (2001) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต คือ ความผาสุก (Wellbeing) ซึ่งเป็นการรับรู้ของ บุคคลต่อการมีชีวิตอยู่ตามประสบการณ์ของความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุขภาพและสุขใจ ในขณะที่ นักวิชาการด้านสุขภาพส่วนใหญ่ให้ความหมายคุณภาพชีวิตโดยอาศัยแนวคิดจากองค์การอนามัยโลก จึงมุ่งให้ความสนใจที่สุขภาวะทางกายและจิตใจสำหรับนักวิชาการชาวไทยที่สนใจประเด็นเกี่ยวกับ คุณภาพชีวิตและให้ความหมายของคุณภาพชีวิต

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การมีชีวิตที่ดี มีความสุขทั้งกายและใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมได้อย่างเหมาะสม มีการสนองตอบความต้องการ พื้นฐานและมีศักยภาพในการพัฒนาตนเองและสังคม

ประเภทของคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แบ่งคุณภาพชีวิตเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ การรับรู้สภาพร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน 2) ด้านจิตใจ คือ การรับรู้สภาพทาง จิตใจของตนเอง 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น

และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งคุณภาพชีวิตสามารถ แบ่งระดับคะแนนคุณภาพชีวิต แยกออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ คุณภาพชีวิตระดับไม่ดี คุณภาพชีวิตระดับปานกลาง และ คุณภาพชีวิตระดับที่ดี ตามลำดับ

พัชราภรณ์ พัฒนะ (2561) แบ่งคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ตามเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สุขภาพทางด้านร่างกายของคนที่ผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สุขภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ความรู้สึกสุขสบายไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องพึ่งพาอาศัยต่างๆ หรือ การรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สุขภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเองการรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองการรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตนการรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตและมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกทักษะต่างๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา ส่งผลต่อการค้นหาความหมายทางจิตวิญญาณผ่านประสบการณ์ที่เจ็บป่วย ทำให้ผู้ป่วยเกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ สอดคล้องกับการศึกษาของ อูโรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์ และ นงเยาว์ มงคลอิทธิเวช (2543) พบว่า การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา มีความสัมพันธ์กับความความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ด้วยเหตุผลดังกล่าว ในการวิจัยครั้งนี้ จึงมีเป้าหมายเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ที่มีการบูรณาการตามแนวพุทธเพราะศาสนาจะช่วยกล่อมเกลาคิดใจของผู้สูงอายุให้เกิดปัญญา หลักธรรมทางศาสนาช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อให้ได้รับประโยชน์สุข (สราวุฒย์ วิจิตรปัญญา และคณะ, 2561) หลักธรรมทางศาสนาจะช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

เป็นจุดเข้มทิศอันจะก่อให้เกิดผู้สูงอายุมีความผาสุกทางจิตวิญญาณมากขึ้น มีสุขภาวะทั้งทางกาย ทางจิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านสภาพแวดล้อมดีขึ้น มีคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมดีขึ้น เพราะสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลกระทบต่อความเจริญของประเทศชาติ จึงควรใช้หลักธรรมเป็นตั้งเข้มทิศในการจัดการ

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลกชดยย่อฉบับภาษาไทยเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง การประเมินค่าที่เป็นจิตนิสัย (Subjective) ซึ่งแน่นอนอยู่กับทางวัฒนธรรม สังคมและสภาพแวดล้อมเพราะว่านิยามของ QOL จะเน้นไปที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้ตอบ ไม่ได้คาดหวังที่จะเป็นวิธีการที่จะวัดในรายละเอียด ของอาการโรคหรือสภาพต่างๆ แต่ถือเป็นการประเมินผลของโรคและวิธีการรักษาที่มีต่อคุณภาพชีวิต เป็นเครื่องชี้วัดที่พัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อ จากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อ คำถาม หลังจากนั้นคณะทำงานพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชดยย่อฉบับภาษาไทยได้ทบทวนและปรับปรุงภาษาในเครื่องมือ WHOQOL-BREF โดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษาแล้วนำไปทดสอบความเข้าใจภาษากับคนที่มีพื้นฐานแตกต่างกันนำมาปรับปรุงข้อที่เป็นปัญหาแล้วทดสอบซ้ำ ทำเช่นนี้อยู่ 3 รอบ การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ โดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.6515 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL - 100 ฉบับภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ

เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกแบบย่อฉบับภาษาไทย WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived objective) และอัตวิสัย (self-report subjective) ประกอบด้วยองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิต 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านร่างกาย (physical domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคลซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งพาอาศัยต่างๆ หรือการรักษาทางการแพทย์อื่นๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (psychological domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเครียดหรือกังวลการรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่างๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิตมีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (social relationships) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่ามีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่างๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่ามีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่างๆ การรับรู้ว่ามีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง เป็นต้น

แนวคิดชีวิตวิถีใหม่ (New Normal)

คำว่า “ชีวิตวิถีใหม่” (New Normal) ถูกนำมาใช้ครั้งแรกโดยบิลล์ กรอส (Bill Gross) ผู้ก่อตั้งบริษัทบริหารสินทรัพย์ชาวอเมริกัน โดยตอนนั้นเขาใช้อธิบายถึงภาวะเศรษฐกิจโลกหลังจากเกิดวิกฤตเศรษฐกิจแฮมเบอร์เกอร์ในสหรัฐฯ ช่วงระหว่างปี 2007-2009

สาเหตุที่ต้องใช้คำว่า “New Normal” เพราะเดิมวิกฤตเศรษฐกิจจะมีรูปแบบค่อนข้างตายตัวและเป็นวงจรเดิม คือ เมื่อเศรษฐกิจเติบโตไปได้ช่วงระยะหนึ่งจะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดเป็นวิกฤตทางเศรษฐกิจและหลังจากเกิดวิกฤตเศรษฐกิจไม่นานเศรษฐกิจก็จะเริ่มฟื้นตัวแล้วก็กลับมาเติบโตได้ดีอีกครั้ง สิ่งเหล่านี้ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปกติ จนเรียกได้ว่าเป็น ‘เรื่องปกติ’ (Normal) ก็ได้อีก

สุภาภรณ์ พรหมบุตร (2564) กล่าวว่า หลังจากการเกิดวิกฤตแฮมเบอร์เกอร์ หลายคนมองว่าเศรษฐกิจโลกจะไม่สามารถกลับไปเติบโตได้ดีเหมือนเดิม ด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น การพยายามกระตุ้นเศรษฐกิจมากเกินไปทั้งที่หลายประเทศมีหนี้สาธารณะสูงมาก การยืมเงินจากอนาคตเพื่อแลกกับการเติบโตทางเศรษฐกิจในวันนี้ จะส่งผลให้เติบโตได้ลดลงในอนาคต ดังนั้นคำว่า “New Normal” จึงถูกนำมาใช้เพื่อพูดถึงการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ถดถอยลงและคาดว่าจะไม่กลับมาเติบโตในระดับเดิมได้อีกต่อไป

คำว่า “New Normal” ราชบัณฑิตยสภา ได้บัญญัติศัพท์ “New Normal” เพิ่มเข้ามา โดย รศ.มาลี บุญศิริพันธ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์นิเทศศาสตร์ราชบัณฑิตยสภา ได้อธิบายคำนี้ผ่านทางเฟซบุ๊ก Malee Boonsirpunth ว่า New Normal แปลว่า ความปกติใหม่ ฐานวิถีชีวิตใหม่ หมายถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต อันเนื่องจากมีบางสิ่งมากระทบจนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย (สุภาภรณ์ พรหมบุตร, 2564)

ความหมายของชีวิตวิถีใหม่

พระมหายุทธพิชาญ ทองจันทร์และภักดี โพธิ์สิงห์ (2565) ให้ความหมายว่า ชีวิตวิถีใหม่ หรือความปกติใหม่ว่า เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต และกำลังจะกลายเป็นวิวัฒนาการใหม่ของสังคมมนุษย์ และระบบสังคมใหม่ของโลกอีกด้วย

ยง ภู่วรรณ ให้ความหมายว่า วิถีใหม่ หรือ New normal หมายถึง การดำเนิน การทำกิจกรรม การปฏิบัติต่างๆ ที่แต่เดิมไม่คุ้นเคยหรือไม่รู้จัก ไม่เคยใช้แต่จำเป็นต้องใช้ และมีใช้กันทั่วไปจนเป็นปกติวิถีปฏิบัติใหม่ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบเศรษฐกิจครั้งใหญ่ การทำกิจกรรมบางอย่างซึ่งแต่เดิมไม่ค่อยได้พบเห็นกลายมาเป็นสิ่งที่พบเห็นกันจนคุ้นเคยเป็นเรื่องธรรมดา

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ชีวิตวิถีใหม่ เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีต และ จะกลายเป็นวิวัฒนาการใหม่ของสังคมมนุษย์ และระบบสังคมใหม่ของโลกด้วยชีวิตวิถีใหม่ จึงหมายถึง การใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ของผู้คนในสังคม พร้อมทั้งจะก้าวไปกับการเปลี่ยนแปลงที่เป็นความปกติใหม่ ประกอบด้วยวิถีปฏิบัติ ลงมือทำ วิธีคิด วิธีเรียนรู้ วิธีสื่อสารและการจัดการที่เปลี่ยนแปลงไป จนเกิดความคุ้นชินเพราะถูกสถานการณ์บังคับให้ปรับตัว

จะเห็นได้ว่า จากรูปแบบของการดำเนินชีวิตของคนทั่วโลกในช่วงวิกฤตโควิด-19 ซึ่งเป็นยุคดิจิทัลที่กลายเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมวลมนุษย์มาเป็นการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ต่อเนื่องมาในปัจจุบัน คือ ยุคชีวิตวิถีใหม่ของวันนี้ (Now Normal) และจะต่อเนื่องไปในอนาคตที่เรียกว่า ชีวิตวิถีถัดไป (Next Normal) ด้วยสภาวะแวดล้อมดังกล่าวที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุซึ่งเป็นพลโลกในฐานะพลเมืองดิจิทัลต้องปรับตัวและเรียนรู้การเข้าสู่โลกดิจิทัล ให้รู้เท่าทันโลกดิจิทัลและมองหาประสบการณ์ที่ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในยุคนี้เป็นไปอย่างปลอดภัยและอย่างมีความสุขทั้งของตนเอง คนในครอบครัวรวมถึงความสุขสงบของชุมชนด้วย

สุภาพ อารีเอื้อ และคณะ (2565) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยในช่วงการระบาดของโควิด-19” มีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลง และเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจำแนกตามภูมิภาคของประเทศไทยในช่วงการระบาดของ COVID-19 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุจากจังหวัดที่เป็นตัวแทน 5 ภูมิภาคๆ ละ 1 จังหวัด จังหวัดละ 400 ราย รวมผู้สูงอายุเข้าร่วมการศึกษา 2,000 ราย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลสุขภาพ และประเมินคุณภาพชีวิต EQ-5D-5L ฉบับภาษาไทย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีคะแนนคุณภาพชีวิตและความพึงพอใจต่อสุขภาพในช่วงการระบาดของ COVID-19 ในรอบแรกสูงกว่าช่วงเวลาอื่นๆ ภายหลังรอบแรก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเป็นช่วงที่เพิ่งจะเริ่มมีการระบาด และแม้จะมีผู้ติดเชื้อจำนวนมากแต่ก็ยังไม่มียุทธศาสตร์ไปยังภูมิภาคอื่นอย่างชัดเจน ทำให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้เกี่ยวกับคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความพึงพอใจต่อสุขภาพมากกว่าการระบาดในช่วงต่อๆ มาซึ่งมีการล็อกดาวน์ส่งผลให้การเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุลดลง ในการเปรียบเทียบระหว่างจังหวัดพบว่า บางจังหวัด เช่น สมุทรปราการ มีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตต่ำกว่าจังหวัดอื่น เช่น แพร่ อาจเนื่องมาจากจังหวัดสมุทรปราการถูกประกาศให้เป็นพื้นที่ควบคุมสูงสุด ที่มีมาตรการในการควบคุมและป้องกันการแพร่กระจายเชื้ออย่างเข้มงวด ในขณะที่แพร่ถูกกำหนดให้เป็นเพียงพื้นที่เฝ้าระวังสูงเท่านั้นจึงมีมาตรการผ่อนปรนมากกว่า นั่นคือความเข้มข้นของมาตรการส่งผลให้กิจกรรมของผู้สูงอายุลดลงและส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในที่สุด ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในครั้งนี้ พบการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตในแต่ละช่วงการระบาดของ COVID-19 และแตกต่างกันตามแต่ละภูมิภาค ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญสำหรับทีมสุขภาพและผู้กำกับนโยบายด้านสุขภาพของประชาชนในประเทศจะได้ตระหนักถึงผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และนำไปใช้ประโยชน์ในการวางแผนการให้บริการช่วยเหลือผู้สูงอายุที่เผชิญกับโรคระบาดนี้ต่อไป จากการศึกษาดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า เมื่อมีปัจจัยใดๆ มากระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้เพราะความเปราะบางของผู้สูงอายุ ประกอบกับสภาวะการระบาดของโรค มีมาตรการการกักตัว ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมต่างๆ อันเนื่องมาจากมาตรการ การป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่กระจายเชื้อ ทำให้

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง การศึกษานี้จะช่วยทำให้เข้าใจสถานการณ์ของปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ช่วยให้นำไปสู่การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานการณ์อื่นๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต

ภาควิชาการพยาบาลรากฐาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2564) ได้ศึกษาความเสี่ยงและผลกระทบต่อผู้สูงอายุในช่วง Covid-19 จากผลการวิจัยอัตราการติดเชื้อและความรุนแรงของโรคโควิด-19 ทั้งจากองค์การอนามัยโลก ประเทศจีนและอิตาลี พบข้อมูลเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุดที่จะติดเชื้อรุนแรงและเสียชีวิต โดยความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีโรคร่วม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง มีอัตราการเสียชีวิต 7.6-13.2% ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไป มีอัตราการเสียชีวิต 8.0-9.6% และอายุ 80 ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 14.8-19.0% งานวิจัยของต่างประเทศยังพบว่าเชื้อไวรัส Covid-19 มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากด้วย เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทางด้านร่างกาย คือ มีโรคร่วมมาก ภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงติดเชื้อง่าย และด้านจิตใจที่มีความเครียด วิตกกังวลง่าย โดยงานวิจัยพบว่าส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง เหนงา เครียด และวิตกกังวล จากผลการวิจัยดังกล่าว สะท้อนว่า ผู้สูงอายุที่เป็นวัยที่เปราะบาง และมีความเสี่ยงสูงได้ผ่านสภาวะการระบาดอย่างรุนแรงของเชื้อไวรัส Covid-19 หรืออาจเป็นปรากฏการณ์อื่นๆ ที่ร้ายแรงควรได้รับการสื่อสาร สร้างความเข้าใจที่เหมาะสมและควรได้รับการดูแลจากคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิดอย่างมาก

คุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา

จากการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นที่ยอมรับว่าหลักธรรมได้ช่วยเสริมสร้างให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถดำเนินไปอย่างมีคุณภาพมากขึ้นและช่วยจรรโลงให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขสงบ และสันติ เป็นสังคมที่เกื้อกูลต่อกัน เป็นสังคมแบบกัลยาณมิตร หลักธรรมต่างๆ ที่สะท้อนความเป็นกัลยาณมิตร มีดังนี้

1. หลักธรรมอิทธิบาท 4 “สิกขา วิรุฬหิ สมปตฺตา” พุทธภาษิตบทนี้หมายถึง การศึกษาเล่าเรียนเป็นความเจริญงอกงามหรือการศึกษาเล่าเรียนช่วยเสริมสร้างความเจริญในทุกด้านของมนุษย์ ในการศึกษาและการศึกษาวิจัยให้เกิดความสำเร็จนั้นจะต้องมีความพอใจ(ฉันทะ) มีความเพียร (วิริยะ) หมั่นคิด (จิตตะ) และค้นคว้าในสิ่งที่ศึกษาค้นคว้า (วิมังสา) จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จและมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับหลักธรรม “อิทธิบาท 4” โดยที่ อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ หรือ ความสำเร็จ บาท แปลว่า เส้นทางไป ทางดำเนินไป ดังนั้น อิทธิบาท หมายถึง “ทางดำเนินไปสู่ความสำเร็จ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) เป็นแนวทางการเรียน การทำงาน ให้ประสบความสำเร็จตามความมุ่งหวัง ซึ่งประกอบด้วยหมวดธรรม 4 ข้อ ดังนี้ 1) ฉันทะ คือ การมีใจรักในสิ่งที่ทำ ใจที่รักอันเกิดจากความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ จึงจะเกิดผลจริงตามควร ความหมายของ "ฉันทะ" นั้น ไม่ใช่แปลว่าเป็นสัญญาภาษากระดาศหรือสัญญาที่ให้ไว้กับมวลหมู่สมาชิกเท่านั้น หากแต่เป็นสัญญาใจและเป็นใจที่ผูกพัน เป็นใจที่ศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งนั้นอยู่เต็มเปี่ยม จึงจะเกิดความเพียรตามมาเปรียบได้กับนักวิจัยที่ศรัทธาและเชื่อมั่นในแนวคิดแนวปฏิบัติของงานวิจัย คงไม่มีใครบอกได้นอกจากตัวนักวิจัยเองและผลของงานที่เกิดขึ้นจริง เป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชน ดังประโยคที่ว่า

Where there is the will, there is the way หมายถึง ที่ได้มีความปรารถนาอันแรงกล้า ที่นั้นย่อมมีหนทางเสมอ ขอเพียงแต่ให้มีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องนั้น ๆ ให้ได้ ด้วยความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย ย่อมมีหนทางนำเราไปสู่ความสำเร็จได้เสมอ การมีใจรัก ถือว่าสำคัญมาก เพราะรักดังกล่าวไม่ได้เกิดจากความรักความรักของเรารจริง ๆ ขึ้นทำไปก็มีแต่จะทุกข์ทรมานแม้จะได้บางสิ่งที่ยังหวังแล้วก็ตาม ประการสำคัญเป็นการแอบแฝงมาจากความคิดอื่นศรัทธาอื่นหรือความเป็นอื่นที่บุคคลพยายามหาเหตุและผลมาอธิบายว่า มันคือสิ่งเดียวกันเพื่อให้สามารถดำเนินไปได้ หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจที่สุด แต่ถ้าบุคคลมีใจศรัทธาอันแรงกล้าแล้ว พลังสร้างสรรค์ก็จะบังเกิดขึ้นกับบุคคลผู้นั้นอย่างมหัศจรรย์

วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับฉันทะ คือ เมื่อ บุคคลคิดจะทำสิ่งใดต้องปลูกฉันทะขึ้น คือทำความพอใจรักใคร่ในงานนั้นก่อน โดยในขณะที่ทำการ ทบถนวรรณกรรม การสืบค้น การอ่าน อาจทำให้นักวิจัยเกิดความท้อ เบื่อหน่ายขึ้นได้ การเลือกประเด็นการวิจัยที่ตนเองสนใจ ผลการศึกษาวิจัยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อตนเอง ต่อการปฏิบัติงาน ก็จะทำให้เกิดใจรักยิ่งขึ้น 2) วิริยะ คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจที่จะเรียนรู้และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้นเรื่องนั้น ถ้าหากกระทำก็จะทำจนเชี่ยวชาญ จนเป็นผู้รู้ ถ้าหากศึกษาก็จะศึกษาให้รู้จนถึงรากเหง้าของเรื่องราว นั้นๆ ดังนั้น คำว่า "วิริยะ" จึงหมายถึงความเพียรพยายามอย่างสูงที่จะทำตามฉันทะหรือศรัทธาของตัวเอง หากบุคคลไม่มีความเพียรแล้วก่อนอนุมานได้ว่ามีฉันทะหลอก ๆ หรือศรัทธาหลอก ๆ ผลงานที่เขาทำจะซี้ซั้วออกมาเองว่าทำเพื่ออะไร ดังนั้น นักวิจัยจึงต้องมีใจที่รักต่อการทำงานวิจัยเพื่อแก้ปัญหาอันเป็นศรัทธาสูงสุด หากไม่เป็นเช่นนั้น ก็ได้แต่เพียงศรัทธาปากเปล่าที่ไร้แก่นของ ความมุ่งมั่นและทุ่มเท หากแต่มีศรัทธาอื่นให้ครุ่นคิดและกระทำอยู่ วิริยะนี้มาคู่กับความอดทนอดกลั้น เป็นความรู้สึกไม่ย่อท้อต่อปัญหาและความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นำใจ และเตือนใจ ความอดทนเป็นเครื่องมือสำหรับคนใจเย็นและใจงามด้วย ไม่ใช่มีทะเลดุดันรบเร้า และรุ่มร้อน เพราะมันจะทำให้มีโอกาสผิดพลาดได้ง่าย หรือสูญเสียความอดทนในที่สุด ดังนั้น ความวิริยะอุสาหะ จึงเป็นวิถีทางของบุคคลที่หาญกล้าและท้าทายต่ออุปสรรคใดๆ ทั้งมวล ไม่ท้อต่องานหนักและงานมากให้คิดว่าทำมาก รู้มาก เก่งมากขึ้น อย่าบ่นว่าไม่มีเวลาเพราะเวลามีเท่าเดิม 3) จิตตะ คือ ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรักติดตาม คำนี้ยิ่งใหญ่ มากปัจจุบัน สังคมซับซ้อน มีสิ่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ละคนมีภาระหน้าที่ที่ต้องทำมากมาย ไม่รู้จะทำอะไรก่อน เวลาอ่านหนังสือก็คิดถึงงานที่รับผิดชอบ เวลาทำงานก็คิดว่าต้องอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ ไม่สามารถมีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ผลคือ ทำอะไรก็ไม่ดีสักอย่างทำผิด ๆ ถูก ๆ อยู่อย่างนั้น หากเรามีใจที่จดจ่อต่อสิ่งที่เราคิดเราทำและรับผิดชอบแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การทำวิจัย หรือการทำงานก็ตามทุกอย่างก็จะดีขึ้นไปเอง เราก็จะมีความรอบรู้มากขึ้นเรื่อย ๆ ด้วยใจที่จดจ่อตั้งมั่นและใฝ่เรียนรู้ของเรา เมื่อมีความรอบรู้มากขึ้นก็จะเกิดความรักติดตามมา เมื่อมีความรอบคอบแล้วการตัดสินใจทำอะไรก็จะเกิดความผิดพลาดน้อยตามไปด้วย ประการสำคัญต้องฝึกตั้งคำถามกับตัวเองกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเราพร้อมกับค้นหาคำตอบให้ได้ การฝึกสนทนากับผู้รู้บ่อย ๆ ก็เป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งเมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้ว เราก็จะเป็นผู้ที่เข้าใจความรอบรู้ไปโดยปริยาย 4) วิมังสา คือ การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา อันเกิดจากการมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจารณญาณอย่างรอบรู้และ

รอบคอบ จึงนำไปสู่การทบทวนตัวเอง และทบทวนองค์กรหรือทบทวนขบวนการ ทบทวนในสิ่งที่ได้คิดสิ่งได้ทำผ่านมามีเกิดผลดีผลเสียอย่างไร (วิมังสา) ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเราเองและเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง ร่วมทำกับคนอื่น เพื่อปรับปรุงปรับแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น การทบทวนเรื่องราวจากภายในของตัวตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมากในยุคปัจจุบันที่ผู้คนเริ่มสับสนวุ่นวายอย่างเข้มข้น ทบทวนความคิดเพื่อตรวจสอบความคิดและการกระทำของเราว่าเราคิดหรือทำจากความคิดอะไร พร้อมกับถามตัวเองว่าเราคิดอย่างนั้นเพื่ออะไร เราทำสิ่งนี้เพื่ออะไร เพื่อความสุขของตัวเองหรือเพื่อความสงบสุขของสังคม ฯลฯ ซึ่งจะทำให้เรารู้ว่าเราควรจะทำอยู่ ณ จุดไหนของสังคมหรือเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรไปสู่การสร้างสรรค์ตนเองและสังคมที่งดงาม

2. หลักธรรม สังคหวัตถุ 4 เป็นหลักคุณธรรมในพุทธศาสนา โดย สังคห แปลว่า สงเคราะห์ ช่วยเหลือ เกื้อหนุน วัตถุ แปลว่า เรื่อง จึงหมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวนำใจของผู้อื่น ผูกไมตรีและเอื้อเฟื้อเกื้อกูล (พระพรหมคุณาภรณ์, มปป) ประกอบด้วย 1) ทาน หรือ เกื้อกูลกันด้วยการให้ การเสียสละ การเอื้อเฟื้อแบ่งปันของ ๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว และการให้ที่ยิ่งใหญ่คือการให้อภัย 2) ปิยวาจา หรือ การใช้วาจาประสานไมตรี การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคาย ก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมกับกาลเทศะ ดังนั้น การทำงานร่วมกันจะต้องพูดหรือปรึกษาหารือกันโดยยึดถือหลักเกณฑ์ 4 ประการ คือ (1) เว้นจากการพูดเท็จ (2) เว้นจากการพูดส่อเสียด (3) เว้นจากการพูดคำหยาบ และ (4) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือต้องพูดหรือเจรจากันด้วยไมตรีและความปรารถนาดีต่อกัน 3) อตถจริยา หรือ ร่วมสร้างสรรค์อุดมการณ์ การปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เพราะการทำงานร่วมกันต้องช่วยเหลือกันด้วยกำลังกาย กำลังความคิด และกำลังใจ และ 4) สมานัตตตา (สมานตนถตา) แปลว่า ความเป็นผู้มีจุดหมายร่วมกัน หรือ ความคำนึงประโยชน์อันร่วมกันหรือการเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ ประพฤติเสมอดันเสมอปลาย ผู้ทำงานร่วมกันทุกคนจะต้องไม่ถือตัว มีความเสมอภาค วางตนเสมอดันเสมอปลาย ทำตนให้เป็นที่น่ารัก น่าเคารพ นับ ถือ และนำไปให้ความร่วมมือช่วยเหลือ

3. หลักธรรม โยนิโสมนสิการ คำ “โยนิโสมนสิการ” นั้นประกอบด้วยคำสองคำ คือ “โยนิโส” มาจาก “โยนิ” แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง “มนสิการ” หมายถึง การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา ดังนั้น “โยนิโสมนสิการ” จึงหมายถึง การทำในใจให้แยบคาย หรือ การพิจารณาโดย แยบคาย (พระธรรมปิฎก ป.อ. ปยุตโต, 2546) กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูก ระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่า สิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิธีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลับกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าวหรือที่เรียก “ปรโตโฆสะ” อีกชั้นหนึ่ง กับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบหรือ “สัมมาทิฐิ” ทำให้มีเหตุผลและไม่มมงาย โยนิโสมนสิการหรือการคิดแบบแยบคายนี้มีวิธีคิดแยกย่อยออกเป็น 10 วิธีคือ

1. วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย (หรือคิดแบบสืบสวน) วิธีคิดแบบนี้ คือ การคิดแบบหาสาเหตุที่ทำให้เกิดผลหรือเกิดเหตุการณ์ ว่ามีอะไรเป็นปัจจัยทำให้เกิดและมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เหมือนกับตำราวิชาสาเหตุที่เกิดเหตุร้ายหรือนักวิจัยหาสาเหตุต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดน้ำท่วม

2. วิธีคิดแบบแยกแยะส่วนประกอบ (หรือการคิดเชิงวิเคราะห์) วิธีนี้เป็นการคิดแยกสิ่งต่าง ๆ ออกเป็นส่วน ๆ เช่น การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในองค์กร ก็แยกออกเป็นฝ่ายบุคคล ฝ่ายวิชาการ ฝ่ายปฏิบัติการ ฝ่ายการเงิน เป็นต้น แล้ววิเคราะห์ทีละฝ่าย โดยใช้วิธีคิดแบบอื่นมารวมใช้ด้วย เช่น วิธีที่หนึ่งและวิธีที่สี่ เป็นต้น

3. วิธีคิดแบบสามัญลักษณ์ (หรือแบบรู้เท่าทันธรรมดา) ผู้ที่สามารถใช้วิธีคิดแบบนี้ได้ต้องเป็นผู้รู้หรือมีประสบการณ์ในเรื่องนั้น ๆ มาก่อน รู้ว่าอะไรจริง อะไรเท็จ รู้ว่าเป็นธรรมดา รู้ว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง ที่ปรากฏการณ์นั้น ๆ เกิดขึ้น มีสาเหตุจากอะไร ทำให้เกิดผลอย่างไร จึงเป็นเรื่องธรรมดา ที่รู้แล้ว ผู้ที่ใช้วิธีคิดแบบนี้อาจเรียกได้ว่าเป็นผู้ชำนาญการหรือเชี่ยวชาญได้ สามารถเป็นที่ปรึกษาให้กับผู้อื่น ๆ ได้

4. วิธีคิดแบบอริยสัจ (หรือกระบวนการแก้ปัญหา) โดยวิเคราะห์ปัญหา (ทุกข์) หาสาเหตุของปัญหา (สมุทัย) กำหนดวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายในการแก้ปัญหา (นิโรธ) และกำหนดวิธีการแก้ปัญหา (มรรค) โดยคิดแบบเป็นคู่ คือ วิเคราะห์หาปัญหาและสาเหตุพร้อมกัน เมื่อได้ปัญหาและสาเหตุแล้วนำปัญหาที่ได้มากำหนดเป้าหมายและนำสาเหตุมากำหนดเป็นแผนงาน โครงการ และกิจกรรมเพื่อแก้ปัญหานั้นบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

5. วิธีคิดแบบอรรถธรรมสัมพันธ์ (หรือคิดตามหลักการและความมุ่งหมาย) ธรรม แปลว่า หลักการ หลักความดีงาม หลักปฏิบัติที่ดี ส่วน อรรถ นั้นแปลว่าความมุ่งหมาย วัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ต้องการ วิธีคิดแบบนี้เป็นการคิดให้สอดคล้องสัมพันธ์กันระหว่างหลักการที่ดีและวัตถุประสงค์ที่ถูกต้องทำให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการ

6. วิธีคิดแบบเห็นคุณโทษและทางออก (หรือข้อดี ข้อเสียและทางเลือก) วิธีนี้ใช้ร่วมกับวิธีอื่นด้วย เป็นการแยกแยะสิ่งที่มีอยู่ตามปกติมองให้เห็นข้อดีข้อเสีย สิ่งที่ดี สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่เป็นคุณ สิ่งที่เป็นโทษ และเลือกทำ เลือกปฏิบัติแต่สิ่งดี สิ่งที่เป็นคุณ และหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดี สิ่งที่เป็นโทษ จากสิ่งที่มีอยู่เห็นอยู่

7. วิธีคิดแบบคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม เป็นวิธีคิดจำแนกแยกออกกระหว่างสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างแท้จริงและจำเป็นต้องมี ต้องใช้หรือต้องทำงานตามบทบาทหน้าที่ ซึ่งถือว่ามีคุณค่าแท้ ซึ่งแตกต่างจากคุณค่าเทียม เช่น แสวงหาสิ่งที่ไม่มีความจำเป็นโดยตรงหรือมีแล้วก็ได้แก้ปัญหาให้อย่างยั่งยืน หรือการไม่ทำงานตามหน้าที่แต่ไปทำงานนอกหน้าที่ที่ไม่จำเป็นเพื่อให้คนยอมรับ

8. วิธีคิดแบบปลูกเร้าคุณธรรม คือ การคิดถึงวิธีที่จะนำเอาประสบการณ์ ความรู้ มาดัดแปลงปรับปรุงให้ดีขึ้นเพื่อเป็นตัวอย่างหรือแบบอย่างที่ดี เป็นประโยชน์ต่อบุคคล สิ่งแวดล้อม

9. วิธีคิดแบบเป็นอยู่ปัจจุบัน คือ วิธีคิดโดยการมีสติอยู่กับปัจจุบัน โดยการเอาผลจากอดีตมาแก้ไขหรือปรับปรุงโดยไม่ไปคำนึงแต่เรื่องในอดีต และมีสติในการคิดแก้ไขหรือปรับปรุงในเวลาปัจจุบัน โดยรู้ว่าการกระทำในปัจจุบันจะทำให้เกิดผลในอนาคตอย่างไร แต่ไม่ใช่เพื่อหม่อมลอยถึงอนาคตตลอดเวลา

10. วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นวิธีคิดประกอบกับการใช้คำพูดหรือการพูด โดยสรุปแล้ว คล้ายกับนำวิธีคิดที่กล่าวมาแล้วข้างต้นมานำเสนอให้ได้ว่าตามที่ได้อธิบายไว้แล้ว แยกแยะ คิดเป็นเหตุและผล คิดตามลำดับขั้นตอน คิดเป็นประเด็น

หลักไตรสิกขากับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

พระพุทธองค์ทรงแสดงหลักการศึกษาตามแนวทางพระพุทธศาสนาไว้ในพระไตรปิฎก ว่า สิกขา 3 ประการ คือ 1) อธิศีลสิกขา 2) อธิจิตสิกขา 3) อธิปัญญาสิกขา

ความหมายของไตรสิกขา

ความหมายของไตรสิกขาในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม ว่า ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับศึกษา 3 ประการ เพื่อฝึกหัดอบรม กาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้ยิ่งขึ้นไปจนบรรลุเป้าหมายสูงสุด คือ พระนิพพาน คำว่า ไตรสิกขา มีรากศัพท์มาจากคำสองคำ คือ 1) ไตร หรือ ตรีเป็นภาษาสันสกฤตตรงกับภาษาบาลีว่า ติ แปลว่า สาม และ 2) คำว่า สิกขา เป็นภาษาบาลีตรงกับภาษาสันสกฤตว่า ศึกษา หมายถึง การศึกษา การปฏิบัติและการอบรมความประพฤติให้บริสุทธิ์ ส่วนคำว่า ติหรือ ไตร นั้น หมายถึง องค์ประกอบ 3 ประการ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา โดยมีความหมายตามพระไตรปิฎกดังนี้

1) อธิศีลสิกขา (สิกขา คือ ศีลอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง

2) อธิจิตสิกขา (สิกขา คือ จิตอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิตเพื่อให้เกิดคุณธรรม เช่น สมาธิอย่างสูง การสังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลาย ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เพราะละสุข และทุกข์ได้แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจุดถุณยานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติ บริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่นี้ชื่อว่า อธิจิตสิกขา โดยการฝึกอบรมจิตนั้น มุ่งเน้นที่ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้สงบแน่วแน่ เพื่อให้จิตบริสุทธิ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นกลาง

3) อธิปัญญาสิกขา (สิกขา คือ ปัญญาอันยิ่ง) หมายถึง ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง การรู้ชัดตามความเป็นจริงในอริยสัจ 4

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช ได้ทรงอธิบายเรื่องไตรสิกขาว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีลสิกขา จิตสิกขา ปัญญาสิกขา หรือศึกษาศีล ศึกษาจิต ศึกษาปัญญา ซึ่งนับว่าเป็นประถมศึกษา มัธยมศึกษา อุดมศึกษาในพระพุทธศาสนา โดยลำดับ ธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนให้ปฏิบัติทุกประการ รวมลงในหลักไตรสิกขานี้ ศีลสิกขาเกี่ยวกับความประพฤติทั้งปวง จิตสิกขาเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจทุกอย่าง ปัญญาสิกขาเกี่ยวกับความรู้ความเห็นทุกประการ คนเราทุกคนทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ต้องมีความประพฤติของตน ต้องมีจิตใจของตนเอง ต้องมีความรู้ความเห็นของตน จึงมีหน้าที่หรือมีความสมควรจะพึงศึกษาในเรื่องเหล่านี้ซึ่งเป็นการศึกษาเรื่องตนเองแท้ๆ และต้องศึกษาอยู่เรื่อยไปจึงจะมีความเฉลียวฉลาดต่อตนเองอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นก็จะโง่เขลาต่อตนเอง ฉะนั้นไตรสิกขาของพระพุทธเจ้าจึงจำเป็นแก่ชีวิตร่างกาย หยุดหายใจเมื่อใดก็ตายเมื่อนั้น หยุดศึกษาเมื่อใดก็ตายจากความดีและความรู้เมื่อนั้น คนตายย่อมไม่มีความรู้สึกตัว คนที่ไม่รู้จักตนเองจึงเหมือนคนตาย ไตรสิกขาของพระองค์จึงเป็นหลักที่บริสุทธิ์บริบูรณ์และรวบรัด เข้าใจง่าย มีเหตุผล ปฏิบัติให้สำเร็จผลได้จริง

พระมหาไกรวรรณ์ ชินทตฺติโย(ปุลนฺชนฺธ) และคณะ (2560)ได้รวบรวมความหมายของไตรสิกขาจากนักวิชาการหลายท่านไว้ ดังนี้

พระอุปัชฌาย์ (ลังกา) (2548) ได้ให้ความหมายของการศึกษา และขอบเขตของการศึกษาไว้ในนิมิตติ มรรควา สิกขา หมายถึง การศึกษาเรื่องที่ควรศึกษา การศึกษาอันยอดเยี่ยมและการศึกษาเพื่อความ เป็นพระอเสขะ (ผู้ไม่ต้องศึกษา)

พระพุทธโฆษาจารย์ (พระคณาจารย์) (2538) ได้อธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ไตรสิกขาเป็นทั้งหลักการและวิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถล่วงพ้นจากอบาย กามธาตุและภพทั้งปวง โดยมีเป้าหมายที่การบรรลุพระ นิพพานอันบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน ไตรสิกขาเป็นแนวปฏิบัติในทางสายกลางที่มีใช้การปรนเปรอตน ด้วยกามสุขและการทรมานตน มีศีลเป็นปฏิบัติต่อกิเลสที่แสดงออกทางกาย วาจา สมาธิเป็น ปฏิบัติต่อกิเลสที่กลุ่มมัจฉิต และปัญญาเป็นปฏิบัติต่ออนุสัยกิเลสที่แอบแนบอยู่ในจิต สามารถ พัฒนาบุคคลให้เป็นพระอริยะผู้มีความบริบูรณ์ด้วยศีล ได้แก่ พระโสดาบันและพระสกทาคามี บริบูรณ์ด้วยสมาธิได้แก่พระอนาคามีและบริบูรณ์ด้วยปัญญา ได้แก่ พระอรหันต์ นอกจากนี้องค์ธรรมทั้ง 3 ยังเป็นเครื่องอุดหนุนให้บรรลุคุณวิเศษอันหาได้ยากในบุคคลทั่วไปดังมีวิชา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2552) กล่าวว่าไตรสิกขาเป็นระบบการฝึกอบรมจากภายนอกเข้าไปหาภายใน จากส่วนที่หยาบเข้าไปหาส่วนที่ละเอียดและจากส่วนที่ง่ายกว่าเข้าไปหาส่วนที่ยาก และ ลึกซึ้งกว่า เมื่อแรกเริ่มการฝึกอาศัยความเห็นชอบหรือความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เรียกว่า สัมมาทิฐิ เป็นเชื้อหรือเป็นเคำให้เพียงเล็กน้อยพอให้รู้ว่าตนจะไปทางไหน ทางไหนจะตั้งต้นที่ไหน เท่านั้น การ เข้าใจปัญหาและการมองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง คือจุดเริ่มต้นที่ถูกต้องและคือ ความหมาย พื้นฐานของสัมมาทิฐิ ส่วนในระหว่างการฝึก การฝึกส่วนที่หยาบภายนอกในขั้นศีล ช่วย เป็นฐาน ให้แก่การฝึกส่วนละเอียดภายใน ทำให้พร้อมและสะดวกที่จะฝึกในขั้นจิตและปัญญาให้ ได้ผลดียิ่งขึ้น เมื่อฝึกขั้นละเอียดภายในคือขั้นจิตและปัญญา ผลก็ส่งกลับมาช่วยการดำเนินชีวิตด้าน นอก เช่น มี ความประพฤตสุจริต มั่นคง มีศีลที่เป็นไปโดยปกติธรรมดาของตนเอง ไม่ต้องฝืนใจ หรือ ตั้งใจควบคุม รักษา คิดแก้ปัญหาและทำกิจต่าง ๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์เมื่อฝึกตลอดระบบสิกขาแล้ว ระบบการ ดำเนินชีวิตทั้งหมดก็กลายเป็นระบบของมรรค สอดคล้องกันหมดทั้งภายนอกและภายใน นอกจากนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวว่าไตรสิกขา เป็นระบบปฏิบัติที่มุ่งเน้นงานใช้งานคือ นำเอา องค์ประกอบทั้งหลายของมรรคออกมาจัดเป็นกระบวนวิธีปฏิบัติที่มีขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อใช้องค์ มรรค เหล่านั้นให้สำเร็จผลอย่างเป็นงานเป็นการในชีวิตจริง ดังนั้น ไตรสิกขาจึงก้าวจากระบบการทำ หน้าที่ ที่สัมพันธ์กันตลอดเวลาทุก ๆ ขณะขององค์มรรคภายในตัวบุคคล ออกมาสู่กระบวนกรอบรม ช่วงกว้าง ซึ่งจัดแบ่งเป็นขั้นตอนนั้น ๆ โดยเริ่มจากศีลซึ่งมุ่งฝึกอบรมการแสดงออกทางกายวาจาที่เป็น ขั้นภายนอก เกี่ยวกับสังคมเป็นขั้นหยาบแล้วก้าวต่อไปสู่สมาธิฝึกอบรมภายในจิตใจที่อยู่ภายในและ ละเอียดกว่า เพื่อสนับสนุนการใช้และการฝึกปรือปัญญาให้ใช้งานอย่างได้ผลดีที่สุดต่อไป

พุทธทาสภิกขุ (2552) ได้อธิบายเรื่อง ไตรสิกขา ว่าเป็นขั้นตอนการปฏิบัติทางศาสนามีศีล เป็นการปฏิบัติเพื่อความสงบเรียบร้อย ปราศจากโทษขั้นต้น ๆ ทางกาย วาจาของตนที่เกี่ยวกับสังคม และส่วนรวมหรือเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่การเป็นอยู่ สมาธิเป็นการบังคับจิตใจของตัวเองไว้ให้ อยู่ในสภาพที่จะทำประโยชน์ให้มากที่สุด ตามที่ตนต้องการ ส่วนปัญญา หมายถึง การฝึกฝนอบรมทำ ให้เกิด ความเข้าใจให้เห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงโดยสมบูรณ์

วศิน อินทสระ (2528) ได้อธิบายว่าไตรสิกขาเป็นกระบวนการศึกษาที่มีลักษณะบูรณาการ เพราะ องค์ประกอบของไตรสิกขาประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง 3 ตัวนี้อาศัยกันและกันทำให้ ชีวิตบริสุทธิ์เพราะเมื่อรักษาศีลดีแล้วก็ต้องประคับประคองตนไว้ด้วยความไม่ประมาท ก็ต้องรักษาจิต ด้วยสติอยู่เสมอ คือ การก้าวเข้าสู่แดนแห่งสมาธิคือความสงบมั่นคงแห่งจิตอันเป็นอุปกรณ์สำคัญใน

การใช้ปัญญา เมื่อจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่สับสน ไม่วุ่นวาย ย่อมใช้ปัญญาได้อย่างดี ปัญญาที่ใช้บ่อย ๆ ทำให้เฉียบ คม ว่องไว พอกพูนมากขึ้น ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้ศีลสมาธิดีขึ้นด้วย

สุนน อมรวิวัฒน์ (2544) ได้อธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า การศึกษาตามหลักไตรสิกขานั้นต้องเป็นการฝึกหัดอบรมตนด้วยตนเอง และประเมิณผลสำเร็จด้วยตนเอง แต่มิได้ปิดกั้นการรับคำแนะนำสั่งสอนจากกัลยาณมิตร ไตรสิกขาเป็นการฝึกหัดอบรมที่เป็นขั้นตอนสืบเนื่อง เริ่มจากรูปธรรมไปสู่นามธรรม เป็นการพัฒนามนุษย์ทั้งกาย วาจา ความคิด จิตใจ อารมณ์สังคมและสติปัญญา การฝึกหัดอบรมตามหลักไตรสิกขามีลักษณะเป็นบูรณาการและปัจจัยการที่ว่าบูรณาการนั้นเพราะทุกองค์ประกอบอันมีศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งครอบคลุมมรรคมืองค์แปด มีลักษณะผสมผสานกลมกลืนอย่างได้สัดส่วนสมดุลกัน มีความสอดคล้องรองรับกันทั้งในด้านที่ต้องละเว้น และในด้านที่เจริญ ยกที่จะแยกออกมาโดดเดี่ยว และไม่สามารถตัดองค์ประกอบข้อใดทิ้งไปได้ที่ว่าไตรสิกขาเป็นปัจจัยการนั้น เพราะมีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปัจจัยต่อเนื่องอิงอาศัยกันโดยตลอดจะเริ่มที่ปัญญาหรือสมาธิหรือศีลก็ได้

บุญมี แทนแก้ว(2539) ให้ความหมายของไตรสิกขาว่า หมายถึง ข้อปฏิบัติ 3 ชั้น คือ

1. ชั้นศีล ได้แก่ การเว้นชั่วประพฤติปฏิบัติเพื่อความปกติสงบเรียบร้อยไม่ทำให้ตน และผู้อื่นเดือดร้อน ข้อปฏิบัติเหล่านี้เรียกว่า ศีลสิกขา แปลว่า สิ่งที่ควรศึกษาอบรม เป็นชั้นศีล

2. ชั้นสมาธิ ได้แก่ การฝึกฝนหรืออบรมจิตใจให้เหมาะสม ตั้งมั่นในลักษณะที่พร้อมจะปฏิบัติงานคือ พิจารณาความเป็นจริง เพื่อเป็นพื้นฐานของการเจริญปัญญา การฝึกบังคับจิตใจให้ตั้งมั่นโดยระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม ดังนี้เรียกว่า จิตตสิกขา

3. ชั้นปัญญา ได้แก่การฝึกฝนอบรมในการพิจารณาสิ่งทั้งปวงให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง หมายถึง กาฝึกฝนอบรมจนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งปวงถึงกับเกิดความสดดั่งแวชเปื้อน่ายในสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และเป็นอนัตตาได้จริง ๆ การฝึกฝนเช่นนี้เรียกว่า ปัญญาสิกขา

ระวี ภาวิไล (2528) ได้กล่าวถึงไตรสิกขาว่า หมายถึง การศึกษาสามประการตามหลักธรรมใน พระพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิปัญญา ซึ่งเป็นกุศโลบายแห่งการพัฒนาตนเองที่ถูกต้องของมนุษย์ทุกคน เป็นรากฐานของการพัฒนาทั้งหลายอันจะนำสังคมไปสู่อารยธรรมที่ถูกต้อง

สรุปได้ว่า ไตรสิกขา หมายถึง ขั้นตอนของการฝึกตนจากภายนอกสู่ภายใน หรือจากส่วนที่หยาบไปหาส่วนละเอียด เริ่มจากศีล (ทางกาย วาจา) ไปสู่สมาธิ (ทางจิต) และปัญญา (ทาง ความคิด ความเห็น) หรือจะเริ่มต้นที่ขั้นใดก่อนก็ได้ในที่สุด ผลการปฏิบัติที่เกิดขึ้นกับตนหรือความสุข สงบจะไปสู่ความหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นการฝึกตามทางสายกลาง (มรรคมืองค์๘) ที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอเท่าที่มีลมหายใจอยู่

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า คุณภาพชีวิตที่ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณต้องอาศัยหลักไตรสิกขาเป็นธรรมะหนุนนำชีวิต เป็นเครื่องขโถมหล่อเลี้ยงจิตใจให้ร่มเย็นและเป็นสุข

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ หลักธรรมที่ใช้เป็นแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ หลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้ผู้สูงอายุฝึกและพัฒนาด้วยตัวเองได้

องค์ประกอบของไตรสิกขา

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวสรุปไว้ดังนี้

1. ศิล คือ ความประพาศิตีทางกายและวาทา ความป็นปคตืทางกาย วาทา ป็นรื่องขง การฝึกในด้าขพศตกรรรม โดยเฉพาพศตกรรรมที่เคยชิน เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกศัล คือ วีนัย วีนัยป็น จุดรึมตั้นในกระขวนการศึษาและการพัฒนามนุษย์เพราะวีนัยป็นตัวจ้ดเตรียมชวีตให้อยู่ในสภาพที่ เอื้อต่อการพัฒนา โดยจ้ดระเปียบความป็นอยู่การด้าเนินชวีตและการอยู่ร่วกันนในสังคมีให้เหมาะกั การพัฒนาและเอื้อโอกาสในการที่จะพัฒนา เมื่ฝึกได้ผลจากคนมีพศตกรรรมเคยชินที่ดีตามวีนัยนั้น แล้วยก็เกิดป็นศัล ดั่งนั้นโดยสรूप วีนัยจะมาในรूपขงการฝึกพศตกรรรมเคยชินที่ดีและการจ้ด สภาพแวดล้อมที่จะป้องกันไม่ให้มีพศตกรรรมที่ไม่ดีแต่เอื้อต่อพศตกรรรมที่ฟังประสงค์ การปฏิบัติตน เพื่อให้เกิดความถูกต้งดิงามทางกายและวาทานั้น บุคคตต้องปฏิบัติตาม หลักที่เรียกว้าศัลพื้นฐาน ซึ่ง ประกอบด้วยแนวปฏิบัติในการด้าเนินชวีต 3 ด้าข คือ ด้าขสัมมาวาทา ด้าขสัมมากัมมันตะและด้าข สัมมาอาชิวะ ซึ่งแต่ละด้าขมีรายละเอียด ดั่งนี้

1) สัมมาวาทา เจรจาชอบ ได้แก่ (1) ละมุสวาท เว้นการพูดเท็จ รวมถึงสัจจวาทา พุดคัจจริง (2) ละปิสุนาวาทา เว้นการพูดส่อเสียด รวมถึงพุดคำสมานสามัคคี (3) ละมุรุสวาทา เว้น การพุดคำหยาบ รวมถึงพุดคำอ่อนหวานสุภาพ (4) ละสัมผัปปลาปะ เว้นการพุดเพ้อเจ้อ รวมถึงพุดคำ ที่มีประโยชน์

2) สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ ได้แก่ (1) ละปาณาติบาต เว้นการทำลายชวีต รวมถึงการกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล (2) ละอทินนาทาน เว้นการเอาขงขงเขาที่เขามได้ให้ (ค้อยู่ที่ สัมมาอาชิวะ หรือทาน) (3) ละกาเมสุมิจฉาจร เว้นความประพศตติผิดนในกาม รวมถึงสันโดษ

3) สัมมาอาชิวะ เลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ ละมิฉาชีพ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพ รวมถึง ความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพสุจริต การประพศตติในชั้นศัล มีวัตถุประสงค์คือเพื่อป็นฐาน ขงสมาธิเมื่อมีจิตใจสงบป็นสมาธิ แล้วย ก็เกิดความคล่องตัวในการที่จะใช้ปัญญาคิดหาเหตุผลและ หาทางด้าเนินการสร้าสรรรคความดี ต่าง ๆ ให้ได้ผลนในชั้นต่อไป สรूपได้ว่า องค์ประกอบขงไตรสิกขา ชั้นศัล คือ การฝึกวีนัย ทางกาย วาทาให้เรียบร้อย ป็นปคตืที่จะเกิดประโยชน์สุขต่อตนเองและผู้อื่น และเป็นพื้นฐานเกื้อกูลในการฝึกจิตขงตนต่อไป

2. สมาธิ คือ ความตั้งมั่นขงจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแนต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งข่านสาຍไป จิต ตั้งมั่นนในลักษณะที่พร้อมที่จะปฏิบัติงาน การฝึกอบรมสมาธิป็นรื่องขงการฝึกนในด้าขจิต หรือ ระดับ จิตใจ ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัตินต่าง ๆ ขงจิต ทั้งนในด้าขคุณธรรม เช่นความเมตตากรุณา ความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ นในด้าขความสามารถขงจิต เช่น ความอิมใจ ความร่าเรึง เปิกบานใจ ความสดชื่น ผ่องใส ความรู้สึภพอใจ

3. ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตาม ความป็นจริง สามารถคิดพิจารณาแก้ปัญหาต่าง ๆ และทำกิจกรรมทั้งหลาย ในทางที่เป็นไปเพื่อ ประโยชน์ได้อย่างแท้จริง ธรรมะแต่ละข้อนในไตรสิกขา คือ ศัล สมาธิ ปัญญา นี้นต่างมีความสัมพันธ์ซึ่ง กันและกันกล่าวคือ ศัลป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ และสมาธิ ป็นพื้นฐานที่ แน่วแนยิ่งขึ้นส่งผลต่อความ ประพศตติ การด้าเนินชวีตที่ถูกต้งป็นผู้มีศัลอันบริสุทธิ์

ประโยชน์ของการปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขา

การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขามีคุณประโยชน์หลายประการ สามารถสรุปได้ดังนี้

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การปฏิบัติตนตามหลักไตรสิกขามีคุณประโยชน์หลายประการ สรุปได้ดังนี้

1) ประโยชน์ที่เป็นจุดมุ่งหมายหรืออุดมคติทางศาสนา คือ เป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวงแบ่งได้เป็น 2 ระดับ คือ

(1) สมานิติที่เป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง จนนำไปสู่วิชชา และวิมุตติในที่สุด

(2) สมานิติเพื่อบรรลุจิตที่หลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวคือการใช้กำลังสมาธิกดทับข่มกิเลสไว้

2) ประโยชน์ในด้านการสร้างความสามารถพิเศษเหนือสามัญวิสัย คือ การใช้สมาธิระดับฌานสมาบัติเป็นฐาน ทำให้เกิดฤทธิ์เดชต่างๆ เช่น หูทิพย์ตาทิพย์ หายใจได้ ระลึกชาติได้ เป็นต้น

3) ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง เตรียมจิตให้อยู่ในสภาพพร้อม และง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ มีความมั่นคงทางอารมณ์และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นในเมื่อจิตที่มีสมานิตินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัญญา คือ ดำเนินชีวิตอย่างมีสติตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจาความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนเป็นไปต่าง ๆ

4) ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เช่น

(1) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย หยุดยังจาก ความกั๊กกั๊ก วิดกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกาย ให้ใจสบายและมีความสุข

(2) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตเป็นสมานิติแน่วแน่นอยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกแวก ไม่เลื่อนลอย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดีการงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมานิตีย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย

(3) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้โรคได้ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพล ต่อกัน เมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอ เศร้าหมอง ขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรค ทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติพอประสพเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพล บรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุสามารถใช้หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขและมีสุขภาพดีในวัยสูงอายุได้ โดย ด้านศีล คือการดูแลสุขภาพกายและพฤติกรรมที่ดี เช่น ควบคุมอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และเคารพกติกาในสังคม ด้านสมาธิ คือการฝึกจิตใจให้สงบ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส และเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาหรือกลุ่มปฏิบัติสมาธิ และ ด้าน

ปัญญา คือการพัฒนาความคิดให้มีเหตุผล สามารถพิจารณาไตร่ตรองอารมณ์ของตนเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

แนวทางการนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ

ด้านศีล เป็นการประพฤติดีทางกาย วาจา และใจ ได้แก่ 1) การดูแลสุขภาพกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงของทอด ของมัน และน้ำตาล แป้ง รวมถึงออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2) พฤติกรรมทางสังคม เป็นการปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมในสังคม และแสดงพฤติกรรมที่น่าชื่นชม เคารพกติกาของสังคม 3) การพัฒนาตน คือ การปฏิบัติตนตามแนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีระเบียบ

ด้านสมาธิ เป็นการฝึกจิตใจ ได้แก่ 1) การฝึกจิต เป็นการปฏิบัติสมาธิ ฝึกจิตใจให้สงบ ความสงบทางใจ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ 2) การพัฒนาอารมณ์ เป็นการส่งเสริมให้มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส และมีความสุขในการดำเนินชีวิต 3) การมีส่วนร่วมเป็นการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การเข้าวัดฟังเทศน์ฟังธรรม หรือการรวมกลุ่มปฏิบัติสมาธิในชุมชน

ด้านปัญญา (การพัฒนาความคิด ความรอบรู้) ได้แก่ 1) การรู้เท่าทันอารมณ์ เป็นการฝึกการพิจารณาไตร่ตรองอารมณ์ของตนเอง เพื่อให้เข้าใจและจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น และดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง 2) การคิดอย่างมีเหตุผล เป็นการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้มีเหตุผล สามารถตัดสินใจและดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องตามหลักการ 3) การพัฒนาตนเอง เป็นการใช้สติปัญญาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุอยู่ร่วมในสังคมอย่างมีความสุขและมีระเบียบ

สรุปได้ว่า หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุสามารถนำหลักเหล่านี้ไปพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง (ศีล) มีจิตใจที่แจ่มใสและสงบ (สมาธิ) และมีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (ปัญญา) ทำให้สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

แนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ หลักการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุ และเป็นการพัฒนาสติปัญญา ความรู้ พฤติกรรมต่างๆ รวมทั้งทักษะอันจะเป็นแนวทางไปสู่การส่งเสริมทัศนคติแรงจูงใจของผู้สูงอายุ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการพัฒนาของผู้สูงอายุนั้นเป็นไปตามสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป จึงทำให้มีคุณภาพชีวิตมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นตามที่ใจปรารถนาการพัฒนาตนเอง (สุมณฑา สุภาวิมล, 2565)

พระมหาอุทพิชาญ ทองจันทร์และ ภักดี โพธิ์สิงห์ (2565) กล่าวว่า ในแนวทางของพระพุทธศาสนา การปรับตัววิถีใหม่ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 คือ ชั้นเตรียมรับ : ปรียัติสัทธรรม โดยการนำหลักพุทธธรรม 3 อย่างมาเป็นเครื่องนำทางชีวิต คือ (1) สติ-ธรรมมีอุปการะมาก และการมีสัมปชัญญะ คือ ตระหนักรู้ในปัญหา (2) โลกธรรม 8 คือ การเห็นความจริงและยอมรับอย่างมีสติ ชั้นเตรียมการ: ปรียัติสัทธรรม ด้วยการนำหลักพุทธธรรม 3 อย่างมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประกอบด้วย (1) โยนิโสมนสิการ เป็นการให้เหตุผลให้มากกว่าว่าอารมณ์ ความรู้สึก (2) ประโตโฆสะ-คัดกรองข้อมูลข่าวสาร และ (3) กัลยาณมิตร คือทุกคนต้องเป็นเพื่อนแท้ต่อกันในยามวิกฤต ชั้นลงมือปฏิบัติ: ปฏิบัติสัทธรรม คือ การลงมือปฏิบัติในวิถีชีวิตจริง ประกอบด้วย (1) บุญกิริยาวัตถุ: การสร้างบุญร่วมกัน (2) สปัจริยธรรม: หลักธรรมของคนดี ดังนั้น การใช้ชีวิตในช่วงของ

การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาอย่างลึกซึ้งถึงคุณและโทษที่จะเกิดขึ้น โดยปราศจากอคติ 4 และปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างความเป็นกัลยาณมิตรและมุ่งการปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ และเกื้อกูลแก่สังคมโดย

สำหรับการปรับตัวและร่วมมือกันตามพุทธวิธีภายใต้หัวข้อว่า“สัทธรรม” 3 ประการ ใน อรรถกถาพระวินัยปิฎก 4 คือ ปรีติสัทธรรมชั้นศึกษาหลักคำสอนให้เกิดความเข้าใจ ปฏิบัติสัทธรรม ชั้นลงมือปฏิบัติตามหลักคำสอนที่ได้ศึกษาแล้ว และปฏิเวธสัทธรรมชั้นรับผลของการปฏิบัติตามหลัก คำสอนโดยสมควรแก่การปฏิบัติแบบประยุกต์ ใช้เป็นแนวทางในการป้องกันและแก้วิกฤติจากไวรัส โควิด-19 ใน 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเตรียมรับ ขั้นเตรียมการ ชั้นลงมือปฏิบัติและชั้นรับผลของการปฏิบัติภาพรวม

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา

หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุสามารถนำหลักเหล่านี้ไปพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพกายที่แข็งแรง (ศีล) มีจิตใจที่แจ่มใสและสงบ (สมาธิ) และมีสติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข (ปัญญา) ทำให้สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

การนำหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ใช้วิธีกำหนดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุปฏิบัติด้วยการประยุกต์หลักไตรสิกขาให้ผู้สูงอายุถือปฏิบัติให้เกิดความสมดุล ในชีวิตหลักไตรสิกขาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตบุคคลได้อย่างกว้างขวางและ ลุ่มลึก แต่ในการปฏิบัติตามหลักธรรมระดับสูง ไม่สามารถวัดผลได้ด้วยการสังเกตพฤติกรรมผู้สูงอายุ ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็สถานภาพ บทบาท หน้าที่ทางสังคมอย่างไร จึงสามารถนำหลักไตรสิกขามา ประยุกต์ใช้เป็นหลักการบริหารจัดการชีวิตเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง พัฒนาตนเองได้ โดยเลือกทำ กิจกรรมที่ส่งเสริมการรักษาศีล เจริญสมาธิ พัฒนาปัญญาให้เหมาะสมกับตนทั้งตามลำพัง และการ รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมหรือเข้าร่วมกับชมรมที่จัดกิจกรรมให้เป็นกุศลจริยา สัมมาปฏิบัติและอธิปัญญา สิกขา

จากที่ได้กล่าวถึงความหมายของคุณภาพชีวิต ความหมายของชีวิตวิถีใหม่และชีวิตวิถีใหม่ตาม แนวทางพระพุทธศาสนา ในการวิจัยครั้งนี้ จึงสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนว พุทธ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุความพึงพอใจในความเป็นอยู่ที่ดี มีสุขภาพกายและมีสุขภาพจิตดี มีอาหารการกินดี มีสิ่งของหรือเงินใช้ตามความจำเป็น อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีและอยู่ในสังคมได้อย่างมี ความสุข เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ยอมรับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต สามารถ ปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ และดำเนินชีวิตโดยใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์และความรู้สึก

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) เป็นความพึงพอใจของบุคคลที่สามารถ บรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิต (Life-span) เป็นสภาวะแห่งความสงบสุขภายในใจ ความรู้สึกถึง ความหมายในชีวิต การมีเป้าหมายชีวิต และการเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีคุณค่าที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง เป็นการ รับรู้ตนเองและโลกในเชิงบวก ค้นหาความเชื่อมโยงกับตนเอง ผู้อื่นและสิ่งเหนือธรรมชาติหรือสิ่งที่เป็น แรงบันดาลใจ ซึ่งอาจไม่ได้เกี่ยวข้องกับศาสนาเสมอไป แต่เป็นการค้นหาความหมายและ

ความหวังในชีวิต แนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณหรือสุขภาวะทางปัญญา (spiritual well-being) ของผู้สูงอายุเป็นเป้าหมายสำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม แนวคิดนี้ได้ถูกเสนอโดยองค์การอนามัยโลกที่ระบุว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ที่ดีจึงเป็นแนวทางให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสงบสุขภายในจิตใจ มีการรับรู้ตนเองและมองโลกในแง่บวก

ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกที่กว้างขึ้นของวัตถุประสงค์และความหมายในชีวิต รวมถึงศีลธรรมและจริยธรรมของตนเอง อาจรวมถึงการปฏิบัติทางศาสนาและการมีส่วนร่วมในชุมชน และอาจรวมถึงการปฏิบัติส่วนบุคคลที่ไม่ได้กำหนดโดยศาสนาหรือกลุ่มศาสนา ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความเชื่อทางจิตวิญญาณ อาจรวมถึงการดำรงอยู่ของความสัมพันธ์กับอำนาจที่สูงกว่า และเกี่ยวข้องกับมุมมองชีวิต ความตาย และธรรมชาติของความเป็นจริง การปฏิบัติอาจรวมถึงพิธีกรรมต่างๆ เช่น การสวดมนต์และการทำสมาธิ การเข้าร่วมพิธีทางศาสนาหรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางร่างกาย เช่น โยคะ ไทชิ หรือซิงก และมีกรกล่าวไว้ว่า สุขภาพทางจิตวิญญาณหรือการขาดสุขภาพทางจิตวิญญาณมีผลกระทบอย่างมากต่อความเป็นอยู่ที่ดีในแต่ละวัน เป็นความสามารถในการรับมือกับความเครียดในชีวิต สุขภาพทางจิตวิญญาณมีปฏิสัมพันธ์กับ ความรู้สึกเครียดภายในมิติเดียวของสุขภาพสามารถทำลายสุขภาพในด้านอื่น ๆ ของชีวิตได้อย่างง่ายดายหากไม่ได้รับการจัดการ จัดสรรเวลาเพื่อไตร่ตรอง ตระหนักถึงพลังงานในสภาพแวดล้อมรอบตัวและปฏิบัติตามกิจวัตรเพื่อสนับสนุนสุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญ

เป้าหมายการฝึกสมาธิแบบใหม่ หรือลองทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่ส่งเสริมการเชื่อมต่อกับตัวตนทางจิตวิญญาณที่ต้องการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณได้ด้วย หรือการเปลี่ยนแปลงอาจเป็นเรื่องภายในและจำเป็นต้องมีวินัยในตนเองอย่างต่อเนื่อง

แนวคิดเกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Psychological Well-Being) เป็นคุณลักษณะเชิงบวกทางจิตใจที่มีความหลากหลายด้านการเจริญเติบโตและพัฒนาการของบุคคล ทำให้บุคคลมองโลกในด้านดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์มั่นคง และมีกำลังใจในการต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ รวมทั้งสามารถวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองได้ ทำให้เกิดความหวังและเชื่อมโยงกับอัตมโนทัศน์ด้านศักยภาพและความสามารถต่างๆ ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตและมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการมีความผาสุกทางใจที่ดี (Ryff & Keyes, 1995) โดย Ryff & Keyes มีแนวคิดที่ว่าความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความพึงพอใจที่สามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิต (Life-span) ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การยอมรับตนเอง (Self acceptance) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าของตนเอง ยอมรับว่าคุณค่าของตนเองมีคุณสมบัติทั้งด้านที่ดีและไม่ดี รวมถึงมีความรู้สึกที่ดีกับอดีตที่ผ่านมาของตนเอง 2) การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น (Positive relations with others) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีความสัมพันธ์ที่เป็นมิตรเป็นที่พอใจและมีความไว้วางใจ มีความห่วงใย เห็นอกเห็นใจ มีความรักและความสนทนสนมให้แก่ผู้อื่น 3) ความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หมายถึง ผู้สูงอายุรู้สึกว่า ตนเองมีความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเอง มีความคิดและมีการกระทำที่เป็นอิสระจากความกดดันของสังคม สามารถควบคุมและประเมินตนเองได้ 4) มีความสามารถในการควบคุมจัดการสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองมีความชำนาญและมีความสามารถในการจัดการสภาพแวดล้อม สามารถ

ควบคุมจัดเรียงกิจกรรมที่มีความซับซ้อนต่างๆได้สามารถเลือกหรือสร้างบริบทให้เหมาะสมกับสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ 5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต (Purpose in Life) หมายถึง ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีเป้าหมายและทิศทางในการดำเนินชีวิตมีความรู้สึกว่า ชีวิตในอดีตและปัจจุบันมีความหมาย มีความเชื่อที่ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายเพื่อการมีชีวิตอยู่ 6) ความเจริญงอกงามของบุคคล (Personal growth) หมายถึง การที่ผู้สูงอายุรับรู้ว่าคุณมีการพัฒนาการและเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง รับรู้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น ตระหนักถึงศักยภาพของตนว่า ที่ผ่านมามีการปรับปรุงตนเองและพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่สะท้อนให้เห็นถึงการมีประสิทธิผลและความเข้าใจในตนเองที่เพิ่มขึ้น

ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีปฏิสัมพันธ์กับมิติอื่นๆ ของสุขภาพ ความรู้สึกเครียดภายในมิติเดียวสามารถทำลายสุขภาพด้านอื่นๆ ของชีวิตได้อย่างง่ายดายหากไม่ได้รับการจัดการที่ดีพอ การจัดสรรเวลา การตระหนักถึงสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัว และปฏิบัติตามกิจวัตรจะช่วยส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณในการดำเนินชีวิตได้ จะเห็นได้ว่า การจัดการความผาสุกทางจิตวิญญาณสามารถทำได้ง่ายๆ เช่น การฝึกสมาธิแบบใหม่ หรือลองทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่ส่งเสริมการเชื่อมต่อกับตัวตนทางจิตวิญญาณ บางคนอาจต้องการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่ส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณหรือการเปลี่ยนแปลงสภาพภายในก็ได้ แต่จำเป็นต้องมีวินัยในตนเองอย่างต่อเนื่อง

ความหมายของความผาสุกทางจิตวิญญาณ

Craven & Hirnle (1992) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรู้สึกที่สัมผัสกับพระเจ้า ตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

Hungelman et.al. (1996) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง การรับรู้หรือความรู้สึกถึงความต่อเนื่อง ความกลมกลืนระหว่างตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ และสิ่งทีนอกเหนือจากธรรมชาติและพระเจ้า

Landis (1996) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นลักษณะภายในของบุคคลที่เมื่อพร้อมเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น และมีความพึงพอใจกับชีวิตในการมีความสัมพันธ์กับพระเจ้า มีการเลื่อมใสในศาสนา พระเจ้าและสิ่งที่มีอำนาจนอกเหนือตนเอง

Frenslar, Klemm, & Miller (1999) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นการแสดงออกถึงความมั่นคงของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งสูงสุด ตนเอง ชุมชน และสิ่งแวดล้อม ซึ่งช่วยพุ่มพักและสร้างความเป็นองค์รวมให้กับชีวิต

Paloutzian & Ellison (1982) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกผาสุกที่มีความสัมพันธ์กับศาสนาและความสอดคล้องของชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งรอบกาย

ซินัน บุญเรืองรัตน์ (2551) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความสุขทางจิตวิญญาณอันเกิดจากความเข้าใจในชีวิต การมีเป้าหมายในชีวิต รวมทั้งเกิดจากความสมดุลของร่างกายและจิตใจ สังคมและจิตวิญญาณทำให้เกิดความพึงพอใจในชีวิต

ปณณธร รัตน์และจิราพร เกศพิชญวัฒนา (2559) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่เกี่ยวกับความเป็นองค์รวมในบุคคลที่ประกอบด้วยความศรัทธาในศาสนาและความเข้าใจในศักยภาพของตน มองตนเองด้วยความไว้วางใจ

แสงเดือน พรหมแก้วงามและอรัญญา นามวงศ์ (2560) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นลักษณะภายในของบุคคล เป็นส่วนที่มองไม่เห็นแต่รู้สึกได้ เป็นขุมพลังที่มีความสัมพันธ์กับการมีชีวิตอยู่อย่างสมดุลของสภาวะในทุกมิติ เป็นแรงจูงใจของบุคคลต่อสิ่งที่มีค่าสูงสุดในชีวิต และเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่สามารถนำบุคคลให้เป็นตัวของตัวเอง รวมทั้งยังเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของคุณภาพ ชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องกับทุกมิติของสภาวะองค์รวมทั้ง 4 ด้าน มีความเชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการเป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนการทำหน้าที่ของจิตใจในการตัดสินใจต่อโรคและการรักษาให้ดีขึ้น เพิ่มความสามารถในการเผชิญชีวิตบน การเจ็บป่วยเรื้อรัง การมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมายมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยยอมรับกับการเจ็บป่วย มีกำลังใจ ไม่ย่อท้อในการใช้ชีวิตอยู่กับโรค มีความหวังในการที่จะมีชีวิตอยู่ สามารถเผชิญต่อเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตได้ดี

วรัตน์นันท ชุชนะโชติ (2561) กล่าวว่า ความผาสุก คือการรับรู้ถึงความพึงพอใจและความสุข ในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การยอมรับตนเองมีความเป็นตัวของตัวเองมีความสามารถในการควบคุม จัดการกับสิ่งแวดล้อม มีจุดหมายในชีวิต มีความเจริญงอกงามของบุคคล และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ฤดีมาศ พุทธมาตย์ (2562) กล่าวว่า ความผาสุกทางใจ หมายถึง ความรู้สึกต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ในขณะนั้นในลักษณะของความสบายใจ พึงพอใจ มีความสุข ประกอบด้วย 5 ลักษณะ ได้แก่ 1) ความสามัคคีปรองดองกับบุคคล 2) การพึ่งพาอาศัยกันระหว่างบุคคลกับผู้อื่น 3) การได้รับความเคารพนับถือ 4) ความสงบสุขและการยอมรับ และ 5) ความเบิกบานใจ

สุจินตนา ชูติระกะ (2562) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีความสงบสุขภายใน มีความสมดุลในการดำเนินชีวิต มีความเข้มแข็งและมั่นคงในตนเอง มีความภาคภูมิใจในชีวิต เกิดจากความเชื่อในคุณค่าตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น ประเมินด้วยแบบสอบถาม Facit-sp12 ประกอบด้วยข้อคำถามที่เกี่ยวกับความผาสุกทางจิตวิญญาณทั้ง 2 ด้าน คือ 1) ด้านการค้นพบความหมายของชีวิต ความสงบ 2) ด้านความเชื่อ ความศรัทธา

วนิดา เคนทองดี และคณะ (2565) กล่าวว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณ หมายถึง การที่บุคคลดำเนินชีวิตอย่างมีความหมายและเป้าหมาย มีความเข้มแข็งภายในจิตใจ สามารถเผชิญปัญหาหรือความยากลำบาก เสริมสร้างความหวัง การให้อภัยตนเองและผู้อื่น การยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง

ประโยชน์ของความผาสุกทางจิตวิญญาณ

ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีประโยชน์หลายประการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ความรู้สึกมีเป้าหมายในชีวิต
2. สบายใจในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน
3. เครื่องมือในการคืนความสงบส่วนตัวและศูนย์กลาง
4. เส้นทางสู่ความรู้สึกโศกเศร้าในยามสูญเสีย
5. ความสามารถที่เพิ่มขึ้นสำหรับความรักและการให้อภัย
6. การปลดปล่อยความคิดสร้างสรรค์และความมั่งคั่งในความอิสระทางความคิด
7. ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า

8. ช่วยปรับปรุงสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวมที่ดี
9. มีแรงจูงใจที่จะให้บริการ ดูแล ช่วยเหลือ แบ่งปันผู้อื่น
10. รวมความรู้สึกร่วมกันของชุมชนสำหรับผู้ที่มีความเชื่อร่วมกัน

วิธีตั้งเป้าหมายความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

ขณะที่การเปลี่ยนแปลงเพื่อสนับสนุนความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัยคือ ในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยดูเหมือนเป็นเรื่องยาก ในโลกสมัยใหม่ (New world) ในยุค VUCA ที่โลกมีลักษณะผันผวน (Volatility) ไม่แน่นอน (Uncertainty) ซับซ้อน (Complexity) และคลุมเครือ (Ambiguity) การกระทำเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุที่สำคัญที่สุด คือ การเริ่มก้าวแรกด้วยการตั้งเป้าหมายเล็กๆ เพื่อให้ตัวเองบรรลุในแต่ละวันอันจะสามารถนำไปสู่การสร้างกิจวัตรใหม่ที่ทำได้ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน จะช่วยให้ผู้สูงอายุบรรลุเป้าหมายความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ ทั้งโดยการพูดให้กำลังใจ ยอมรับและน้อมรับความเชื่อของผู้สูงอายุ การรักษาสติก็สามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายความผาสุกทางจิตวิญญาณได้เช่นกัน การเขียนสิ่งที่รู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน รวมถึงการยอมรับแนวทางปฏิบัติใหม่ๆ ที่ทำสำเร็จ สามารถช่วยเสริมสร้างทัศนคติเชิงบวกและสร้างความรู้สึกร่วมกันแห่งความสำเร็จได้

แนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยก้าวไปสู่เป้าหมายความผาสุกทางจิตวิญญาณได้ง่ายขึ้น คือ การแสวงหากลุ่มคนที่มีแนวคิดหรือมีความชอบคล้ายๆ กันหรือเหมือนๆ กัน ก็เป็นช่องทางหนึ่งที่สามารถช่วยได้ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มออนไลน์สำหรับผู้ที่มีความเชื่อคล้ายกัน หรือการเข้าร่วมกิจกรรมในท้องถิ่นหรือกลุ่มกิจกรรมทางสังคม เช่น กลุ่มรักในเสียงเพลง กลุ่มจิตอาสาในหลวง ชมรมเพลงเก่าจังหวัดเลย ชมรมออกกำลังกายทางน้ำ ชมรมผู้สูงอายุตำบลเมือง ชมรมลีลาตจังหวัดเลย กลุ่มทอผ้าบ้านก้างปลา กลุ่มจักสาน กลุ่มถักทอ กลุ่มประดิษฐ์ของชำร่วย กลุ่มทำขนม กลุ่มอาหารครัวไทยเลิศรสทั่วโลก ชมรมแอโรบิคบ้านกำเนิดเพชร กลุ่มรักน้องแมว กลุ่มท่องเที่ยวชิมอาหารท้องถิ่น กลุ่มผ้าพื้นเมือง ชมรมวาดรูปเลยตามเลย เป็นต้น หรืออาจเป็นกลุ่มที่ยึดแนวทางศาสนาเป็นการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ กลุ่มยึดการท่องเที่ยวธรรมชาติ หรืออยู่ใกล้ธรรมชาติ สัตว์เลี้ยง ฯลฯ รวมถึงงานอดิเรกเล็กๆ ที่สามารถทำให้ผ่อนคลายได้

แนวทางในการตั้งเป้าหมายเพื่อพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ

เมื่อต้องการปรับหรือยกระดับสุขภาพจิตด้วยการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย มีวิธีปฏิบัติหลากหลายที่สามารถนำไปใช้ได้ ดังนี้

1. การทำสมาธิ การทำสมาธิเกี่ยวข้องกับการให้ความสนใจกับลมหายใจขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก และสังเกตเมื่อจิตเหินห่างจากงานนี้ จุดประสงค์ คือ เพื่อฝึกตัวเองในการตระหนักรู้และรับมุมมองที่ดีเกี่ยวกับชีวิต การทำสมาธิช่วยสร้างประโยชน์ต่อสุขภาพได้อย่างดี และช่วยคลายความเครียดได้ด้วย

2. คำอธิษฐาน การอธิษฐาน หมายถึง การร้องขอความช่วยเหลือจากอำนาจที่อยู่สูงหรือการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อพร การสวดมนต์ไหว้พระ เป็นวิธีปลอดภัยในช่วงเวลาแห่งความเครียด ให้ความรู้สึกถึงความรักทางจิตวิญญาณ มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าการสวดมนต์สามารถทำให้ระบบประสาทสงบลง

3.สติ การเจริญสติเป็นการฝึกการรับรู้และนำเสนอความรู้สึกในขณะนั้น โดยสังเกตสิ่งเหล่านี้ และโดยไม่ต้องตีความหรือตัดสิน การฝึกสติเกี่ยวข้องกับเทคนิคการหายใจ ภาพนำทาง และวิธีการอื่นๆ เพื่อผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า สติมีความสามารถในการเพิ่มทั้งหน่วยความจำในการทำงานและการโฟกัส

4.โยคะ โยคะเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมลมหายใจ การทำสมาธิอย่างง่าย และการใช้ท่าทางของร่างกายที่เฉพาะเจาะจง มีการปฏิบัติกันอย่างกว้างขวางทั่วโลกเพื่อสุขภาพและการผ่อนคลาย โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความกลมกลืนระหว่างร่างกายและจิตใจ มีการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโยคะสามารถช่วยให้สุขภาพดีขึ้น อายุยืน และมีภูมิคุ้มกันที่ดี

5. การจดบันทึก การจดบันทึกเป็นรูปแบบหนึ่งของการเขียนอย่างอิสระ ช่วยให้สามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกสู่ภายนอกและเปิดโอกาสให้มีการไตร่ตรองเรื่องส่วนตัว เมื่อรวมกับการเจริญสติ ก็กลายเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังสำหรับการตระหนักรู้ในตนเองและการเติบโตทางจิตวิญญาณ รวมถึงการติดตามความก้าวหน้าทางจิตวิญญาณ การจัดการความเครียด และการสนับสนุนศรัทธา

สุขภาพทางจิตวิญญาณเป็นหนึ่งในมิติแห่งสุขภาพะ นี้เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ที่ดีได้ ในขณะที่ผู้สูงอายุก้าวหน้าไปสู่การบรรลุเป้าหมายในแต่ละมิติ ผู้สูงอายุจะสัมผัสถึงความสำเร็จและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในทุกด้านของชีวิต

จากที่กล่าวมานั้น จะเห็นว่า การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ สามารถจัดกระทำได้หลากหลายวิธี

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับสังคมแห่งกัลยาณมิตร

อยู่กับโลกต้องรู้จักเลือกคบคน ถ้าไม่รู้จักเลือกคบคน จะไม่เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม (หลวงปู่ปราโมทย์ ปาโมชโช, 2561) การเลือกคบผู้ที่ดีจะนำไปสู่การพัฒนาด้านจิตใจและสติปัญญา ทำให้ชีวิตมีความสุข มีความเจริญรุ่งเรือง และนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ ดังคำสุภาษิตไทยที่ว่า “คบพาลพาลพาไปหาผิด คบบัณฑิตบัณฑิตพาไปหาผล กัลยาณมิตรเป็นความสัมพันธ์เชิงบวก ความรู้สึกเชิงบวก สร้างให้เกิดพลังงานเชิงบวก เป็นพื้นฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดสุขภาพะ (มณฑิตา ดวงแก้ว, 2561)

สังคมกัลยาณมิตรเป็นกระบวนการอยู่ร่วมกันของเพื่อนที่ดีต่อกัน เป็นสิ่งจำเป็นเพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ เพื่อดำรงวิถีชีวิตความเป็นมนุษย์ เมื่ออยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะต้องสื่อสารติดต่อกัน มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันในฐานะและระดับต่างๆ เช่น ในฐานะบิดามารดากับบุตร มิตรกับมิตร และคนที่รู้จักกันในสังคม เป็นต้น เมื่อมีความเกี่ยวข้องกันเช่นนี้ กัลยาณมิตรจึงสำคัญอย่างยิ่ง เพราะกัลยาณมิตร คือ การที่ทุกคนเป็นเพื่อนแท้ต่อกันทั้งในยามปกติและในยามวิกฤต คอยช่วยเหลือกันอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน มีความหวังดีต่อกัน และมีสิ่งดีๆ ให้กันด้วยความจริงใจ ในผู้สูงอายุ สิ่งที่เป็นปัญหาที่กระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุมาก คือ ความรู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่าต่อครอบครัว บางคนต้องเกษียณจากงานที่เคยทำ บางคนเจ็บป่วยด้วยการเสื่อมถอยของร่างกาย รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระต่อครอบครัว ท้อแท้ทั้งเหตุที่ไม่สามารถหารายได้และท้อถอยหมดกำลังใจจากการเจ็บป่วย บางคนถูกครอบครัวทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ถูกละเลย ไม่มีใครดูแล ไม่ให้ความสำคัญ ฯลฯ ดังนั้น การมีเพื่อน การอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มจึงสามารถช่วยให้

ผู้สูงอายุคลายความเหงา ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวลงได้ และเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีความจริงใจต่อกัน สามารถพูดคุยกันได้ ปรึกษากันได้ รู้สึกอุ่นใจจึงทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางใจ มีคุณภาพชีวิตที่ดี การพัฒนานวัตกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางใจแนวทางหนึ่ง คือ การเสริมสร้าง “สังคมกัลยาณมิตร”

ความหมายของคำว่า “สังคม”

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ให้ความหมายว่า “สังคม” หรือ สังคมมนุษย์ คือ การอยู่ร่วมกันของมนุษย์โดยมีลักษณะความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหลายรูปแบบ เช่น อาชีพ อายุ เพศ ศาสนา ฐานะ ที่อยู่ อาศัย ฯลฯ สำหรับระบบสังคมที่รวมถึงสิ่งมีชีวิตประเภทอื่นนอกเหนือจากมนุษย์อาจใช้คำว่าระบบนิเวศ ซึ่งมีความหมายเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ กับสภาพแวดล้อม สังคมของมนุษย์เกิดจากกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจร่วมกันไม่ว่าจะในด้านใด เช่น ประเทศ จังหวัด และอื่น ๆ และมักจะมิวัฒนธรรมหรือประเพณีรวมถึงภาษา การละเล่นและอาหารการกินของตนเองในแต่ละสังคม การที่มนุษย์รวมกันเป็นสังคมนั้น ช่วยให้มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งอาจเป็นไปได้ถ้าต้องทำสิ่งนั้นโดยลำพัง ขณะเดียวกันสังคมที่พัฒนาหรือกำลังพัฒนาเป็นเมืองขนาดใหญ่ ซึ่งมีการใช้เทคโนโลยีช่วยในการทำงานอย่างมากรุนั้น ก็อาจส่งผลให้ประชากรที่ไม่สามารถปรับตัวตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือความรู้สึกว่าตนเองไม่มีส่วนร่วมในสังคมขึ้นมาได้

ความหมายของกัลยาณมิตร

คำว่า กัลยาณมิตร ภาษาอังกฤษใช้คำว่า True friend หรือ Good friend หรือ Friendship กัลยาณมิตรมาจากคำว่า “กัลยาณ”(งาม,ดี,ประเสริฐ) และ “มิตร” (เพื่อน) จึงหมายถึงเพื่อนที่ดี หรือผู้ที่ช่วยเหลือเกื้อกูลด้วยความจริงใจ ซึ่งมีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของคำว่า “กัลยาณมิตร” ไว้ ดังนี้

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี ได้ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ

ประทีป พีชทองกลางและญาติาวินทร์ พีชทองกลาง (2561) ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้มีความใฝ่รู้ ตั้งตนอยู่ในธรรม เป็นผู้ชี้แนะแนวทางแห่งความเจริญ สั่งสอนอบรม เป็นที่ปรึกษา เป็นเพื่อนที่ดี มีหนังสือหรือสื่อหลากหลายรูปแบบที่ส่งเสริมให้เกิดปัญญา สิ่งแวดล้อมทางสังคมโดยทั่วไปที่ดีที่เกื้อกูล ซึ่งจะชักจูงหรือกระตุ้นให้เกิดปัญญาได้ด้วยการศึกษา การสนทนา ปรึกษาซักถาม อ่าน ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อให้เกิดประโยชน์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) (2546) กล่าวว่า กัลยาณมิตรเป็นคุณสมบัติของมิตรดี หรือมิตรแท้ คือ ผู้ที่คบหรือเข้าหาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ

พระสิริมงคลอาจารย์ (2524 อ้างถึงใน พระมหาพุทธพิชาญ ทองจันทร์และภักดี โพธิ์สิงห์, 2565) ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ดีงาม ผู้ที่จะช่วยเราให้ได้สร้างความดี ขจัดความชั่ว ทำชีวิตเจริญด้วยกุศลและห่างไกลจากอกุศล มีคุณธรรม มีปัญญาในการดำเนินชีวิตและสามารถแนะนำให้อะไรที่เป็นประโยชน์

สมชาย เบ็ญจวรรณ ชลิตา รัตสาร และอดิศักดิ์ ลำดวน (2565) ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ

อดิศักดิ์ สมบัติคำ (2565) ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ดีงาม ทำให้เจริญแก่บุคคลผู้คบหา เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

สิน นามประโคน (2566) ให้ความหมายว่า กัลยาณมิตร คือ มิตรที่ดีงามทำให้เจริญแก่บุคคลผู้คบหา ได้แก่ ผู้สมบูรณ์ด้วยความมีศีล กำจัดทุกข์นำประโยชน์เกื้อกูลมาให้กับเพื่อนและคนอื่น ดังรูปวิเคราะห์ที่ว่า บุคคลใดเป็นมิตรมีอุปการะช่วยเหลือคนอื่นโดยอาการทุกอย่าง บุคคลนั้นชื่อว่า กัลยาณมิตร

กล่าวโดยสรุปได้ว่า กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรดี มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ เมื่อคบหรือเข้าหาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ

สังคมกัลยาณมิตร คือ การอยู่ร่วมกันในสังคมที่ผู้คนมีความสัมพันธ์ที่ดี มีความจริงใจต่อกัน เป็นที่พึ่งพิงช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยไม่หวังผลตอบแทน กัลยาณมิตร คือ เพื่อนที่ดี การมีกัลยาณมิตรในสังคมจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรม

ความสำคัญของสังคมกัลยาณมิตร

1. พัฒนาคุณภาพชีวิต
2. สร้างสังคมที่น่าอยู่ สมาชิกในสังคมที่มีความเป็นกัลยาณมิตรกันจะร่วมมือกัน ช่วยเหลือกัน ทำให้สังคมน่าอยู่ มีความสุขสงบที่เรียกว่าเกิดสันติสุขและสามารถป้องกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้
3. ส่งเสริมสุขภาวะ เป็นการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวก เป็นการสร้างพลังงานที่ดี ส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

กัลยาณมิตร เป็นบุคคลที่มีความพร้อมแห่งคุณธรรม ความดีงาม เป็นผู้ห่างไกลจากสิ่งอันเป็นข้าศึกในการพัฒนาศกยภาพชีวิต และตั้งตนอยู่อย่างเหมาะสมแห่งการเคารพ รวมทั้งยังเป็นผู้สร้างสรรค์ประโยชน์สุข และคุณธรรมความดีงามต่างๆ ให้แก่บุคคลรอบข้างด้วยความเข้าใจ จนเป็นแรงเหนี่ยวนำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และการพัฒนาไปสู่ประโยชน์และความสุขในระดับต่างๆ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ตลอดจนถึง งามแวดล้อมที่เกื้อกูลส่งเสริมการพัฒนาชีวิตก็เป็นดังกัลยาณมิตรด้วยเช่นกัน (ประทีป พืชทองกลางและญาตาวิมินทร์ พืชทองกลาง, 2561)

จากแนวคิดเกี่ยวกับสังคมและกัลยาณมิตรดังได้กล่าวมานั้น สรุปได้ว่า สังคมแห่งกัลยาณมิตร หมายถึง การอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุที่ทำกิจกรรมร่วมกัน มีความเป็นมิตรดี มิตรแท้ ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ เมื่อคบกันแล้วเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ และยึดแนวคิดสังคมแห่งกัลยาณมิตรที่มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) คิดดีตามหลักมนัสสุจริต คือ ให้อภัยกัน ปลอ่ยวางความผิดของผู้อื่น มีเมตตาจิตต่อกัน พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกัน ไม่โลภอยากได้มากๆ ไม่ฉวยโอกาส เสียสละ ช่วยเหลือกันตามศกยภาพของแต่ละคน และมีความคิดที่ถูกต้องตามหลักความจริงและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 2) พูดดีตามหลักวจีสุจริต คือ พูดหรือสื่อสารที่เป็นจริง พูดไพเราะ ให้กำลังใจกัน ไม่พูดคำหยาบ พูดแต่เรื่องที่ทำให้คนสามัคคี รักใคร่

กลมเกลียวกัน ไม่พูดถ้อยคำที่สร้างความแตกแยกและเกลียดชังกัน พูดแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ ผู้ฟังสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริง ไม่พูดเรื่องที่เหลวไหล ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์หรือเรื่องที่ทำให้เกิดโทษต่อผู้อื่นและสังคม 3) ทำดีตามหลักกายสุจริต คือ ไม่ทำร้าย หรือใช้ความรุนแรงต่อกัน มีเมตตาต่อกัน ไม่ละเมิดทรัพย์สินของใคร ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่ซ้ำเติมเพื่อนมนุษย์ เสียสละสิ่งต่างๆ ต่อเพื่อนมนุษย์เท่าที่สามารถทำได้ (พระสิริมังคลาจารย์, 2524 อ้างถึงใน พระมหาพุทธพิชาญ ทองจันทร์ และภักดี โพธิ์สิงห์, 2565)

แนวปฏิบัติของการเป็นกัลยาณมิตร

มีนักวิชาการเสนอแนวปฏิบัติของการเป็นกัลยาณมิตร ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) กล่าวถึง แนวปฏิบัติของการเป็นกัลยาณมิตรด้วยหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 องค์ ดังนี้

1. ปิยะ คือ น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ใต้ถาม (lovable; endearing)

2. ครุ คือ น่าเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย (estimable; respectable; venerable)

3. ภาวนีโย คือ น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญา แท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้ง ภูมิใจ (adorable; cultured; amusable)

4. วตตัจ คือ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี (being a counselor)

5. วจนุกชโม คือ อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำ วิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว (being a patient listener)

6. คมภีรณจ กถ กตตา คือ แถลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป (able to deliver deep discourses or to treat profound subjects)

7. โน จฏฐาเน นีโยชเย คือ ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่ชักนำไปในทางที่เสื่อมเสียไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย (never exhorting groundlessly; not leading or spurring on to a useless end)

พระสิริมังคลาจารย์ (2524 อ้างถึงใน พระมหาพุทธพิชาญ ทองจันทร์และภักดี โพธิ์สิงห์, 2565) เสนอแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้แก่คนอื่นโดยนำหลักกุศลกรรมบถ 10 ประการมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. คิดดีตามหลักมโนสุจริต คือ การปลดความคิดอาฆาต พยาบาทออกจากใจ ให้อภัยกัน ปลอ่ยวางความผิดของผู้อื่น มีเมตตาจิตต่อกันพร้อมที่จะช่วยเหลือกันทุกเมื่อ ต้องไม่คิดโลภอยากได้มาก ๆ ไม่ทำเรื่องใด ๆ ที่เป็นการฉกฉวยโอกาส ทำให้เกิดการขาดแคลนสร้างความเดือดร้อนแก่คนส่วนรวม ต้องคิดที่จะเสียสละ ช่วยเหลือกันตามศักยภาพของแต่ละคนเท่าที่ทำได้ และมีความคิดที่ถูกต้องตามหลักความจริงและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การเห็นว่าการช่วยเหลือกัน การแบ่งปันกันตามกำลังเป็นบุญกุศล เป็นต้น

2. พุดดีตามหลักวจีสัจจัต คือ ช่วงเวลานี้จะมีข้อมูลข่าวสารมากมาย โดยเฉพาะข้อมูล ข่าวสารออนไลน์ มีทั้งจริงและเท็จ คลาดเคลื่อน ดังนั้น แนวทางปฏิบัติ คือ ทุกคนต้องพุดหรือสื่อสาร แต่ข้อมูลที่เป็นจริงเท่านั้น จะไม่แพร่ข่าวสารหรือให้ข้อมูลอันเป็นเท็จที่สร้างความตระหนกตกใจ ให้แก่คนในสังคมหรือทำให้คนหลงเชื่อและพากันปฏิบัติอย่างผิด ๆ พุดแต่คำไพเราะ อ่อนหวาน ให้ กำลังใจกัน จะไม่พุดคำหยาบ ด่าทอซึ่งกันและกัน พุดแต่เรื่องที่ทำให้คนสามัคคี รักใคร่ กลมเกลียว กัน จะไม่พุดถ้อยคำที่สร้างความแตกแยกและเกลียดชังกันและพุดแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ ผู้ฟัง สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ได้จริงจะไม่พุดเรื่องที่เหลวไหล ไร้สาระ ไม่มีประโยชน์ หรือ เรื่องที่ทำให้เกิดโทษต่อผู้อื่นและสังคม

3. ทำดีตามหลักกายสุจัต คือ ทุกคนต้องไม่ทำร้าย หรือใช้ความรุนแรงต่อกันในทุก รูปแบบ แต่ต้องมีเมตตาต่อกัน ให้อภัยกัน ไม่ละเมิดทรัพย์สินของใครหรือ เอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น อันเป็นการทำให้คนอื่นต้องจ่ายทรัพย์สินเพิ่มขึ้น ไม่ซ้ำเติมเพื่อนมนุษย์ แต่ต้องเสียสละสิ่งต่างๆ ต่อเพื่อนมนุษย์ เท่าที่สามารถทำได้

สมชาย เบ็ญจวรรณ ชลิตา รัตสาร และอดิศักดิ์ ลำดวน (2565) กล่าวถึงหลัก กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการเพื่อนำมาปรับประยุกต์ใช้เสริมสร้างสมรรถนะการสอน ได้แก่ 1) ทำตัว น่ารัก 2) นำเคารพ 3) นำยกย่อง 4) รู้จักพุด 5) อดทนต่อถ้อยคำ 6) กล่าวชี้แจงแถลงเรื่องต่างๆ ที่ ลึกซึ้งได้ และ 7) ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย อธิบายโดยละเอียดเกี่ยวกับคุณสมบัติของกัลยาณมิตร หรือที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรม 7 ดังนี้ 1) ปิโย น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้ อยากร่วมเข้าไปปรึกษา ใต้อาม 2) ครุ นำเคารพ ในฐานะประพฤติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น ใจ เป็นที่พึ่งทางใจ และปลอดภัย 3) ภาวนีโย นำเจริญใจ หรือนำยกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้ และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ๋ย อ่างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ 4) วัตตัจจ รู้จักพุดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพุดอะไรอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี 5) วจนกขโม อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับ ฟังคำปรึกษาซักถามคำแนะนำวิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว 6) คมภีรณจ กลั กต ตา แถลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้ง ยิ่งขึ้นไป 7) โน จภูฐานะ นิโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทาง เสื่อมเสีย

จากที่กล่าวมานั้น ในงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยสรุปความหมายของสังคมแห่งกัลยาณมิตรว่า สังคมแห่งกัลยาณมิตร หมายถึง การอยู่ร่วมกันเพื่อทำกิจกรรมกลุ่มของผู้สูงอายุ มีความเป็นมิตรดี มิตรแท้ ช่วยเหลือกันอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความ จริงใจ เมื่อคบกันแล้วเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ โดยอาศัยหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 ได้แก่

- 1) ทำตัวน่ารัก (ปิโย) เป็นที่น่ารัก นำเข้าไปพุดคุย
- 2) นำเคารพ (ครุ) ทำตัวนำเคารพ นำเชื่อถือ
- 3) นำยกย่อง (ภาวนีโย) ทำตัวให้น่าเจริญใจในคุณธรรม
- 4) รู้จักพุด (วัตตัจจ) ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาได้

- 5) อดทนต่อถ้อยคำ(วจนักขโม) อดทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ได้
- 6) แดงเรื่องลึกลับได้ (คัมภีร์ยูจะ) สามารถอธิบายเรื่องยากให้เข้าใจได้
- 7) ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย (โน้จัญฐานเน นิโยชเย) มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
ในแบบของเพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ
ให้กันด้วยความจริงใจ เป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญ

2.5 แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบและนวัตกรรม

ความหมายของรูปแบบ

คำว่า รูปแบบ (model) เป็นคำที่ใช้เพื่อสื่อความหมายหลายอย่าง โดยทั่วไปคำว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งหรือวิธีการดำเนินงานที่เป็นส่วนหนึ่งที่ผู้วิจัยพยายามวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องเนื่องกันขององค์ประกอบอย่างเป็นระบบด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์เพื่อนำเสนอรูปแบบนำไปใช้ประโยชน์ได้

การศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับรูปแบบในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอเกี่ยวกับความหมายแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ และประเภทรูปแบบ เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดของรูปแบบสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ คือ รูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกของจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรในชุมชนโบราณลุ่มน้ำเลย รายละเอียดในแต่ละประเด็น มีดังนี้

1. ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

1.1 ความหมายของรูปแบบ

รูปแบบเป็นแนวทางสำหรับการทำงาน ซึ่งมีความหมายแตกต่างกันออกไป มีนักการศึกษาหลายคนให้ความหมายไว้ ดังนี้

Smith and others (1961, pp. 461-462) ความหมายของคำว่า รูปแบบ หมายถึง รูปแบบของจริงที่เป็นแบบอย่างและแบบจำลองที่เหมือนของจริงทุกอย่าง แต่มีขนาดเล็กลงหรือใหญ่ขึ้นกว่าปกติ Keeves (1988, p. 559) ได้ให้ความหมายของคำว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่แสดงโครงสร้างของความสัมพันธ์ระหว่างชุดของปัจจัยหรือตัวแปรต่างๆ หรือองค์ประกอบที่สำคัญในเชิงความสัมพันธ์หรือเหตุผลซึ่งกันและกันเพื่อช่วยให้เข้าใจข้อเท็จจริงหรือปรากฏการณ์ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ส่วน Daft (2008, p. 20) ได้ให้ความหมายคำว่า รูปแบบ หมายถึง การย่อหรือการเลียนแบบความสัมพันธ์ที่ปรากฏอยู่ในโลกแห่งความจริงของปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยในการจัดระบบความคิดในเรื่องนั้นให้ง่ายขึ้นและเป็นระเบียบสามารถเข้าใจลักษณะสำคัญของปรากฏการณ์นั้น ในส่วนของ ทิศนา แชมมณี (2547, หน้า 218) ให้ความหมายของคำว่า รูปแบบ หมายถึง รูปธรรมของความคิดที่เป็นนามธรรมซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น คำอธิบาย แผนผัง หรือแผนภาพ เพื่อช่วยให้ตนเองและบุคคลอื่นสามารถเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น และสมาน อิศวภูมิ (2550, หน้า 5) ได้รวบรวมความหมายโดยสรุปว่ารูปแบบ (Model) หมายถึง แบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วน (Simplified Form) ของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ สอดคล้องกับ คัมภีร์ สุตแท้ (2553, หน้า 13)

สรุปว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นแสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบสำคัญๆ ของเรื่องให้เข้าใจง่ายขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานต่อไป

กล่าวโดยสรุป รูปแบบ หมายถึง แบบแผนหรือแบบจำลองที่มีกระบวนการที่ชัดเจนและได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบ สามารถทดสอบได้ว่าปฏิบัติได้จริงและมีประสิทธิผลตามแผนที่วางไว้

1.2 องค์ประกอบของรูปแบบ

Brown and Moberg (1980, pp. 16-17) ได้สังเคราะห์รูปแบบขึ้นมาจากแนวคิดเชิงระบบ (Systems Approach) กับหลักการบริหารตามสถานการณ์ (Contingency Approach) ซึ่งเสนอแนวคิดว่ารูปแบบมีองค์ประกอบดังนี้ 1) สภาพแวดล้อม (Environment) 2) เทคโนโลยี (Technology) 3) โครงสร้าง (Structure) 4) กระบวนการจัดการ (Management Process) และ 5) การตัดสินใจสั่งการ (Decision Making) ส่วน อีระ รุญเจริญ (2550, หน้า 12) กล่าวว่ารูปแบบมีองค์ประกอบ 6 องค์ประกอบ คือ 1) หลักการของรูปแบบ 2) วัตถุประสงค์ของรูปแบบ 3) ระบบและกลไกของรูปแบบ 4) วิธีดำเนินการของรูปแบบ 5) แนวทางการประเมินผลรูปแบบ และ 6) เงื่อนไขของรูปแบบ

สรุปได้ว่า การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบว่าจะประกอบด้วยอะไร จำนวนเท่าใด มีโครงสร้างและความสัมพันธ์กันอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์ที่ศึกษา หรือการออกแบบแนวคิดทฤษฎี และหลักการพื้นฐานในการกำหนดรูปแบบแต่ละรูปแบบนั้นๆ เป็นหลัก

2. ประเภทของรูปแบบ

มีนักวิชาการได้จำแนกประเภทของรูปแบบสรุปได้รายละเอียด ดังนี้ Keeves (1988, pp. 561-565) ได้แบ่งประเภทของรูปแบบออกเป็น 4 แบบ โดยยึดแนวทางของ Canlan and Tutsuoka เป็นการแบ่งตามลักษณะการเขียน ดังนี้

1. รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue Model) เป็นรูปแบบความคิด ที่แสดงออกในลักษณะของการเปรียบเทียบสิ่งต่าง ๆ อย่างน้อยสองสิ่งขึ้นไปในลักษณะ รูปธรรม เพื่อให้อธิบายและสร้างความเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมาก ทางด้านวิทยาศาสตร์กายภาพ สังคมศาสตร์ และ พฤติกรรมศาสตร์

2. รูปแบบเชิงภาษา (Semantic Model) เป็นรูปแบบความคิด ที่แสดงออกผ่านทาง การใช้ภาษาด้วยการพูดและการเขียน เพื่อใช้อธิบายโครงสร้างทางความคิดองค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์ต่าง ๆ รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากทางด้านศึกษาศาสตร์

3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematic Model) เป็นรูปแบบ แนวความคิดที่แสดงออกผ่านทางสมการ หรือสูตรทางคณิตศาสตร์ เพื่อเป็นสื่อแสดง ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากในด้านจิตวิทยาและ ทางด้านการศึกษา

4. รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal Model) เป็นรูปแบบความคิดที่แสดง ให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ของสถานการณ์หรือปัญหาใด ๆ รูปแบบลักษณะนี้ใช้กันมากในการศึกษา

ริงสรรค์ ประเสริฐศรี (2544, หน้า 281-288) ได้แบ่งประเภทของรูปแบบออกเป็น 3 แบบ ดังนี้

1. รูปแบบเชิงกายภาพ (Physical Model) ได้แก่ รูปแบบคล้ายจริง (Iconic Model) มีลักษณะคล้ายของจริง เช่น เครื่องบินจำลอง หุ่นไล่กา หุ่นตามร้านตัดเสื้อผ้า

2. รูปแบบเสมือนจริง (Analog Model) มีลักษณะคล้ายปรากฏการณ์จริง เช่น การทดลองทางเคมีในห้องปฏิบัติการก่อนจะทำการทดลองจริง เครื่องบินจำลองที่บินได้ หรือเครื่องบินรูปแบบชนิดนี้ ใกล้เคียงความจริงกว่าแบบแรก

3. รูปแบบเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic Model) ได้แก่ 1) รูปแบบข้อความ (Verbal Model) หรือรูปแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Model) รูปแบบแบบนี้ พบมากที่สุดเป็นการใช้ข้อความปกติธรรมดาในการอธิบายโดยย่อ เช่น คำพรรณนา ลักษณะงาน คำอธิบายรายวิชา

แนวคิดการพัฒนาชุมชนต้นแบบ

ความหมายของคำว่า ชุมชนต้นแบบ

การพัฒนาชุมชนต้นแบบต้องเริ่มด้วยกระบวนการเรียนรู้ชุมชน สิ่งที่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ของชุมชน คือ วิธีการพัฒนาชุมชนซึ่งเป็นการผสมผสานกันในหลายศาสตร์ดังที่ Peter M.S. อธิบายไว้ว่าการเรียนรู้ชุมชนเป็นความรู้ที่กว้างกว่าการเรียนรู้ในระดับตนเองและครอบครัว การเรียนรู้ชุมชนยังเป็นการเสียสละที่จะทำงานให้กับส่วนรวมเพื่อปรับปรุงเงื่อนไขสภาพแวดล้อมสู่การยกระดับของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชุมชนให้ก้าวหน้าโดยการอาสาร่วมงาน ร่วมคิดริเริ่มสร้างสรรค์ให้กับชุมชน ความรู้ที่ควรรู้ ได้แก่ หลักการปกครองระบอบประชาธิปไตย กระบวนการทางประชาธิปไตย (democratic) การทำงานร่วมกันอย่างจริงจัง การพึ่งตนเองและการช่วยเหลือตนเอง (self-help) การนำทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้กับการพัฒนาชุมชนของตนเองให้สามารถอยู่รอดและพึ่งตนเองได้โดยการเรียนรู้นั้นต้องเป็นการพัฒนาตนเองด้วยการพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่นและการใช้บริการอย่างรู้คุณค่าและให้ประโยชน์สูงสุด สอดคล้องกับสมรรถนะของชุมชน คือ สามารถปฏิบัติได้จริง ความสำเร็จจึงจะเกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืน ในความหมายนี้ต้องมีการปฏิบัติการเพื่อส่งเสริมชุมชนต่างๆ ให้ริเริ่มโครงการพัฒนาของตนเองขึ้น ดำเนินโครงการด้วยตนเอง ใช้ทรัพยากรของชุมชนเพื่อบรรลุเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาเศรษฐกิจของชุมชนการสร้างสมรรถนะของชุมชนให้เข้มแข็งในระยะยาวกระทำอย่างผสมผสานกับมิติทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (2559) ให้ความหมายว่า ชุมชนต้นแบบสืบสานมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ หมายถึง ชุมชนที่มีการนำมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ของตนเองมาพัฒนาต่อยอดให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์การบริการหรือการแสดงออกทางวัฒนธรรมเชิงสร้างสรรค์ด้วยการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและสามารถทำให้เกิดรายได้นำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (2559) กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกชุมชนต้นแบบสืบสานมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ 1.1 ชุมชนที่มีผลงานหรือกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานการนำมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ของตนเอง มาพัฒนาต่อยอดให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์การบริการ หรือการแสดงออกทางวัฒนธรรมสร้างสรรค์ 1.2 ชุมชนที่มีการบริหารจัดการในรูปแบบคณะทำงาน โดยการมีส่วนร่วมของหลายภาคส่วน โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน 1.3. ชุมชนที่มีศักยภาพ สามารถบริหารจัดการและกระจาย ประโยชน์ได้อย่างทั่วถึงเพื่อสร้างความผาสุกและความเข้มแข็งของชุมชน

แนวคิดเกี่ยวกับนวัตกรรม (Innovation)

ความหมายของนวัตกรรม

มีนักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของนวัตกรรมไว้ ดังนี้

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (2549) ได้ให้ความหมายว่า นวัตกรรม หมายถึง การพัฒนาหรือการสร้างสิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้และคิดสร้างสรรค์ให้เกิดประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม

สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์ และคณะ (2553) และประกอบ พุกกะรัตน์ และคณะ (2553) ให้ความหมายของนวัตกรรมในทำนองเดียวกันว่า หมายถึง สิ่งใหม่ที่เกิดขึ้นจากการใช้ความรู้ ทักษะประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ในการพัฒนาขึ้นซึ่งอาจมีลักษณะเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ บริการใหม่ ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจและสังคม

องค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา หรือ OECD ได้ให้นิยามของคำว่า “นวัตกรรม” (Innovation) ตามลักษณะของนวัตกรรม โดยแบ่งนวัตกรรมเป็น 4 ประเภทตามลักษณะเฉพาะ ดังนี้

1. นวัตกรรมด้านผลิตภัณฑ์ (Product innovation) หมายถึง การปรับปรุงผลิตภัณฑ์หรือ บริการในมิติต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพและการทำงานที่ดีขึ้นในรูปแบบใหม่ที่ต่างจากเดิม ได้แก่ ด้านเทคนิค สื่อ เครื่องมือ หรือโปรแกรมการใช้งานอิเล็กทรอนิกส์สำเร็จรูปต่าง ๆ

2. นวัตกรรมด้านกระบวนการ (Process Innovation) หมายถึง วิธีการ กระบวนการผลิต หรือการจัดส่งรวมไปถึงเทคนิควิธีการซึ่งถ้าในมิติการศึกษาจะหมายรวมไปถึงวิธีหรือรูปแบบการเรียน การสอนใหม่ๆ ด้วย (Pedagogy) ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน

3. นวัตกรรมด้านการตลาด (Marketing innovation) หมายถึง วิธีการตลาดใหม่ ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการออกแบบผลิตภัณฑ์หรือบรรจุภัณฑ์ใหม่ การส่งเสริมการตลาดทั้งด้านสินค้า

จากแนวคิดดังกล่าวสรุปได้ว่า นวัตกรรม หมายถึง การสร้างสิ่งใหม่หรือการพัฒนาสิ่งเก่าจากทักษะและประสบการณ์และการคิดสร้างสรรค์ซึ่งงานหรือกระบวนการใหม่ที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจและสังคม

นิยามของนวัตกรรม

ความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ขึ้นมากมายในแทบทุกวงการโดยนวัตกรรมได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ทำให้สะดวกและรวดเร็วมากขึ้นอีกทั้งยังช่วยสร้างโอกาสในการเข้าถึงข่าวสารความรู้ได้อย่างรวดเร็ว มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยามของนวัตกรรมไว้ดังนี้

สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (2552) ได้นิยามว่า นวัตกรรม คือ สิ่งใหม่ที่เกิดจากการใช้ความรู้ และความคิดสร้างสรรค์ที่มีประโยชน์ต่อเศรษฐกิจและสังคม นวัตกรรมนับเป็นกระบวนการที่เกิดจากการนำความรู้และความคิดสร้างสรรค์มาผนวกกันกับความสามารถในการบริหารจัดการ เพื่อสร้างให้เกิดสิ่งใหม่ สศช. (2560) ให้นิยามว่า นวัตกรรม คือ การได้มาซึ่งผลิตภัณฑ์ใหม่ กระบวนการผลิตใหม่ การตลาดหรือรูปแบบองค์กรใหม่ที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงมูลค่าในรูปแบบผลประโยชน์ด้านการเงินชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และความมีประสิทธิภาพเป็นต้น ขณะที่สมบัติ นามบุร (2562, น. 124) ได้ให้คำนิยามว่า นวัตกรรมเป็นความคิดและกระบวนการใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อนหรือเป็นการพัฒนาตัดแปลงจากของเดิมให้ดีขึ้นและเมื่อนำมาใช้สามารถทำให้งานมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนสมนึก เอื้อ

จิระพงษ์พันธ์ และคณะ (2563) ได้ให้คำนิยามว่า นวัตกรรม คือ แนวคิดใหม่ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ที่ต่อยอดและใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ทันสมัยยิ่งขึ้น โดยอาศัยความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อนำไปสร้างสรรค์ในรูปแบบใหม่ให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้น ซึ่งนวัตกรรมที่ประสบความสำเร็จสามารถช่วยสร้างมูลค่าในเชิงเศรษฐกิจได้

Freeman and Soete (1997) ได้ให้คำนิยามว่า นวัตกรรมเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ หรือกระบวนการใหม่ หรือที่ได้ทำการปรับปรุงแล้วมาใช้ในเชิงพาณิชย์เป็นครั้งแรก Bustamante (1999) นิยามว่า นวัตกรรม เป็นเรื่องของกระบวนการแสวงหาสิ่งใหม่ การดำเนินงานการพัฒนาให้ดีกว่าเดิม การจัดเก็บ ตลอดจนใช้ประโยชน์จากข้อมูลในด้านความรู้ วิจัย เพื่อมาพัฒนาสินค้าหรือพัฒนางานในองค์กร ส่วน Smits (2002) ได้ให้คำนิยามว่า นวัตกรรม เป็นความสำเร็จของการผสมเชื่อมโยงในเรื่องของวัสดุอุปกรณ์และความคิด ให้เป็นประโยชน์ในเชิงสังคมและเศรษฐกิจ Schilling (2008) นิยามว่า นวัตกรรม เป็นเรื่องของการนำความคิดไปใช้ในเชิงปฏิบัติ เพื่อให้ได้สิ่งใหม่หรือกระบวนการใหม่ Suliyanto and Rahab (2012) นิยามว่า นวัตกรรมเป็นกระบวนการใหม่ เป็นการเปิดรับความคิดใหม่ ๆ เป็นการยอมรับวัฒนธรรมขององค์กร ด้วยความเต็มใจในการนำเสนอความคิดใหม่ ๆ หาวิธีใหม่ ๆ ในการทำสิ่งต่าง ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ในรูปแบบวิธีการของการดำเนินงาน ขณะที่ European Parliament Research Service (2016) เสนอว่า “นวัตกรรม (Innovation)” มีรากศัพท์มาจากคำว่า Innovare ในภาษาละตินแปลว่า “ทำสิ่งใหม่ขึ้นมา” สหภาพยุโรปซึ่งเป็นต้นกำเนิดของแนวคิดเรื่อง “ระบบนวัตกรรมแห่งชาติ” ได้ให้คำนิยามว่า “นวัตกรรม คือ การปรับใช้ผลิตภัณฑ์ใหม่ กระบวนการผลิตใหม่ การตลาดหรือรูปแบบองค์กรใหม่ ที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์เชิงมูลค่าในแง่ของผลประโยชน์ด้านการเงิน ชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี และความมีประสิทธิภาพ เป็นต้น”

จากการที่กล่าวมา สรุปคำนิยามของนวัตกรรมได้ว่า นวัตกรรมเป็นกระบวนการของการกระทำสิ่งใหม่ ๆ หรือดัดแปลงหรือพัฒนาต่อยอดจากสิ่งเดิมให้ดีขึ้นเพื่อใช้ให้เกิดประโยชน์มากขึ้น

ประโยชน์ของนวัตกรรม

ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของโลกส่งผลให้ทุกภาคส่วนได้รับผลกระทบ และจำเป็นต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน นวัตกรรมจึงเป็นปัจจัยสำคัญเพื่อให้พร้อมปรับเปลี่ยนและพัฒนา มีนักวิชาการหลายท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของนวัตกรรม ไว้ดังนี้

สมบัติ นามบุร (2562, น. 129) กล่าวถึงประโยชน์ของนวัตกรรมว่า ในปัจจุบันทุกองค์กรต่างมุ่งพัฒนาไปสู่การเป็นองค์กรนวัตกรรมเพื่อต้องการมีนวัตกรรมเป็นขีดความสามารถหลักขององค์กร เนื่องจากนวัตกรรมสามารถสร้างความได้เปรียบให้กับองค์กรได้ในสถานการณ์ปัจจุบัน และอนาคตที่ต้องเผชิญกับความท้าทายในการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการสร้างมูลค่าการดำเนินการ ความก้าวหน้าของโลกยุคโลกาภิวัตน์ปัญหาในระบบเศรษฐกิจ การเปลี่ยนแปลงกระบวนการดำเนินงานทางวิทยาศาสตร์และการแข่งขันระดับโลกที่มีสินค้าและบริการที่มีความคล้ายคลึงกัน

วิชาการรอบตัวเรา (2564) กล่าวว่า นวัตกรรมมีประโยชน์และความสำคัญอยู่ที่การพัฒนาและสร้างคุณค่าโดยมีเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพของสินค้าและบริการ ลดต้นทุนในการผลิต พัฒนาขั้นตอนในการผลิตและดำเนินงาน และช่วยขยายขอบเขตทางธุรกิจด้วยการมุ่งพัฒนาสินค้าใหม่เพื่อขยายตลาด อย่างไรก็ตาม นวัตกรรมก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดความล้มเหลวได้ในแง่ของ

การมีคู่แข่งจำนวนมาก และการจัดสรรเงินทุนหรือทรัพยากรที่ไม่เหมาะสมก็เสี่ยงต่อความล้มเหลวของนวัตกรรมได้เช่นกัน

Lisa (2018) กล่าวถึงประโยชน์ของนวัตกรรมว่า องค์กรหรือบริษัทส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับนวัตกรรมเป็นลำดับแรก เนื่องจากเชื่อว่านวัตกรรมเป็นสิ่งที่จะสร้างความสำเร็จให้ได้ โดยได้ระบุถึงความสำคัญของนวัตกรรมไว้ 7 ประการ ดังนี้

1) ส่งเสริมกระบวนการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับธุรกิจใหม่ในปัจจุบัน ธุรกิจสามารถเติบโตได้ด้วยความคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรมจึงเป็นการสร้างคุณค่าจากความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้มีศักยภาพในส่วนแบ่งการตลาด และทันต่อแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงปัจจุบันและอนาคต

2) ช่วยให้อุตสาหกรรมเกิดการพัฒนาย่างต่อเนื่อง การสร้างความยั่งยืนของบริษัทหรือหน่วยงานเกิดจากการสร้างและพัฒนานวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยการคิดค้น และพัฒนาอย่างความคิดสร้างสรรค์เพื่อให้เกิดนวัตกรรมในการพัฒนาตลอดเวลา

3) ช่วยเสริมสร้างภาพลักษณ์ให้กับผลผลิตของบริษัท นวัตกรรมช่วยให้เกิดการสร้างแบรนด์ หรือภาพลักษณ์ของผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ของบริษัท เป็นสิ่งที่ผู้นำองค์กรส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ รวมถึงการปรับปรุง พัฒนา และรักษาภาพลักษณ์บริษัทก็เป็นสิ่งที่ต้องดำเนินการในปัจจุบันอีกด้วย

4) ช่วยเพิ่มคุณค่าจากสิ่งที่บริษัทมีอยู่ นอกเหนือจากการสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ของบริษัทแล้ว การปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงานที่ดำเนินอยู่ก็เป็นสิ่งจำเป็นอีกด้วย เนื่องจากช่วยปรับปรุงประสิทธิภาพการทำงานให้ดีขึ้น ขยายฐานลูกค้าใหม่ๆ อีกทั้งเป็นการเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์ในองค์กรทั้งการรักษาพนักงานของบริษัทและดึงดูดพนักงานที่มีความสามารถซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลในการพัฒนาองค์กร

5) ช่วยให้การตอบสนองต่อการแข่งขันและแนวโน้มดีขึ้น นวัตกรรมสามารถช่วยให้หน่วยงานเห็นถึงสิ่งที่มีอยู่ในโอกาสหรือสิ่งที่จะปรากฏขึ้นในอนาคตอันใกล้ ธุรกิจที่ประสบความสำเร็จจะไม่มองเพียงความต้องการของลูกค้าปัจจุบัน แต่มักคาดการณ์แนวโน้มในอนาคตเพื่อแสวงหาบริการหรือผลิตภัณฑ์ที่สามารถตอบสนองความต้องการในอนาคตได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ด้วยวิธีนี้จะช่วยให้ธุรกิจสามารถอยู่เหนือการแข่งขันเป็นแนวโน้มเทคโนโลยีหรือการเปลี่ยนแปลงของตลาดได้

6) ช่วยสร้างความแตกต่างให้ธุรกิจ โดยทั่วไปผู้บริโภคจะมองเห็นนวัตกรรมเป็นสิ่งที่เพิ่มคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์หรือบริษัทเมื่อมีการใช้วิธีการที่ถูกต้องมันจะทำให้ธุรกิจได้เปรียบในเชิงพาณิชย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตลาดที่อิ่มตัวหรือเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มันสามารถทำให้ธุรกิจได้รับสื่อในเชิงบวกมากขึ้นและลูกค้าเต็มใจจ่ายเงินเพิ่มสำหรับสิ่งที่ผลิตภัณฑ์ที่มีการออกแบบมาอย่างดีและสดใหม่ และราคาถูกลงกว่าคู่แข่ง

7) เพิ่มประสิทธิภาพของโซเชี่ยลมีเดียในการทำงานบนโซเชี่ยลมีเดียมีไอเดียใหม่ ๆ มากมายในการสร้างและพัฒนาสำหรับธุรกิจ นอกจากนี้ ยังสามารถใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อสังเกตพฤติกรรมของลูกค้าในการตอบสนองต่อบริการผลิตภัณฑ์หรือบริษัทอย่างไร ปัจจุบันการดำเนินธุรกิจ หน่วยงานหรือบริษัทจำเป็นต้องเป็นนักประดิษฐ์ที่มากขึ้นกว่าเดิม แต่ละธุรกิจ และ

องค์กรต่างรู้สึกถึงผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางโลกาภิวัตน์ เทคโนโลยี และความรู้การโยกย้าย การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศซึ่งนวัตกรรมสามารถเพิ่มมูลค่าต่อธุรกิจ

Startup Hong Kong Limited (2018, อ้างถึงใน Warakon Sirisit) กล่าวถึงประโยชน์ของนวัตกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ 4 ประการได้แก่

1) ช่วยแก้ปัญหา นวัตกรรมสามารถช่วยแก้ปัญหาในธุรกิจ โดยการคิดนอกกรอบ คิดเชิงสร้างสรรค์แตกต่างจากเดิม ทำให้ธุรกิจสามารถสร้างและพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ตอบสนองต่อลูกค้า

2) ช่วยเพิ่มผลผลิต นวัตกรรมช่วยให้งานเสร็จทันตามเวลาที่กำหนด รวมทั้งค้นหากระบวนการใหม่ที่ฉลาดและสร้างสรรค์ ในการพัฒนาการดำเนินธุรกิจ เช่น การใช้ระบบติดตามโครงการ กำหนดติดตาม และจัดลำดับความสำคัญของงาน การอัปเดตซอฟต์แวร์ตลอดเวลา เพื่อเพิ่มผลผลิตให้กับธุรกิจ

3) สร้างความแตกต่างในการดำเนินธุรกิจ การใช้ความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมที่หลากหลาย เพื่อให้ธุรกิจโดดเด่นจากคู่แข่ง

4) สร้างความได้เปรียบทางธุรกิจ เนื่องจากนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์สามารถสร้างความแตกต่างให้กับบริการหรือสินค้าของหน่วยงาน ซึ่งช่วยเพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้าในการเลือกซื้อสินค้าหรือบริการ

Sirisit (2519) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของนวัตกรรมไว้ว่า นวัตกรรม มีความเปลี่ยนแปลงของการพัฒนาประเทศทั้งในระดับจุลภาค และมหภาค ทั้งภาครัฐ และภาคเอกชน ได้แก่ การพัฒนากระบวนการทำงานให้มีประสิทธิภาพ เกิดประสิทธิผลสูงสุดต่อหน่วยงานการเพิ่มมูลค่าแก่ผลิตภัณฑ์และลดต้นทุนในการผลิต นอกจากนี้ ยังมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษา ที่ช่วยเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนและช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้สอนในการออกแบบและจัดกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน ที่จะเติบโตเป็นทรัพยากรบุคคลในการพัฒนาประเทศ ให้ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก โดยเริ่มจากการพัฒนาทั้งในระดับท้องถิ่น ประเทศ และนานาชาติ

Kris (2020) กล่าวถึงประโยชน์ของนวัตกรรมไว้ว่า 1) ช่วยพัฒนาคุณภาพของสินค้าหรือบริการ 2) ช่วยลดต้นทุนการผลิต 3) ช่วยพัฒนาขั้นตอนการผลิตและการดำเนินงาน 4) ช่วยขยายขอบเขตทางธุรกิจ ด้วยการพัฒนาสินค้าใหม่เพื่อขยายตลาด

จากที่กล่าวมาข้างต้น สรุปประโยชน์ของนวัตกรรมสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ได้ว่า นวัตกรรมช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตตามวิถีใหม่ได้ดีขึ้น เพิ่มขีดความสามารถได้มากขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินชีวิต มีการเรียนรู้และปรับเปลี่ยนความคิดให้สอดคล้องกับบริบทใหม่ๆ ที่แปรเปลี่ยนไปจากเดิม นอกจากนี้ นวัตกรรมจากการวิจัยนี้ยังช่วยส่งเสริมพัฒนารูปการดำเนินชีวิตให้ผู้สูงอายุคิดบวก มีส่วนร่วมสร้างประโยชน์ให้ส่วนรวมได้ อยู่ในสังคมที่มีการแปรเปลี่ยนได้อย่างฉลาดอย่างมีความสุขและมีคุณค่า มีกัลยาณมิตรที่ดี ปรับตัว ปรับกระบวนการคิดให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงตามวิถีปัจจุบันที่เทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ พัฒนาและปรับตนเองได้อย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้ง และนวัตกรรมจากการวิจัยครั้งนี้ช่วยเป็นทางออกสำคัญที่ช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่ผู้สูงอายุเผชิญอยู่ให้ลดและเบาบางลงได้

ประเภทของนวัตกรรม

นวัตกรรมต่างๆ ส่วนมากสร้างจากความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์ เช่น แนวคิด ปัญหาประดิษฐ์ใหม่ๆ ที่ได้ถูกสร้างขึ้นจากของเดิมที่มีอยู่ และนำมาพัฒนาต่อยอดให้เป็นนวัตกรรมใหม่ๆ ซึ่งจะอาศัยความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาหลอมรวมกันเพื่อสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ ขึ้น ประเภทของนวัตกรรม สามารถจำแนกได้หลายรูปแบบ มีนักวิชาการหลายท่านได้จำแนกประเภทของนวัตกรรมไว้ดังนี้

ไทยรัฐ ออนไลน์ (2564) ได้จำแนกประเภทของนวัตกรรม ได้ 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

1) นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product Innovation) เป็นการปรับปรุงสิ่งประดิษฐ์ หรือผลิตภัณฑ์ที่มีอยู่แล้วให้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้น โดยมีทั้งแบบที่จับต้องได้ และจับต้องไม่ได้ นอกจากช่วยสร้างความสะดวกสบายแล้ว ยังสามารถเพิ่มมูลค่าเชิงพาณิชย์ในตลาดได้ เช่น รถยนต์ขับเคลื่อนอัตโนมัติ จอโทรทัศน์แบบ HDTV และหูฟังไร้สาย เป็นต้น

2) นวัตกรรมกระบวนการ (Process Innovation) เป็นการพัฒนาแนวทาง วิธีผลิต สินค้า และบริการ ให้มีรูปแบบใหม่ที่ทันสมัยมากขึ้น อาจเป็นการลดขั้นตอนกระบวนการผลิตให้รวดเร็วมากขึ้น เพื่อประหยัดต้นทุนและเวลา เช่น การย้ายฐานการผลิตสินค้าไปยังแหล่งใหม่ เป็นต้น

3) นวัตกรรมด้านการวางตำแหน่งของสินค้า (Position Innovation) การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของนวัตกรรม สินค้าและบริการ จากแบบเดิมๆ ที่คนส่วนใหญ่รู้จักหรือคุ้นเคยอยู่แล้วไปสู่การรับรู้ใหม่ที่ทันสมัยมากขึ้น เพื่อนำเสนอเทคโนโลยีและภาพลักษณ์ใหม่ๆ สู่ผู้บริโภค เช่น เครื่องสำอางที่ปรับปรุงแบรนด์ โดยใช้เทคโนโลยีปรับปรุงสูตรใหม่ ทำให้ครองใจกลุ่มลูกค้าวัยรุ่นมากขึ้น เป็นต้น

4) นวัตกรรมด้านกระบวนทัศน์ (Paradigm Innovation) เป็นการสร้างนวัตกรรมที่สามารถเปลี่ยนแปลงความคิดเดิมๆ ได้ เพื่อนำไปสู่การสร้างกรอบความคิดใหม่ๆ เช่น จากเดิมเชื่อว่าสมาร์ตโฟน 5G จะต้องมีราคาที่สูง แต่เทคโนโลยีก็ทำให้สมาร์ตโฟนเหล่านี้ราคาถูกลง และสามารถเข้าถึงคนหลายระดับได้มากขึ้น เป็นต้น

Jorge (2015) ได้อธิบายประเภทของนวัตกรรมไว้ 4 ประเภทดังนี้

1) นวัตกรรมแบบต่อยอด (Incremental Innovation) เป็นนวัตกรรมรูปแบบที่พบได้บ่อยที่สุด นวัตกรรมที่เพิ่มขึ้นในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งโดยใช้เทคโนโลยีที่มีอยู่ปรับปรุงเพิ่มมูลค่าจากสิ่งเดิม (คุณลักษณะ การเปลี่ยนแปลงการออกแบบเพิ่มเติมใหม่) ตัวอย่าง ได้แก่ การเพิ่มคุณสมบัติใหม่ให้กับผลิตภัณฑ์หรือบริการที่มีอยู่ หรือแม้แต่การลบคุณสมบัติ (คุณค่าผ่านการทำให้เข้าใจง่าย) แม้แต่การ update ประสบการณ์ผู้ใช้เพียงเล็กน้อยก็สามารถเพิ่มมูลค่าได้

2) นวัตกรรมที่ก่อวน (Disruptive Innovation) หรือที่เรียกว่านวัตกรรมการลักลอบเกี่ยวข้องกับนำเทคโนโลยีหรือกระบวนการใหม่มาใช้กับตลาดปัจจุบันของบริษัท เป็นเรื่องลอบเร้นเนื่องจากเทคโนโลยีที่ใหม่กว่ามักจะด้อยกว่าเทคโนโลยีในตลาดที่มีอยู่ เทคโนโลยีที่ใหม่กว่านี้ มักจะมีราคาแพงกว่า มีฟีเจอร์น้อยกว่า ใช้งานยากกว่า และไม่ได้สวยงามตามต้องการ หลังจากการทำซ้ำเพียงไม่กี่ครั้งเท่านั้นที่เทคโนโลยีที่ใหม่กว่าจะแข่งขันกับบริษัทเก่า และขัดขวางบริษัทที่มีอยู่ทั้งหมด เมื่อถึงตอนนั้น อาจสายเกินไปสำหรับบริษัทที่จัดตั้งขึ้นเพื่อแข่งขันกับเทคโนโลยีที่ใหม่กว่าอย่างรวดเร็ว

3) นวัตกรรมทางสถาปัตยกรรม (Architectural Innovation) เป็นเพียงการนำบทเรียนทักษะ และเทคโนโลยีโดยรวมไปใช้กับตลาดอื่น นวัตกรรมนี้นำทั้งในการเพิ่มลูกค้าใหม่ตลาดที่ตลาดใหม่เปิดกว้าง โดยส่วนใหญ่แล้ว ความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับนวัตกรรมทางสถาปัตยกรรมนั้นต่ำ เนื่องจากการพึ่งพาและการนำเทคโนโลยีที่ได้รับการพิสูจน์แล้วกลับมาใช้ใหม่ แม้ว่าโดยส่วนใหญ่แล้ว จะต้องมีการปรับแต่งเพื่อให้ตรงกับความต้องการของตลาดใหม่

4) นวัตกรรมแบบปฏิวัติใหม่ (Radical Innovation) เป็นสิ่งที่คนนึกถึงเป็นส่วนใหญ่เมื่อพิจารณาถึงนวัตกรรมที่ทำให้กำเนิดอุตสาหกรรมใหม่ (หรือกลืนอุตสาหกรรมเดิมที่มีอยู่) เกี่ยวข้องกับการสร้างเทคโนโลยีที่ปฏิวัติวงการ

Julia (2019) ได้จำแนกประเภทของนวัตกรรมออกเป็น 4 ประเภท ดังต่อไปนี้

1) นวัตกรรมแบบก่อความทำลาย (Disruptive Innovation) คือ นวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีใหม่และมีผลกระทบต่อผู้ใช้งาน นิยมใช้สร้างตลาดใหม่อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน เป็นนวัตกรรมที่เกิดขึ้นเพื่อทดแทนของเก่าโดยสิ้นเชิง ตัวอย่างนวัตกรรมแบบนี้เช่น การเข้ามาของ Google Maps ทำให้ผู้คนหันมาใช้แทนแผนที่แบบกระดาษ การใช้แอปพลิเคชันในการเรียกแท็กซี่ แทนการโบกเรียกเพื่อลดการปฏิเสธการเดินทาง การเข้ามาของ Netflix ซึ่งทดแทนร้านเช่าแผ่นภาพยนตร์ เป็นต้น

2) นวัตกรรมแบบสิ้นเชิง (Radical Innovation) คือ นวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีใหม่ แต่ยังไม่ได้สร้างผลกระทบต่อผู้ใช้งาน โดยมากมักเป็นเทคโนโลยีที่ยังไม่สามารถหาตลาดหรือช่องทางทำกำไรได้ ตัวอย่างเช่น เทคโนโลยีหุ่นยนต์ (Robotics) ปัญญาประดิษฐ์ (AI) บล็อกเชน การตัดต่อพันธุกรรม เป็นต้น

3) นวัตกรรมแบบยั่งยืน (Sustaining Innovation) คือ นวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีที่ไม่ได้ใหม่มาก แต่มีผลกระทบต่อผู้ใช้งาน มักใช้ทำให้ตลาดเติบโตขึ้นเพื่อครอบงำกำไร โดยไม่มีการหา ตลาดใหม่ โดยมากมักเป็นนวัตกรรมที่ค่อย ๆ พัฒนาทีละเล็กทีละน้อย แต่จะเป็นนวัตกรรมที่ดีกว่า เร็วกว่า ถูกกว่า เน้นความต้องการของผู้ใช้งานและธุรกิจมากกว่าเทคโนโลยีตัวอย่าง เช่น การออกโทรศัพท์รุ่นใหม่ของ Apple และ Samsung

4) นวัตกรรมแบบต่อยอด (Incremental Innovation) คือ นวัตกรรมที่เกิดขึ้นจากเทคโนโลยีที่ไม่ได้ใหม่มาก และมีผลกระทบต่อผู้ใช้งานต่ำ โดยมากนิยมใช้กับสินค้าที่มีอยู่ในตลาดอยู่แล้ว เช่น การปรับหน้าเว็บไซต์ให้ใช้งานง่ายขึ้น การเพิ่มฟังก์ชันใหม่ของแอปโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น คล้ายกับนวัตกรรมแบบยั่งยืนตรงที่มีการพัฒนาทีละเล็กทีละน้อย และเป็นนวัตกรรมที่ดีกว่า ถูกใจกว่า เน้นความต้องการของผู้ใช้งานและธุรกิจมากกว่าเทคโนโลยี

Kris (2020) ได้จำแนกประเภทของนวัตกรรม ออกเป็น 3 กลุ่ม คือ นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product Innovation) นวัตกรรมการผลิต หรือการดำเนินงาน (Process Innovation) และ นวัตกรรมธุรกิจ (Business)

1) นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product Innovation) คือ การสร้างผลิตภัณฑ์ขึ้นมาใหม่ หรือ การปรับปรุงผลิตภัณฑ์เดิมที่มีอยู่แล้วให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการปรับเปลี่ยนดีไซน์ของสินค้า การปรับปรุงวัตถุดิบที่ใช้ผลิตและการเปลี่ยนแปลงบรรจุภัณฑ์ของสินค้า เป็นต้น

2) นวัตกรรมการผลิตหรือการดำเนินงาน (Process Innovation) คือ นวัตกรรมเกี่ยวกับการปรับปรุงวิธีการดำเนินงาน การดำเนินงานรูปแบบใหม่ หรือวิธีการผลิตสินค้าที่มีวิธีการต่างออกไปจากเดิม ตัวอย่างเช่น ระบบ Just In Time ของ Toyota ที่เปลี่ยนจากผลิตสินค้าจำนวนมากมาเป็นผลิตสินค้าเท่ากับจำนวนการสั่งซื้อเท่านั้น

3) นวัตกรรมธุรกิจ (Business Innovation) คือ นวัตกรรมที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกับองค์กร ได้แก่ การปรับวิธีการดำเนินงานขององค์กร รวมไปถึงการพัฒนาสินค้าหรือบริการใหม่ ๆ ให้กับธุรกิจ ซึ่งนวัตกรรมทางธุรกิจ คือ สิ่งที่เกิดขึ้นจากการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ภายในองค์กรนั่นเอง

Sirisit (2563) ได้จำแนกประเภทของนวัตกรรมไว้ดังนี้

1) นวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product Innovation) คือผลิตภัณฑ์ที่ถูกผลิตขึ้นในเชิงพาณิชย์ที่ได้ปรับปรุงให้ดีขึ้นหรือเป็นสิ่งใหม่ในตลาดนวัตกรรมนี้อาจจะเป็นของใหม่ต่อโลกต่อประเทศองค์กรหรือแม้แต่ตัวเราเอง

2) นวัตกรรมในกระบวนการผลิตหรือการดำเนินงาน (Process Innovation) เป็นการเปลี่ยนแนวทางหรือวิธีการผลิตสินค้าหรือการให้บริการในรูปแบบที่แตกต่างออกไปจากเดิม

3) นวัตกรรมทางธุรกิจ (Business Innovation) นวัตกรรมทางธุรกิจเพื่อความยั่งยืน ค้นหา “นวัตกรรมธุรกิจ” ออกสู่ตลาดอย่างต่อเนื่อง นวัตกรรมมิใช่เพียงแค่ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดใหม่ๆ แต่ต้องเป็น ความคิดใหม่ๆที่สามารถขายได้ หรือ การทำให้ความคิดใหม่ๆ มีมูลค่าเชิงพาณิชย์ แหล่งที่สำคัญที่สุดของการเกิดนวัตกรรม อยู่ที่ “ลูกค้าหรือตลาดการแข่งขัน” เพราะจะแสดงถึงความต้องการของผู้บริโภค ความมีผลิตภัณฑ์ใหม่ที่คู่แข่งนำหน้าเข้ามาสู่ตลาดอย่างต่อเนื่อง เราจะสร้างอัตราเร่งสู่นวัตกรรมใหม่ของธุรกิจไทย

จากการศึกษาข้อมูลที่กำลังมาข้างหน้า สรุปประเภทของนวัตกรรมได้ว่า นวัตกรรมมีทั้งแบบดัดแปลงจากสิ่งเดิมที่มีอยู่ให้มีคุณภาพหรือประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นการเพิ่มมูลค่าของสิ่งนั้น ๆ ให้มีการพัฒนาหรือใช้งานได้ดียิ่งขึ้น และอีกรูปแบบคือ การคิดค้นเปลี่ยนใหม่โดยสิ้นเชิงคือเปลี่ยนสิ่งใหม่ เพื่อให้ดีกว่าแบบเก่าหรือแบบเดิม ยังมีการแบ่งนวัตกรรม ออกเป็นนวัตกรรมผลิตภัณฑ์ (Product Innovation) เป็นสินค้า หรือสิ่งของที่จับต้องได้ และนวัตกรรมในกระบวนการหรือการดำเนินงาน (Process Innovation) เป็นรูปแบบการบริหารหรือวิธีการดำเนินงาน กระบวนการปฏิบัติงาน สุดท้ายนวัตกรรมทางธุรกิจ (Business Innovation) เป็นนวัตกรรมความคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เพื่อใช้ในการขายความคิด หรือสิ่งที่คิดในเชิงธุรกิจ หรือการตลาด

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยใช้นวัตกรรมแบบผสมผสาน ดังนี้

1. นวัตกรรมในรูปแบบกระบวนการ เป็นนวัตกรรมที่อยู่ในรูปแบบกระบวนการดำเนินกิจกรรมหลากหลายลักษณะ เช่น การตีกลองยาว การร้องเพลง การฟ้อนรำ การเต้นบาสโลบ การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค การฟังบรรยาย การร่วมกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม การทำสมาธิ การสร้างผลิตภัณฑ์เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน การท่องเที่ยว เป็นต้น เป็นการดำเนินกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และสภาพแวดล้อมให้กับผู้สูงอายุ

2.นวัตกรรมในรูปแบบการเสริมสร้างกระบวนการคิด มุ่งปรับกระบวนการคิด การเสริมสร้างค่านิยมให้คิดบวก เป็นกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณทั้งที่เป็นกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมส่วนบุคคลและเป็นกิจกรรมที่อิงหลักธรรมทางพุทธศาสนา และเป็นการสร้างสังคมกัลยาณมิตรในกลุ่มผู้สูงอายุด้วย

3.นวัตกรรมในรูปแบบผลิตภัณฑ์ เป็นกิจกรรมที่เป็นผลงานที่ดัดแปลงจากสิ่งเดิมที่มีอยู่ให้มีคุณภาพหรือประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นการเพิ่มมูลค่าของสิ่งนั้นๆ ให้มีการพัฒนาหรือใช้งานได้ดียิ่งขึ้น และอีกรูปแบบคือ เป็นนวัตกรรมที่มีการคิดค้นสร้างสรรค์เป็นสิ่งใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับสาระที่ต้องการนำเสนอ ให้ประโยชน์และมีคุณค่าสอดคล้องกับสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลตามเป้าหมายที่คาดหวังไว้ ประกอบด้วย 1) หนังสือธรรมะที่แต่งโดยพระราชวชิรสุธี เจ้าอาวาสวัดศรีสุทธาวาส พระอารามหลวง จังหวัดเลย 2) โปสเตอร์ที่ให้แนวคิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 3) แผ่นพับที่ให้ข้อคิดการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ชุมชนต้นแบบ

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (2559) ได้กล่าวว่า ชุมชนต้นแบบสืบสานมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์ หมายถึง ชุมชนที่มีการนำมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ ของตนเอง มาพัฒนาต่อยอดให้เกิดเป็นผลิตภัณฑ์การบริการ หรือการแสดงออก ทางวัฒนธรรมเชิงสร้างสรรค์ด้วยการมีส่วนร่วมของคนในชุมชน และสามารถ ทำให้เกิดรายได้นำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน

สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (2560) "แนวทางการพัฒนาชุมชนต้นแบบ" กล่าวถึง "ชุมชนต้นแบบ" ว่า เป็นชุมชนที่มีการพัฒนาอย่างมีระบบ มีความสามารถในการจัดการปัญหาภายในชุมชน

2.6 บริบทชุมชน: ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

ประวัติความเป็นมา

ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยที่เป็นพื้นที่วิจัยในครั้งนี้ ตั้งอยู่ในเขตตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ซึ่งตำบลเมืองได้เริ่มก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ.2457 ในขณะนั้นมีหมู่บ้านอยู่เพียง 3 หมู่บ้านปกครองโดยผู้นำเรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) หลวงมนตรี บุตรดีสุวรรณ 2) ชุนโสม โฉมนคร 3) นายมา โฉมนคร 4) นายจ่าน จันท์สว่าง 5) นายเนตร บุตรดีสุวรรณ 6) นายเวช แสงชมพู 7) นายศรีลักษณ์ ศรีสร้างคอม และ 8) นายโกเมธ สุทธิรักษ์ ในสมัยนายเวช แสงชมพู เป็นกำนัน ได้พัฒนาตำบลเมืองให้เจริญขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งมีการขยายหมู่บ้านเพิ่มขึ้นเป็น 17 หมู่บ้าน ทางราชการเห็นเป็นตำบลที่ใหญ่ ยากแก่การปกครองดูแล ดังนั้นในปี พ.ศ. 2523 จึงได้แยกหมู่บ้านออกไป 8 หมู่บ้าน แล้วตั้งเป็นตำบลชัยพฤกษ์ ที่เหลืออีก 9 หมู่บ้านให้อยู่ในพื้นที่เขตตำบลเมือง และในปัจจุบัน ตำบลเมืองที่เดิมมี 9 หมู่บ้านได้เพิ่มเป็น 13 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านกำเนิดเพชร หมู่ที่ 2 บ้านท่าแพ หมู่ที่ 3 บ้านปากภู หมู่ที่ 4 บ้านน้ำภู หมู่ที่ 5 บ้านหนองผักก้าม หมู่ที่ 6 บ้านสามแยก หมู่ที่ 7 บ้านน้อยสนามบิน หมู่ที่ 8 บ้านเพชรเจริญ หมู่ที่ 9 บ้านโพธิ์ไทร หมู่ที่ 10 บ้านน้ำภู หมู่ที่ 11 บ้านกำเนิดเพชร หมู่ที่ 12 บ้านกำเนิดเพชร และ หมู่ที่ 13 บ้านหนองผักก้าม

การท่องเที่ยว ตำบลเมืองมีแหล่งท่องเที่ยวสำคัญและน่าสนใจหลายแห่ง ได้แก่ 1) วัดดอยชลธาราม (หมู่ 7) 2) วัดชลประทาน (หมู่ 2) 3) สวนสาธารณะหนองหล่ม (หมู่ 11) 4) อ่างเก็บน้ำน้ำพาว (หมู่ 11) 5) ถ้ำพญานาค (หมู่ 11)

สภาพทั่วไป

ตำบลเมืองมีสภาพทั่วไปและข้อมูลพื้นฐานสำคัญ ดังนี้

1) ที่ตั้ง ตำบลเมืองตั้งอยู่ในเขตรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย อยู่ห่างจากที่ทำการอำเภอมืองเลยและศาลากลางจังหวัดเลย ประมาณ 5 กิโลเมตร พิกัดที่ตั้ง เส้นรุ้ง 17.54 ละติจูด เส้นแวง 101.7 ลองจิจูด อาณาเขตองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองมีอาณาเขตติดต่อกับตำบลต่างๆ ดังนี้ ทิศเหนือ ติดต่อกับตำบลนาอ้อ อำเภอมืองเลย ทิศใต้ ติดต่อกับตำบลลูกดอง อำเภอมืองเลย ทิศตะวันออก ติดต่อกับตำบลชัยพฤกษ์ อำเภอมืองเลย ทิศตะวันตก ติดต่อกับตำบลกกกู่ อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย

2) เนื้อที่ องค์การบริหารส่วนตำบลเมือง มีเนื้อที่ประมาณ 31,606 ไร่ หรือ 50.57 ตารางกิโลเมตร ที่ดิน/ที่สาธารณะประโยชน์ ตำบลเมืองมีพื้นที่บางส่วนตั้งอยู่ในเขตป่าสงวน คือ หมู่ที่ 2, 4, 5, 7, 10, 11 และมีพื้นที่บางส่วนเป็นที่สาธารณะประโยชน์

3) สภาพภูมิประเทศ ลักษณะภูมิประเทศขององค์การบริหารส่วนตำบลเมือง มีสภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบเชิงเขา สลับเนินเขาโดยพื้นที่ส่วนหนึ่งเป็นพื้นที่ที่มีแม่น้ำเลยไหลผ่าน ทำให้มีน้ำตลอดทั้งปี ประกอบกับสภาพพื้นที่เหมาะสมกับการทำไร่ ทำสวนและทำนา ทำให้พื้นที่ส่วนใหญ่ของตำบลเมืองอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสวนผลไม้ สวนยางพารา สวนมะขามหวาน พื้นที่ปลูกถั่วเหลือง และพื้นที่นาข้าว เป็นต้น ซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญก่อให้เกิดรายได้แก่ประชาชนในเขตตำบลเมืองเป็นรายได้หลักในแต่ละปี

4) สภาพภูมิอากาศ ตำบลเมือง แบ่งเป็น 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน ตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์ถึงเมษายน ฤดูฝนแบ่งเป็น 2 ช่วง คือช่วงแรกเริ่มตั้งแต่ปลายเดือนเมษายนถึงกรกฎาคม เป็นฝนเนื่องมาจากอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ช่วงหลังเริ่มตั้งแต่เดือนสิงหาคม ถึงปลายเดือนตุลาคมจะเป็นฝนเนื่องมาจากพายุดีเปรสชันในทะเลจีนใต้ ฤดูหนาวเริ่มตั้งแต่กลางเดือนตุลาคมถึงกุมภาพันธ์

บริการขั้นพื้นฐาน

การคมนาคม ตำบลเมืองมีถนนลาดยาง (ถนนเลย-เชียงคาน) ติดต่อกับอำเภอมืองเลย เป็นระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณ 20 นาที มีรถรับจ้างอย่างสม่ำเสมอ การโทรคมนาคม มีที่ทำการไปรษณีย์โทรเลข 1 แห่ง มีสถานีโทรคมนาคมอื่นๆ 1 แห่ง (สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย จังหวัดเลย) มีไฟฟ้าใช้ทุกครัวเรือน แหล่งน้ำธรรมชาติ มีลำน้ำ/ห้วย 26 แห่ง มีบึง/หนองและอื่นๆ 9 แห่ง แหล่งน้ำที่สร้างขึ้น มีสระ 10 แห่ง มีฝาย 20 แห่ง มีคลอง 14 แห่ง มีบ่อน้ำดื่ม 173 แห่ง มีบ่อน้ำบาดาล 20 แห่ง มีบ่อน้ำตื้น 170 แห่ง มีประปา 9 แห่ง มีถังเก็บน้ำไฟเบอร์กลาส 26 ถัง มีโอ่งน้ำ 351 ใบ มีระบบบำบัดขยะมูลฝอยของชุมชน มีรถเก็บขยะขององค์การบริหารส่วนตำบลเมือง จำนวน 3 คัน บริการเก็บขยะให้ทุกหมู่บ้าน

สถาบันและองค์กรทางศาสนา มีดังนี้ (1) วัดสันตยาवास บ้านกำเนิดเพชร หมู่ที่ 1 (2) วัดชลธาราราม บ้านท่าแพ หมู่ที่ 2 (3) วัดศรีทัศน์ บ้านปากภู หมู่ที่ 3 (4) วัดป่าสันติธรรม บ้านน้ำภู หมู่ที่

4 (5) วัดสุทธรมิการาม บ้านหนองผักก้าม หมู่ที่ 5 (6) วัดอมรประสิทธิ์ บ้านสามแยก หมู่ที่ 6 (7) วัดวิเวกธรรมคุณ บ้านน้อยสนามบิน หมู่ที่ 7 (8) วัดป่าพุทธยาน บ้านเพชรเจริญ หมู่ที่ 8 (9) วัดศรีสว่างเทพอรุณ บ้านโพหนอง หมู่ที่ 9 (10) วัดวารินทราวาส บ้านน้ำภู หมู่ที่ 10 และ (11) วัดถ้ำพญานาค บ้านกำเนิดเพชร หมู่ที่ 11

ด้านสาธารณสุข มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 2 แห่ง

ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีสถานีตำรวจ 1 แห่ง สถานีดับเพลิง 1 แห่ง ตำรวจ 1 แห่ง

โครงสร้างส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนตำบลเมือง ได้ถูกจัดตั้งเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลขนาดใหญ่ และได้กำหนดโครงสร้างการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลเมือง ออกเป็น 3 ส่วนสำคัญๆ และมีบุคลากรตำแหน่งต่างๆ ดังนี้ คณะผู้บริหาร ประกอบด้วย นายก อบต.จำนวน 1 คน รองนายก จำนวน 2 คน และเลขานุการนายก จำนวน 1 คน ฝ่ายสภา อบต. ประกอบด้วย ประธานสภา รองประธานสภา เลขานุการสภา สมาชิก จำนวน 25 คน ข้าราชการ จำนวน 25 คน ลูกจ้างประจำ 7 คน พนักงานจ้างตามภารกิจ 22 คน พนักงานจ้างทั่วไป 13 คน กระบวนการบริหารงานบุคคล นายกองค์การบริหารส่วนตำบล เป็นผู้บังคับบัญชาสูงสุดของฝ่ายข้าราชการประจำ และเป็นผู้แทนของท้องถิ่นในการกระทำนิติกรรมต่างๆ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเป็นผู้บังคับบัญชาสูงสุดในส่วนของพนักงานส่วนตำบลและลูกจ้าง

สภาพชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

พื้นที่การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ คือ ชุมชนโบราณลุ่มน้ำเลยที่ตั้งอยู่เฉพาะในเขตตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย ซึ่งเป็นชุมชนโบราณที่มีแม่น้ำเลยไหลผ่าน เป็นชุมชนที่ได้รับอิทธิพลทั้งด้านการดำเนินชีวิต การทำมาหากิน ความเชื่อ ประเพณี ฯลฯ โดยการอาศัยลุ่มน้ำเลยมาตั้งแต่โบราณ ซึ่งยังคงมีอิทธิพลต่อความเป็นคนที่อยู่ใกล้ลุ่มน้ำ เช่น คนสูงอายุยังหาอาหารจากลุ่มน้ำเลย เช่น หาปลา งามหอย เก็บแมลงที่อยู่ในน้ำ ปลูกผักกิมน้ำ รวมทั้งเก็บพืชผักจากธรรมชาติในบริเวณลุ่มน้ำนำมาทำอาหาร ชุมชนโบราณที่เป็นพื้นที่วิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยหมู่บ้านจำนวน 13 หมู่บ้าน บริบทของพื้นที่วิจัยเป็นชุมชนโบราณที่ตั้งอยู่ในเขตลุ่มน้ำเลย โดยชุมชนนี้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2396 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ ทรงโปรดให้พระยาทำยน้ำสำรวจบัญชีไพร่พลและเขตแดนของประเทศไทยบริเวณชายแดนริมฝั่งแม่น้ำโขงที่ตรงข้ามกับหลวงพระบางในครั้งนั้น ได้พบ "หมู่บ้านแฮ่" ซึ่งตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำหมานและมีอาณาเขตครอบคลุมถึงแม่น้ำเลย พระยาทำยน้ำจึงนำความกราบบังคมทูลเพื่อทรงทราบ พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้จัดตั้งเป็นเมืองหลัก โดยใช้ชื่อตามนามของแม่น้ำเลยว่า "เมืองเลย" ต่อมาในปี พ.ศ. 2440 มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติปกครองท้องถิ่น ร.ศ. 116 ซึ่งเปลี่ยนแปลงการปกครองเป็นมณฑล เมือง ตำบล และหมู่บ้าน โดยอำเภอแรกที่ตั้งขึ้นเรียกว่า "อำเภอกุดป่อง"

ลักษณะภูมิประเทศของจังหวัดเลยส่วนใหญ่เป็นภูเขา ตอนกลางและตอนเหนือมีที่ราบลุ่มแม่น้ำเลยและแม่น้ำโขง ประชากรหนาแน่นที่สุดในพื้นที่อำเภอเมือง อำเภอวังสะพุง และอำเภอเชียงคาน วิถีชีวิตของชาวเลยเรียบง่าย โดยส่วนใหญ่มาจากการเกษตร เช่น การปลูกยางพารา ทำสวน ทำไร่ และทำนา ตำบลเมือง ซึ่งเป็นพื้นที่วิจัยครั้งนี้ เป็นชุมชนโบราณที่ตั้งอยู่ในเขตชานเมืองด้านทิศเหนือของอำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โดยมีแม่น้ำเลย ซึ่งเป็นแม่น้ำสายสำคัญที่สุดของจังหวัดไหลผ่าน

ภายในชุมชนโบราณนี้มีโรงเรียนผู้สูงอายุ 2 แห่ง มีวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 2 แห่ง และอยู่ใกล้กับโรงพยาบาลจิตเวช รวมถึงอยู่ใกล้กับมหาวิทยาลัยราชภัฏเลยซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของคนในชุมชนโบราณได้

ดังนั้น บริบทของพื้นที่วิจัยนี้มีศักยภาพที่จะสนับสนุนให้การดำเนินการวิจัยประสบความสำเร็จ ประกอบกับชุมชนผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน และหน่วยงานในพื้นที่ที่มีความเต็มใจและพร้อมร่วมมือในการพัฒนาเพื่อเป็นชุมชนต้นแบบ

ความเป็นมาของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย

1. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย ก่อตั้งเมื่อวันที่ 19 เดือน ธันวาคม พ.ศ.2561 สีประจำโรงเรียน คือ สีฟ้า

2. ลักษณะที่ตั้ง

2.1 ที่ตั้ง ตั้งอยู่บ้านเพชรเจริญ หมู่ที่ 8 ตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย โดยใช้อาคารอเนกประสงค์ (หลังเก่า) โรงเรียนชุมชนบ้านกำเนิดเพชร (เดิม) เป็นที่ตั้งโรงเรียน

2.2 การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง พ.ศ. 2561 ก่อตั้งโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลเมือง โดยมี ผศ.ธวัชชัย สีสุทอง เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุมีนักเรียนจาก 13 หมู่บ้านในตำบลเมือง ตำบลชัยพฤกษ์ ตำบลกุดป่อง (บางส่วน) ตำบลศรีสองรัก ตำบลนาอ้อ มาร่วมบางส่วน การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง จัดตั้งโดยองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองโดยมีพันจ่าเอกพงศธร วัชระ นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ เป็นเจ้าของโครงการ ร่วมกับองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง โดยมีสืบทำรวจเอกหญิงรุ่งนภา ปินะเต ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง เป็นผู้ให้การสนับสนุน และได้รับความอนุเคราะห์จากนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง นายอาคม คณะศิริวงศ์ นายยุทธเดช อนุกุล นายแปลง ศรีสุนทร เป็นรองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง และคณะเจ้าหน้าที่ทุกฝ่าย ผู้นำชุมชน ทั้ง 13 หมู่บ้านให้การสนับสนุน ดูแลเรื่องงบประมาณต่างๆ ทำการเปิดเรียนการเรียนการสอนเดือนละ 2 ครั้งของทุกวันที่ 9 และ 19 ของเดือน ปี พ.ศ.2562 ได้เปลี่ยนจาก "ชมรมผู้สูงอายุ" มาเป็น "โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง"

การบริหารจัดการ ปี พ.ศ.2561-2562 ประกอบด้วย

ผศ.ธวัชชัย สีสุทอง	ประธานกรรมการ
นางจันทร์ สิมมา	รองประธานกรรมการ คนที่ 1
นางมะลิวัลย์ โพธิ์สิกร	รองประธานกรรมการ คนที่ 2

การบริหารจัดการ ปี พ.ศ.2563-2565

ผศ.ธวัชชัย สีสุทอง	ประธานกรรมการ
นางวาสนา พาณิชย์	รองประธานกรรมการ ฝ่ายวิชาการ
นางสาวไกรสร จันทวัน	รองประธานกรรมการ ฝ่ายบริหาร
นายวีระเพชร โฉมนคร	รองประธานกรรมการ ฝ่ายกิจการทั่วไป

การบริหารจัดการ ปี พ.ศ.2565 ถึงปัจจุบัน คณะกรรมการดำเนินการ

นางวาสนา พาณิชย์	ประธานกรรมการ
รศ.ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม	รองประธานกรรมการ ฝ่ายบริหาร
นางสาวไกรสร จันทวัน	รองประธานกรรมการ ฝ่ายวิชาการ

นายสุวัชระ โปรงฟ้า	รองประธานกรรมการ ฝ่ายกิจกรรมทั่วไป
ผู้บริหารฝ่ายสำนักงาน อบต.เมือง	
นายแปลง ศรีสุนทร	นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง
นายปรีชา กัลยา	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง
นายนิพนธ์ แสนนางชน	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง

3. กิจกรรมเด่นของโรงเรียน

โรงเรียนผู้สูงอายุมีคณะนางรำ คณะกลองยาว และวงดนตรีเพชรม้า PNP 60up มีผลผลิตและผลิตภัณฑ์ของนักเรียนผู้สูงอายุที่สามารถจำหน่ายได้หลายอย่าง เช่น ตะกร้าพลาสติก เครื่องประดับที่ประดิษฐ์จากผ้าขาวม้า ที่คาดเอวตุ้มตุ้ม สร้อยคอ นอกจากนี้ยังมีครีมอาบน้ำ แชมพู สระผม น้ำพริก(แจ่วบอง) การทำไม้กวาดจากดอกเข็ม การทำดอกไม้จันทน์ ยาทาแก้ปวดเมื่อยจากสมุนไพร ฯลฯ

2.7 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.7.1 งานวิจัยในประเทศ

อรรถกร เฉยทิม (2560) ได้ศึกษาความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขโดยรวมและรายด้าน ได้แก่ ความสุขอันเกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรม ความสุขอันเกิดจากการได้ช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขอันเกิดจากการตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และความสุขอันเกิดจากการมีสุขภาพกายและจิตใจที่ดีอยู่ในระดับมาก 2) ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศต่างกัน มีความสุขแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพสมรส ฐานะทางเศรษฐกิจ ความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรม ภาวะสุขภาพต่างกันมีความสุขไม่แตกต่างกัน 3) ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร มีแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข คือ การดูแลตนเองทั้งร่างกาย และจิตใจ การมีความหวังและมีการวางแผนในชีวิต การบริหารจัดการกับความทุกข์ การได้อยู่ร่วมกัน หรือทำกิจกรรมกับครอบครัว การเป็นที่พึ่งของครอบครัว การเข้าร่วมทำกิจกรรมทางศาสนาหรือทางวัฒนธรรมประเพณี การได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ การทำกิจกรรมที่ชอบหรืองานอดิเรก การได้พัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้มีการเตรียมตัวเพื่อวัยผู้สูงอายุ การตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง และการได้ช่วยเหลือผู้อื่นหรือทำประโยชน์ต่อสังคม

กรรณรัช ปัญญาใส จุฑามาต กิตติศรี และพิชชานาถ เงินดี (2560) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตบนพื้นฐานความต้องการของผู้สูงอายุ ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และภายหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุ่นขันธุ์) และคณะ (2560) ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐมโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชนในอำเภอสาม

พราน จังหวัดนครปฐม 2) ศึกษากิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน ในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม และ 3) เสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการศึกษาคำวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีศึกษาวิจัยเอกสาร และการศึกษาภาคสนาม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 25 รูป/คน นำผลมาสนทนากลุ่มย่อยกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 15 รูป/คน เพื่อสรุปผลการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำฝึกดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท รู้เท่าทัน มีสติ มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง มีเหตุผลมากขึ้น ส่วนกิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา พัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาในด้านจิตใจ พัฒนาปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านศาสนา ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ และเสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุหลักพุทธธรรมซึ่งประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้การดำเนินชีวิตแบบพอเพียงให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น

พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง (2560) ได้ศึกษาผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม พบว่า ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือความรู้สึกลึกถึงความต่อเนื่อง กลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่นตามธรรมชาติ และสิ่งนอกเหนือตนเอง บุคคลเหล่านี้มักเป็นผู้ที่มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกว่าการใช้ชีวิตของตนเองมีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความพึงพอใจ หรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อมโดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือการฝึกพัฒนาจิตตามสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานจะบังเกิดความสุขความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว และมีพรหมวิหาร 4 เป็นภาวะที่สิ้นไปของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึก และยิ่งกว่าสุขอื่นๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลายไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ต้นและเบิกบานในทุกย่างก้าวและทุกขณะที่ทำหน้าที่ รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้ง ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเอง เติบโตองกามขึ้นเป็นธรรมาธิปไตยบนพื้นฐานของคุณธรรม จริยธรรม มีเหตุผล เคารพ ซึ่งกันและกันมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม คือ สมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

กมลชนก ภูมิชาติ ปรีชา สามัคคีและลัญจกร นิลกาญจน์ (2561) ได้ศึกษาบริบทและพัฒนาชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ศึกษาบริบทของชุมชนในการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุ พัฒนารูปแบบชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุและประเมินผลรูปแบบชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนาที่ผสมผสานระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา แบบสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม แบบสอบถาม ข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณรวบรวมผ่านแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) ในพื้นที่ตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน

181 คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนมากมีอายุอยู่ระหว่าง 60-70 ปี ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิต เบาหวาน อัมพาต อัมพฤกษ์ หรือโรคประจำตัวแต่ไม่หนัก เช่น โรคเกี่ยวกับตา โรคข้อ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดท้อง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดเข่า เพราะเกิดจากการที่ผู้สูงอายุไม่มีความรู้ในการดูแลตัวเอง เท่าที่ควร รวมถึงลูกหลานต้องออกไปทำงานนอกบ้านจึงไม่มีเวลาดูแลผู้สูงอายุ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุในชุมชนก็เข้ามาดูแลผู้สูงอายุไม่ทั่วถึง เนื่องจากขาดบุคลากรและเครื่องมือในการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุ ส่วนผลการพัฒนารูปแบบชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุพบว่า รูปแบบชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาขึ้น มีองค์ประกอบ คือ รูปแบบมี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) การดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุโดยผู้สูงอายุเอง 2) การดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุโดยผู้ดูแลหรือครอบครัว 3) การดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุโดยหน่วยงานหรือองค์กรในชุมชน ในประเด็น กระบวนการหรือกิจกรรมมี 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพกายและจิตใจ 2) ด้านอาหารและโภชนาการ 3) ด้านการออกกำลังกาย 4) ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และผลการประเมินรูปแบบชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ พบว่า ต้นแบบมีเนื้อหาครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มีความถูกต้อง อ่านเข้าใจง่าย เหมาะกับผู้สูงอายุ ภาพประกอบมีความเหมาะสมกับเนื้อหา รูปแบบของคู่มือ กระดาษดี น่าสนใจ การลำดับเนื้อหาสอดคล้องเชื่อมโยงในทุกขั้นตอน สามารถนำไปใช้ในการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุและสามารถเป็นแหล่งเรียนรู้หรือเป็นแบบอย่างการปฏิบัติที่ดีแก่ชุมชนอื่นได้

ณัทย เทียมทอง จินตนา จุลทัศน์ และสุภาพร ใจการุณ (2561) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอุบลราชธานี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอุบลราชธานี มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ การดำเนินการและเงื่อนไขความสำเร็จ ดังนี้ 1) หลักการ หมายถึง การดำเนินการของชมรมผู้สูงอายุในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของสมาชิกในชมรมโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมที่เน้นการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นใน 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านเศรษฐกิจ (2) ด้านสันตนาการและการทำกิจกรรม (3) ด้านสุขภาพ และ (4) ด้านความสามารถในการพึ่งพาตนเองและความสัมพันธ์ทางสังคม 2) วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ ด้านสันตนาการและการทำกิจกรรม ด้านสุขภาพ และด้านความสามารถในการพึ่งพาตนเองและความสัมพันธ์ทางสังคม 3) การดำเนินการประกอบด้วย 3.1) การส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ โดยการส่งเสริมความรู้เรื่องการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง การมีความรู้ในการประกอบอาชีพและสร้างรายได้ การบริหารการเงินและการจัดตั้งกองทุนชมรมผู้สูงอายุ 3.2) การส่งเสริมด้านสันตนาการและการทำกิจกรรม โดยการพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำ การทำกิจกรรมสันตนาการ การทำกิจกรรมอาสาสมัคร การสร้างเครือข่ายของชมรมผู้สูงอายุ 3.3) การส่งเสริมด้านสุขภาพ โดยการจัดกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อนดูแลและห่วงใย การจัดกิจกรรมเพื่อเชิดชูผู้สูงอายุ การจัดที่พักอาศัยและสภาพแวดล้อมที่ดี การปฏิบัติกิจกรรมด้านธรรมะและการฝึกสมาธิ 3.4) การส่งเสริมด้านความสามารถในการพึ่งพาตนเองและความสัมพันธ์ทางสังคม โดยการส่งเสริมการออม การพึ่งพาตนเอง การเยี่ยมเยียนกันที่บ้าน การสร้างแรงจูงใจให้เข้าร่วมเป็นสมาชิก การมีสัมพันธ์ภาพทางสังคมที่ดี การศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพ

ตนเองและการสร้างความภาคภูมิใจ และ 4) เงื่อนไขความสำเร็จ ได้แก่ สมาชิกต้องเข้าร่วมกิจกรรม และปฏิบัติตามกฎอย่างเคร่งครัด มีการประสานความร่วมมือกับภาคส่วนต่างๆ ผู้นำมีศักยภาพ และสมาชิกชมรมจะต้องนำความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติอย่างเต็มความสามารถ และผลการประเมินรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า รูปแบบมีความเหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในระดับมาก

ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์และ ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์ (2561) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรท้องถิ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทชนบทภาคเหนือ และเพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมขององค์กรท้องถิ่น ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่น จำนวน 11 ตำบล 92 หมู่บ้าน ในอำเภอ แม่ริม ปี พ.ศ. 2559 – 2561 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 11 ตำบลๆ ละ 50 คน 2) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการตอบแบบสัมภาษณ์ ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุ 5 ตำบลๆ ละ 2 คน รวมทั้งหมด 10 คน 3) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ตัวแทนผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลริมเหนือ จำนวน 5 หมู่บ้าน (หมู่ 1 – 5) จำนวน 70 คน และ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถามความเป็นไปได้ของรูปแบบการพัฒนาผู้สูงอายุในท้องถิ่นตามแนวทางการจัดกิจกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในองค์กรท้องถิ่น ได้แก่ ตัวแทนขององค์กรต่าง ๆ ตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ แนวทางการจัดกิจกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในองค์กรท้องถิ่น และแบบสอบถามความคิดเห็นความเป็นไปได้ของรูปแบบการพัฒนาผู้สูงอายุในท้องถิ่นตามแนวทางการจัดกิจกรรมการพัฒนาผู้สูงอายุที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในองค์กรท้องถิ่น และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าสถิติพื้นฐาน ประกอบด้วยค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทชนบทภาคเหนือ มี 6 มิติ ดังนี้ (1) มิติด้านเศรษฐกิจ/รายได้ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองในด้าน ต่าง ๆ และให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทักษะในการทำงานของตนเองให้มีความเชี่ยวชาญมากขึ้น (2) มิติด้านความเป็นอยู่ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้บุคคลในชุมชน เช่น นักพัฒนาชุมชน แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาให้ความรู้ให้กับผู้สูงอายุ และ ให้ผู้สูงอายุนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในชีวิตประจำวัน (3) มิติด้านสุขภาพ ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย ทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน และให้ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิต (4) มิติด้านความอบอุ่น สัมพันธภาพในครอบครัว ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ให้ผู้สูงอายุได้ไปท่องเที่ยวตามที่ต่าง ๆ ร่วมกับครอบครัว และให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถพิเศษร่วมกับบุคคลในครอบครัว (5) มิติด้านการมีส่วนร่วมกิจกรรมในสังคม ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้นำความสามารถพิเศษของตน มาเป็นวิทยากรให้กับนักเรียนในสถานศึกษาและคนในชุมชน (6) มิติด้านความมีคุณค่า ควรจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ความไม่คงที่ของอารมณ์-จิตใจ การเปลี่ยนแปลงของสังคม และให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้แสดงความสามารถ

พิเศษของตนเองต่อสาธารณชน 2) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรท้องถิ่น มีดังนี้ (1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีความเข้มแข็ง ได้แก่ ผู้บริหารมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน ตลอดจนในห้วงประมาณในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ มีกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุมารวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เดือนละ 1 ครั้ง มีการมอบหมายให้บุคลากรที่รับผิดชอบดูแลผู้สูงอายุ ประสานงานกับผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้านหรือผู้แทน เพื่อนัดประชุม แจ้งข่าวสาร และนัดรวมกลุ่มทำกิจกรรม (2) การประสานความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ เพื่อมาให้ความรู้ และทำกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุตามศักยภาพขององค์กรนั้น ๆ (3) การคัดเลือกตัวแทนผู้สูงอายุที่มีความสามารถในด้านต่าง ๆ มาเป็นวิทยากรให้ความรู้ กับกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน (4) จัดเวทีเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงความสามารถและผลงาน ตามเทศกาลต่าง ๆ ของชุมชนและของจังหวัด

พัชรภรณ์ พัฒนะ (2561) ได้ศึกษาวิจัยคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้การดูแลผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเข้าโครงการดีกว่าก่อนเข้าโครงการ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพมีพฤติกรรมสุขภาพโดยรวมและคุณภาพชีวิตโดยรวมมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพโดยรวม การบริโภคอาหาร การออกกำลังกายและอารมณ์ มีความสัมพันธ์ในระดับน้อยกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น การพัฒนาศักยภาพชุมชนและผู้สูงอายุให้สามารถมีคุณภาพที่ดีจึงควรสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของกิจกรรม และควรเพิ่มกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุเข้าถึงได้มากขึ้น

จรงค์ สุวรรณรัตน์ และ กรฐณัฐ ปัญญาใส (2562) ได้ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตโดยรวม และคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุในเทศบาลเมืองเมืองปัก อำเภอปักธงชัย จังหวัดนครราชสีมา มีการปรับตัวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์และคณะ (2562) ศึกษาสถานการณ์การดูแลสุขภาพระดับบุคคลของผู้สูงอายุ และเพื่อสร้างและประเมินผลนวัตกรรมโมบายแอปพลิเคชันเพื่อการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลสำหรับผู้สูงอายุ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุ โดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 300 ราย และการประชุมกลุ่มจำนวน 30 ราย ดำเนินการพัฒนาโมบายแอปพลิเคชันภายใต้สถาปัตยกรรม mvc ทำการทดลองและประเมินผลการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงที่ร้อยละ 84.0 มีอายุเฉลี่ย 64.2 ปี มีการปฏิบัติตนด้านการรับประทานอาหารที่เหมาะสมเป็นบางครั้ง มีความเห็นด้วยต่อการยอมรับการใช้งานเทคโนโลยีเพื่อการดูแลสุขภาพ มีความต้องการทราบข้อมูลที่ทันสมัยเพื่อใช้ในการดูแลสุขภาพตนเอง ในส่วนโมบายแอปพลิเคชันที่ถูกพัฒนาสามารถทำงานได้ทั้งระบบปฏิบัติการแอนดรอยด์และ ios มีความสามารถในการบันทึกข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพตามหลัก 3 อ. โดยมีผลการประเมินด้านความต้องการพื้นฐานของระบบอยู่ในระดับดี ด้านความถูกต้องในการทำงานอยู่ในระดับดี และมีความง่ายในการใช้งานอยู่ที่ระดับดี

วสุธร เตชวิฑูลและนพดล อินทร์จันทร์ (2562) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนาแพลตฟอร์มเพื่อส่งเสริมการใช้บริการธนาคารดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า จำนวนอุปกรณ์ดิจิทัลที่ใช้

งานประจำอยู่ที่ 1 เครื่อง โดยอุปกรณ์ที่ใช้งานมากที่สุด คือ โทรศัพท์มือถือแบบหน้าจอสัมผัส ส่วนแบบปุ่มกดมีการใช้งานน้อยที่สุด โดยมีความถี่ในการใช้งาน 3-4 ชั่วโมงทุกวัน พบว่า ส่วนใหญ่ให้ลูกหลานช่วยแก้ปัญหาในการใช้งานธนาคารดิจิทัล ปริมาณแอปพลิเคชันธนาคารที่ใช้งานประจำอยู่ที่ 1 แอปพลิเคชัน โดยพบว่า ความสะดวกสบายในการใช้งานและความสวยงามในการออกแบบเป็นอุปสรรคหลักในการเลือกใช้บริการทางการเงินของผู้สูงอายุและพบว่าการกดเข้าใช้งานผิดเนื่องจากปุ่มมีความซับซ้อนเป็นปัญหาที่พบมากที่สุด โดยมีสิ่งที่ต้องการให้แอปพลิเคชันธนาคารปรับปรุง ได้แก่ ขนาดของตัวอักษรและปุ่ม รูปแบบประโยค และสีสัน

อังคณา วังทอง และคณะ (2562) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของประชากรในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ระดับดี ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านจิตใจ รองลงมา คือ ด้านร่างกาย และด้านสิ่งแวดล้อม ตามลำดับ ส่วนด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับปานกลางและมีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด และพบว่า คุณภาพชีวิตแต่ละด้าน มีประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เหมาะสมกับบุคคลและบริบท และเกิดระบบ “พื้นที่เป็นฐานประชาชนเป็นศูนย์กลาง” เกิดเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ครอบคลุมทุกมิติ แบบทีมสหวิชาชีพ (ภาครัฐ) และสาขาอาชีพ (ภาคประชาชน) อย่างยั่งยืนต่อไป การพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย 2) ด้านจิตใจ 3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม ผ่านคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) สรุปว่าการศึกษิตามกลยุทธ์ 3B 4 ด้าน ที่ร่วมกันดำเนินงานแบบบูรณาการในการส่งเสริม สนับสนุน ดูแล ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษากับทุกครอบครัวประจวบจตุรศรมิตร มุ่งเน้นประชาชนมีสุขภาวะที่ดีอย่างองค์รวม เกิดระบบการดูแลสุขภาพที่ตอบสนองตามพื้นฐานปัญหาในชุมชนส่งผลให้คนหนองจิกมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ศิริประภา หล้าสิงห์ สุ่มัทนา กลางคาร และ ศิรินาถ ตงศิริ (2563) ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน เป็นการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ตำบลกุดไผ่จ้อ อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ 66 คน และกลุ่มภาคีเครือข่าย 26 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired t-test และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาริบทคุณภาพชีวิตและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่า เป็นผู้สูงอายุติดสังคมร้อยละ 85.90 มีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 84.80 ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้สึกกวิตกกังวลหรือซึมเศร้าเล็กน้อยร้อยละ 68.4 ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่จัดขึ้น พบว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่มีภาวะสุขภาพปกติดีขึ้น ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมที่มีปัญหาด้านสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงภาวะสุขภาพดีขึ้น ผู้สูงอายุกลุ่มภาวะพึ่งพิงมีคุณภาพชีวิตและภาวะสุขภาพดีขึ้น และภาคีเครือข่ายในชุมชนมีบทบาทในการร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ การดำเนินงานของหน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่มีการประสานแผนพัฒนาและการบูรณาการงบประมาณร่วมกันจนเกิดเป็นรูปธรรม ภาคีเครือข่ายเข้มแข็ง เน้นการทำงานเชิงรุกจนเกิดการพัฒนาระบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

พระราชปริยัติวิมล (2564) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้เกิดองค์ความรู้ที่ถูกต้องดีงามในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมหรือชุมชน และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบไปด้วยปัญญาแห่งพุทธธรรม สามารถแก้ไขปัญหาและดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้าน มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อสร้างความสุขและประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุขเป็นแบบอย่างที่ดีงามให้กับอนุชนตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

นัสมล บุตรวิเศษ และอุปภิฐา อินทรสาด (2564) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัย พบว่าคุณภาพชีวิตในภาพรวมอยู่ในระดับสูง ระดับคุณภาพชีวิตรายด้าน อยู่ในระดับสูงทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า ความแข็งแรงของร่างกาย การมีสมาธิในการทำงาน ความพึงพอใจที่ได้ผูกมิตรกับคนอื่น และชีวิตความเป็นอยู่ภาพรวมส่งผลต่อระดับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม ตามลำดับ

มาริษา รักษากิจและมาริสา จันทรฉาย (2564) ได้ศึกษารูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กรณีศึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองเขารูปช้าง จังหวัดสงขลา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า เทศบาลเมืองเขารูปช้างมีการจัดทำแผนการดำเนินงานประจำปีเกี่ยวกับผู้สูงอายุเพื่อให้มีความครอบคลุมทั้งมิติสุขภาพกาย สุขภาพใจและสติปัญญา โดยมีการจัดทำหลักสูตรการเรียนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุโดยเฉพาะกิจกรรมที่เน้น ความรู้กับการดูแลสุขภาพ เน้นความปลอดภัยด้านต่าง ๆ ด้านสังคมข่าวสาร กิจกรรมทางสังคม นันทนาการ และการสื่อสารออนไลน์ที่ทันสมัย แต่ละรูปแบบกิจกรรมมีการร่วมมือกับภาคภาคีเครือข่ายในพื้นที่จังหวัด สงขลา ในการให้ความรู้กับผู้สูงอายุ 2) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ความคิดเห็นของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.19 เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านสังคมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.44 รองลงมาด้านจิตปัญญาอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 4.43 ด้านสุขภาพ ร่างกาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.98 และด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก แต่มีค่าเฉลี่ยน้อยสุดคือ 3.93 ตามลำดับ จากผลการศึกษาดังกล่าวเทศบาลเมืองเขารูปช้างสามารถนำข้อมูลที่ได้ไปพัฒนากิจกรรม ที่เพื่อ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงหน่วยงานท้องถิ่นต่างๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัด กิจกรรมให้กับผู้สูงอายุในพื้นที่ได้

พระมหาอุทัย กตคุโณ (ประดิษฐ์ศร) (2564) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักวิถีพุทธในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่าด้านสีกาวานาและด้านจิตกาวานา มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักวิถีพุทธอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับมากเช่นกัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี

จังหวัดสุพรรณบุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาในแต่ละด้านพบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านจิตภาวนา มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านศีลภาวนา และ ด้านปัญญาภาวนา ส่วน ด้านกายภาวนา มีความสัมพันธ์ในระดับสูง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ ด้านกายภาวนาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมมือกันในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการสาธารณสุขเคลื่อนที่เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี การฉีดวัคซีนป้องกันโรค เช่น โควิด-19 กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ การจัดการเรียนรู้ด้านวิชาการต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง ด้านศีลภาวนา ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรมในวันสำคัญต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความรัก ความสามัคคีในชุมชน รวมถึงช่วยให้ผู้สูงอายุประพฤติปฏิบัติในศีลธรรมอันดีและปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม ด้านจิตภาวนาเทศบาลควรกำหนดแผนงานและนโยบายในการดูแลผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน รวมถึงจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย เสริมสร้างความเคารพและความสามัคคี อันจะนำไปสู่สุขภาพจิตที่ดีและความสุขของผู้สูงอายุ ด้านปัญญาภาวนา ควรมีการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การบริการตรวจสุขภาพ การจ่ายเบี้ยยังชีพ การจัดกิจกรรมนันทนาการและกิจกรรมทางศาสนา การจัดสวัสดิการสังคมในด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขกันมากขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม คือ สมณะกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน

พระราชปริยัติวิมล (2564) บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และสนับสนุนให้เกิดองค์ความรู้ที่ถูกต้องดีงามในการสร้างเสริมสุขภาพและการดำรงชีวิตตามวิถีพุทธของผู้สูงอายุและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว สังคมหรือชุมชน และเพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบไปด้วยปัญหาแห่งพุทธธรรม สามารถแก้ไขปัญหาและดูแลตนเองให้ถึงพร้อมในทุกด้าน มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ด้วยคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อสร้างความสุขและประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นแบบอย่างที่ดีงามให้กับอนุชนตลอดจนเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างความผาสุกให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

วิสุทธิณี ธาณิรัตน์ (2565) ได้ศึกษาความต้องการการเรียนรู้สู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลงของผู้สูงอายุในจังหวัดตรัง ผลการวิจัยพบว่า ระดับความต้องการการเรียนรู้สู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลงของผู้สูงอายุในจังหวัดตรังภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยความต้องการการเรียนรู้เกี่ยวกับด้านสุขภาพจิต มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมา คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านวิธีการมีสัมพันธ์กับชุมชนหรือสังคม ด้านการจัดการการเงิน และด้านวิธีการทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมตามลำดับ และพบว่าผู้สูงอายุที่มีเพศ ศาสนา สถานภาพสมรสและบุคคลที่ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วยต่างกันมีความต้องการการเรียนรู้สู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลงไม่แตกต่างกัน ส่วนผู้สูงอายุที่มีพื้นที่อาศัย อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ การเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ และสวัสดิการการรักษาพยาบาลที่ต่างกันมีความต้องการการเรียนรู้สู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีพหุผลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 สำหรับประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษาในครั้งนี้ คือ ทำให้ทราบเกี่ยวกับรูปแบบการเรียนรู้ตามแนวความคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาภาวะพหุคูณพลังของผู้สูงอายุโดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปใช้ในการจัดทำแผนพัฒนาผู้สูงอายุให้สอดคล้องในแต่ละท้องถิ่นได้

พระทองคำ กตปุณโญ อรุสา พรหมทาและ จำเนียร พลหาญ (2565) ได้ศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพุทธศาสนา ผลการศึกษาพบว่า สภาพปัจจุบันโดยรวมอยู่ระดับปานกลาง ส่วนความต้องการการพัฒนาโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านที่ผู้สูงอายุมีความต้องการพัฒนามากที่สุด คือ ด้านจิตใจ คือ พึ่งพอใจในตนเองและครอบครัว พอใจในภาพลักษณ์ รูปร่างหน้าตาตนเอง ไม่วิตกกังวลกับความคับข้องใจในชีวิต มีสภาวะจิตที่สมบูรณ์ ร่าเริงแจ่มใส ใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีพรสวรรค์และจินตนาการที่มีความคิดสร้างสรรค์สู่ความสำเร็จ เรียนรู้จากความผิดพลาดแล้วกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต พัฒนาจิตให้เป็นสมาธิเพื่อฝึกการคิดและการจำ ซึ่งสอดคล้องกับ Mahatnirankul, S., et al., (1997) ที่แบ่งองค์ประกอบคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมและสอดคล้องกับคนไทยออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งด้านจิตใจพบว่าการรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO, 1995) ที่ได้กล่าวว่า การรับรู้สภาพจิตใจของตนเอง เช่น การรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง การรับรู้ถึงความคิดความจำ มีสมาธิ มีสภาวะจิตที่ร่าเริงแจ่มใส กล้าตัดสินใจ ยอมรับเจตคติเกี่ยวกับการใช้ชีวิตที่แตกต่างที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต การรับรู้ถึงความศรัทธาในหลักการทางศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่นๆ ที่มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรคในการดำเนินชีวิต และสอดคล้องกับ Promin, T., (2002) ที่ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความมุ่งหวังทางสังคมและสภาวะทางเศรษฐกิจที่ดี

ณทวิ ศิริรัตน์ (2566) ได้ทำการ 1) ศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญ 2) ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตและการพัฒนาคุณภาพชีวิตและ 3) เสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ในเทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี ตัวอย่าง คือ ประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไปในพื้นที่เทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญ จำนวน 271 คน และตัวแทนผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญ จำนวน 9 คน เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย คือ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผ่านการตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .67-1.00 และมีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .968 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์ด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายเสื่อมถอย ไม่แข็งแรง เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ทำให้เกิดข้อจำกัดของร่างกายในการใช้ชีวิต ทำให้ไม่สามารถประกอบอาชีพได้ตามปกติส่งผลต่อสภาพจิตใจในเชิงลบ รู้สึกไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง เป็นภาระของครอบครัว และรู้สึกหมดความสำคัญ จึงมีบทบาทหน้าที่ในครอบครัวและทางสังคมลดน้อยลง ก่อให้เกิดความเครียดจากภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงในตัวเอง มีการรับรู้ ความจำ และการเรียนรู้ช้าลง 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธจริยศาสตร์โดยรวมในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ทุกข์ และน้อยที่สุด คือ มรรค ส่วนคุณภาพชีวิต 4 ด้านของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านจิตใจ และ

น้อยที่สุด คือ ด้านร่างกาย และ 3) รูปแบบการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ในเทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญเป็นแบบ “BPHV Model” มีองค์ประกอบ คือ การสร้างความรู้ความเข้าใจ การมีส่วนร่วม การส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างคุณค่า

จุฑารัตน์ บุตรดีจันทร์ (2566) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาการพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในอำเภอรัตนบุรีจังหวัดสุรินทร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบริบทการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอรัตนบุรีจังหวัดสุรินทร์ 2) ศึกษาการพัฒนาารูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในอำเภอรัตนบุรีจังหวัดสุรินทร์และ 3) ศึกษาผลการดำเนินงาน และปัจจัยแห่งความสำเร็จในการดำเนินงาน ตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ในอำเภอรัตนบุรีจังหวัดสุรินทร์กลุ่มตัวอย่างได้แก่ผู้สูงอายุ จำนวน 330 คน ผู้ดูแลผู้สูงอายุจำนวน 50 คน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 50 คน เป็นการเลือกแบบเจาะจง วิเคราะห์ ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบ t-test และการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการดำเนินงานตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุประกอบด้วย 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐานและวิเคราะห์บริบทพื้นที่ 2) จัดประชุมวางแผนเชิงปฏิบัติการ 3) การกำหนดแผนปฏิบัติการ 4) การปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการ 5) นิเทศติดตามผลการดำเนินงาน 6) การประชุมสรุปผลการดำเนินงาน รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ประกอบด้วย 1) กิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมการถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน และ 3) กิจกรรมสร้างขวัญกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ ผลการประเมิน การมีส่วนร่วมของผู้เกี่ยวข้อง พบว่ามีส่วนร่วมอยู่ในระดับมาก มีความพึงพอใจอยู่ใน ระดับมาก และผู้ดูแลผู้สูงอายุมีความรู้ระดับดี ร้อยละ 82.00 หลังการดำเนินงาน ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตทั่วไปอยู่ในระดับปานกลาง มีคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุอยู่ในระดับ ปานกลาง และมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก และ เมื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุก่อนและหลังการดำเนินการมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ได้จากการศึกษา คือการสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ในทุกขั้นตอน และดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การดำเนินงานที่มั่นคงและยั่งยืน

พระวุฒิพันธุ์ จันทวิไล (2567) ได้ศึกษานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรในปัจจุบันเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นปัญหาท้าทายที่ทุกประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญ ประเทศไทยเองก็ไม่ต่างกันโดยจากข้อมูลของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัวในปี พ.ศ. 2578 โดยจะมีผู้สูงอายุมากกว่า 20% ของประชากรทั้งหมด การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องเร่งดำเนินการนวัตกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ ได้แก่ 1) นวัตกรรมด้านเทคโนโลยีและการแพทย์ เช่น อุปกรณ์ช่วยเหลือผู้พิการ เทคโนโลยี ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพ เทคโนโลยีดูแลสุขภาพพระยะไกล 2) นวัตกรรมด้านสังคมและชุมชน เช่น กิจกรรมเพื่อสังคม โครงการพัฒนาทักษะและอาชีพ โปรแกรมอาสาสมัครนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นเครื่องมือสำคัญที่สามารถช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างอิสระและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาสังคม จึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2.7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Jadidi, et.al.(2015) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา Kahrizak, กรุงเตหะราน ประเทศอิหร่าน เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์ผู้สูงอายุ 141 คน รวบรวมข้อมูลโดยดัชนีความเป็นอยู่ที่ดีของ Ellison & Palutzian และคุณภาพชีวิตระยะสั้น (SF-36) ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิต คือ 50.36 ± 11.3 คะแนนเฉลี่ยของความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ 96.26 ± 17.93 สรุปได้ว่า มีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิต ($p = .008$) ข้อเสนอแนะคือให้ตระหนักถึงความสำคัญของความผาสุกทางจิตวิญญาณในการดูแลผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา

Niazi & Moghadam (2022) ศึกษาการออกกำลังกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการกับผู้สูงอายุ 71 คนใน Kashan ประเทศ Iran เป็นการศึกษาสำรวจและใช้แบบสอบถามเพื่อรวบรวมข้อมูล พบว่า มีความสัมพันธ์กันระหว่างการออกกำลังกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ($r = 0.318$ และ $SIG = 0.007$) ดังนั้น การออกกำลังกายสามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการทำงานประจำวันโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

Sani, et.al. (2022) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความวิตกกังวลกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอินโดนีเซีย ผลการศึกษา พบว่า ความวิตกกังวลและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีค่าสหสัมพันธ์ -0.413 ระดับปานกลางอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 แสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร เป็นในทางตรงกันข้าม หมายความว่า หากมีความวิตกกังวลสูง คุณภาพชีวิตจะต่ำ และหากมีความวิตกกังวลต่ำ คุณภาพชีวิตจะสูง

Bagheri, Farid, & Nasrolahi (2022) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและคุณภาพชีวิตผ่านบทบาทการไกล่เกลี่ยของจิตวิทยาความเป็นอยู่ที่ดีในผู้สูงอายุ เนื่องจากกระบวนการชราภาพนั้นเกี่ยวข้องกับการลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปของระบบร่างกาย ดังนั้น ผู้คนจึงให้ความสนใจกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้คือ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและคุณภาพชีวิตด้วยบทบาทการไกล่เกลี่ยของความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาในผู้สูงอายุ ในกรุงเตหะราน ประเทศอิหร่าน เป็นการศึกษาความสัมพันธ์กับสมการโครงสร้างและการสร้างแบบจำลอง (SEM) ประชากรเป็นผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) อาศัยอยู่ในเตหะรานจำนวน 200 คน ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างตามสะดวก ใช้แบบสอบถามวัดความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาและการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Sherer และ แบบสอบถามคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของ Pearson และ SEM วิเคราะห์ข้อมูลในซอฟต์แวร์ SPSS และ AMOS ผลการวิจัยพบว่า แบบจำลองสมมติฐานของการวิจัยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกโดยตรงกับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยาและคุณภาพชีวิต นอกจากนี้ ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยายังมีผลบวกโดยตรงความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต แสดงว่า ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์ทางอ้อมกับคุณภาพชีวิตผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง

หมายความว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตและระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองเมื่อต้องรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก

Eileen & Haley (2022) ได้ศึกษาผลกระทบด้านศิลปะบำบัดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: การพักผ่อนและการเรียนรู้ ซึ่งคุณภาพชีวิต (QOL) ได้รับอิทธิพลจากสุขภาพร่างกายและจิตใจ แต่รวมถึงคุณสมบัติส่วนตัวที่มีอยู่ในกระบวนการทางสังคมและความรู้ความเข้าใจที่จำเป็นสำหรับการแก่ชราที่ดีต่อสุขภาพและความเป็นอยู่โดยรวม เป็นการศึกษาเชิงปริมาณวิเคราะห์ผลกระทบของการบำบัดด้วยศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ 14 คน ใช้แบบวัดคุณภาพชีวิตฉบับย่อ ของ Brunnsviken ที่เรียกว่า Brunnsviken Brief Quality of Life Scale (BBQ) ในช่วงก่อนการวิจัย ระหว่างการวิจัยและเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ใช้เวลา 32 สัปดาห์ ใช้การวิเคราะห์การถดถอย พบว่า มีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทั้งการเรียนรู้และการพักผ่อน การมีส่วนร่วมในการบำบัดด้วยศิลปะเพิ่มพูนความสำคัญของการเรียนรู้และการพักผ่อนซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ QOL ของผู้สูง ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ศิลปะบำบัดมีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

Kim & Hwang (2022) ศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเกาหลีเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับสังคมผู้สูงอายุในปี ค.ศ.2025 การศึกษาครั้งนี้พยายามเตรียมข้อมูลพื้นฐานที่สามารถช่วยออกแบบมาตรการพัฒนาเพื่อสวัสดิการของผู้สูงอายุเพื่อให้ทุกคนสามารถเตรียมพร้อมสำหรับการเกษียณอายุที่มีสุขภาพดีและมีความสุข ดังนั้น ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเกาหลีได้รับการตรวจสอบแล้ว ด้วยแบบสอบถามประกอบด้วยคำถาม 22 ข้อในทั้งหมดและการสำรวจเมื่อถึงดำเนินการระหว่างเดือนกันยายนถึงตุลาคม 2564 ทั้งหมด 250 เล่ม ถูกนำมาใช้สำหรับการวิเคราะห์ขั้นสุดท้ายและได้ข้อสรุปว่า ปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ สภาวะสุขภาพรายเดือน รายได้ของครัวเรือน กิจกรรมสันทนาการและความยุติธรรมความไม่เท่าเทียมด้านสุขภาพ พบว่า ยิ่งอายุมากขึ้นเท่าไรคุณภาพชีวิตยังมีปัญหา ไปกว่านั้นสภาวะสุขภาพที่เป็นอัตรัยครัวเรือนรายเดือนที่สูงขึ้น รายได้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสันทนาการและการรับรู้ถึงความไม่เท่าเทียมด้านสุขภาพอย่างยุติธรรม ยิ่งคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้รับผลกระทบ ดังนั้น การสนับสนุนนโยบายเช่นกิจกรรมสันทนาการสุขภาพ โปรแกรมและบริการสวัสดิการทางการแพทย์สำหรับผู้สูงอายุและความสนใจที่เพียงพอจากสังคมคือ ทั้งหมดที่ต้องการ

Özdemir, et. al. (2023) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความพึงพอใจในชีวิตและความหวังในผู้สูงอายุในตุรกี ความพึงพอใจและความหวังในชีวิตเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในผู้สูงอายุ ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความคิดที่จะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจและความหวังในชีวิตในผู้สูงอายุ การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผาสุกทางจิตวิญญาณและความพึงพอใจในชีวิตและความหวังในชีวิตของผู้สูงอายุ การศึกษาครั้งนี้ตามการออกแบบแบบตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป 1,383 คน ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ (FACIT-SP) ความพึงพอใจกับมาตราส่วนชีวิตและมาตราส่วนความหวังได้รับการจัดการให้กับผู้เข้าร่วม ผลการศึกษาพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิตและความหวัง ($p < 0.05$)

Çiftci & Yıldırım (2023) ศึกษาเรื่อง ผลของการเรียนรู้สุขภาพและการเสริมพลังสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาและตัดขวาง ดำเนินการกับผู้สูงอายุ 981 คนอายุ

ในประเทศตุรกี เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้น ระดับความรู้ด้านสุขภาพ ระดับการเสริมพลังสุขภาพผู้สูงอายุและระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลแบบจำลองสมการโครงสร้างโดยใช้ SPSS 22.0, AMOS V 24.0, G*Power 3.1 พบว่า ระดับความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มระดับการเสริมพลังสุขภาพ ($t = 5.929$ $R^2 = 0.035$, $p < 0.05$) ระดับความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มคุณภาพชีวิต ($t = 13.439$ $R^2 = 0.156$, $p < 0.05$) ระดับการเสริมพลังสุขภาพมีผลต่อคุณภาพชีวิต ($t = 17.746$ $R^2 = 0.243$, $p < 0.05$) การเสริมพลังสุขภาพพบว่ามีบทบาทเป็นสื่อกลางในผลกระทบของการเรียนรู้สุขภาพต่อคุณภาพชีวิต ($\beta = 0.502$) และพบว่า แบบจำลองที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับสมมติฐานโดยมีค่าดัชนีแบบพอดีของโมเดล $X^2/SD = 4.919$ ข้อผิดพลาดของรูทค่าเฉลี่ยสแควร์ของการประมาณ = 0.06, CFI = 0.91, GFI = 0.95, AGFI = 0.93 หมายความว่า เมื่อระดับความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้นระดับของการเสริมสร้างพลังอำนาจและคุณภาพชีวิตก็เพิ่มขึ้น เมื่อระดับของการเสริมสร้างพลังสุขภาพเพิ่มขึ้นระดับคุณภาพชีวิตก็เพิ่มขึ้น ข้อเสนอแนะคือให้ออกแบบนโยบายที่จะช่วยเพิ่มความรู้ด้านสุขภาพและระดับการเสริมพลังสุขภาพของผู้สูงอายุ และแนะนำให้ศึกษาระยะยาวเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

Ali et.al. (2024) ศึกษาเรื่อง ปัญหาล่าสุดของกลยุทธ์การเรียนรู้ระหว่างกันของผู้สูงอายุ: การทบทวนการกำหนดขอบเขต การศึกษาครั้งนี้ได้รวบรวมบทความ 14 บทความจาก Scopus เป็นฐานข้อมูล ที่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุโดยดำเนินการใน 12 ประเทศ ได้แก่ เนเธอร์แลนด์ สเปน ญี่ปุ่น สวิตเซอร์แลนด์ สหรัฐอเมริกา ไต้หวัน แคนาดา บราซิล ตุรกี จี, นิวซีแลนด์และเกาหลี เป็นการศึกษาการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ของเครื่องใช้เทคโนโลยีสำหรับกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ รวมถึงสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์และเครื่องเสมือนจริง การศึกษากำหนดคำถามการวิจัยสองคำถามตามที่ระบุไว้ก่อนหน้านี้ 1) ดิจิทัลที่ใช้ในปัจจุบันคืออะไร กลยุทธ์การเรียนรู้แอปพลิเคชันโดยใช้วิธีการ intergenerational ที่มีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงอายุ และ 2) ปัญหาจากการศึกษาก่อนหน้านี้เกี่ยวกับการประยุกต์ดิจิทัลของ intergenerational คืออะไร กลยุทธ์การเรียนรู้อย่างไร เพื่อตอบคำถามเหล่านี้ใช้วิธีวิเคราะห์บทความและจัดหมวดหมู่ และจัดทำเป็นตารางสรุปข้อมูลที่สกัดจากบทความ การศึกษามุ่งเน้นไปที่กลยุทธ์สองประเภท คือ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและการเรียนรู้ระหว่างกันในช่วงการระบาดของ Covid-19 ในปี 2020 ถึง 2021 การเรียนรู้แบบตัวต่อตัวมีจำกัด แม้ว่า เทคโนโลยีดิจิทัลช่วยให้การโต้ตอบระยะไกลอาจไม่ใช่กลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดสำหรับการดำเนินการ โปรแกรม Intergenerational González-Afonso และคณะ [17] ดำเนินการศึกษาประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรม Intergenerational ระยะไกลโดยใช้ Google MEET ในโครงการ Simul การโต้ตอบระยะไกลช่วยอำนวยความสะดวก การแบ่งปันความรู้ทุกที่ทุกเวลาได้ แต่ความสำเร็จของพวกเขาขึ้นอยู่กับ การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต อุปกรณ์ ความพร้อมใช้งานและพื้นที่การประชุมที่เหมาะสม González-Afonso และคณะ [17] พบว่าการโต้ตอบระหว่าง ขอบเขตที่รวดเร็วของเทคโนโลยีดิจิทัลและขีดจำกัด การระบาดของ Covid-19 ปฏิสัมพันธ์จากเหตุการณ์ที่ผ่านมาบังคับให้ผู้สูงอายุต้องปรับตัวเข้ากับเทคโนโลยีดิจิทัล การระบาดของโรค พฤติกรรมของผู้คนที่มีปฏิสัมพันธ์เช่นการเรียนรู้การทำงานสุขภาพบริการตามศรัทธาการ ซื่อปึงและรักษาการเชื่อมต่อทางสังคมกับครอบครัวและเพื่อน อย่างไรก็ตามกิจกรรมเหล่านี้สามารถทำงานในอื่นได้ วิธีการแทบและลดการแพร่กระจายของไวรัส COVID-19 ดังนั้นหนึ่งในเหตุผลเหล่านี้พิสูจน์ได้ว่า เทคโนโลยีมีบทบาท

สำคัญในด้านต่าง ๆ ของชีวิตประจำวัน แม้ว่าเทคโนโลยีดิจิทัลสามารถเพิ่มคุณค่าได้ ชีวิตของผู้สูงอายุ มักจะพบอุปสรรคในการเข้าถึงเครื่องมือดิจิทัลที่เป็นประโยชน์เนื่องจากทักษะต่ำทำให้พวกเขาได้รับการยกเว้นแบบดิจิทัล

Amr, et. al. (2023) การศึกษาเรื่อง การทำความเข้าใจความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของผู้ลี้ภัยชาวซีเรียและอิรัก: การศึกษาแบบตัดขวางในจอร์แดน เป็นการศึกษาแบบตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของปัจจัยทางสังคมวิทยาที่มีต่อการออกกำลังกายในหมู่ผู้ลี้ภัยชาวซีเรียและอิรักในจอร์แดน นอกจากนี้ยังพยายามกำหนดความสามารถในการทำนายของการรับรู้ความสามารถของตนเองและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับระดับการออกกำลังกายในประชากรกลุ่มนี้ มีการเก็บตัวอย่างของผู้ลี้ภัยที่อาศัยอยู่ในเมืองจอร์แดน ผู้เข้าร่วมกรอกแบบสอบถามแบบสอบถามที่บริหารด้วยตนเองซึ่งประกอบด้วยแผ่นข้อมูลทางประชากรศาสตร์แบบสอบถามระดับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับอารมณ์ของบรูเนลและระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองทั่วไป การวิเคราะห์เชิงพรรณนาใช้ในการวิเคราะห์รายละเอียดทางประชากรในขณะที่การทดสอบไคสแควร์ตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายและปัจจัยทางประชากร T-test แบบอิสระประเมินความแตกต่างในการรับรู้ความสามารถของตนเองและอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกถูกนำมาใช้เพื่อระบุตัวทำนายที่มีศักยภาพของการออกกำลังกายสองประเภท ผลการวิจัย พบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รายงานการออกกำลังกายในระดับต่ำ ความถี่ของการออกกำลังกายปานกลางถึงสูงนั้นสูงขึ้นในผู้เข้าร่วมชายผู้ที่มีการศึกษาระดับสูง สุขภาพที่ดีขึ้นและรายได้ที่สูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายต่ำผู้ที่อยู่ในหมวดกิจกรรมการออกกำลังกายปานกลางถึงสูงแสดงคะแนนเฉลี่ยที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญของการรับรู้ความสามารถของตนเอง แต่คะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าของความตึงเครียด ความซึมเศร้าความโกรธความแข็งแรงความเหนื่อยล้าและความสับสน การวิเคราะห์การถดถอยโลจิสติกสำหรับการออกกำลังกายแสดงให้เห็นว่ารูปแบบมีความสำคัญสำหรับการศึกษารายได้การรับรู้สุขภาพที่ดีการรับรู้ความสามารถของตนเองและหนึ่งอารมณ์ย่อย (ความแข็งแรง) โดยมีตัวแปรเหล่านี้คิดเป็น 11–18% ของความแปรปรวน (ค่า $p < 0.001$) สรุปได้ว่า ระดับการออกกำลังกายที่สูงขึ้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการเป็นเพศชายการศึกษาที่สูงขึ้นรายได้ที่สูงขึ้นสุขภาพที่ดีขึ้นการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สูงขึ้นและความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น การค้นพบเหล่านี้เน้นถึงความสำคัญของการพิจารณาปัจจัยทางสังคมวิทยาและแง่มุมทางจิตวิทยาเช่นการรับรู้ความสามารถของตนเองและอารมณ์เมื่อพูดถึงการออกกำลังกายระหว่างผู้ลี้ภัยในจอร์แดน

Özdemir, et al. (2023) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความผาสุกทางจิตวิญญาณ ความพึงพอใจในชีวิตและความหวังในผู้สูงอายุในตุรกี ความพึงพอใจและความหวังในชีวิตเป็นคุณสมบัติที่สำคัญในผู้สูงอายุ ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความคิดที่จะส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจและความหวังในชีวิตในผู้สูงอายุ การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเป็นผาสุกทางจิตวิญญาณและความพึงพอใจในชีวิตและความหวังในชีวิตของผู้สูงอายุ การศึกษาครั้งนี้ตามการออกแบบแบบตัดขวาง กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป 1,383 คน ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ (FACIT-SP) ความพึงพอใจกับมาตราส่วนชีวิตและมาตราส่วนความหวังได้รับการจัดการ

ให้กับผู้เข้าร่วม ผลการศึกษาพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความพึงพอใจในชีวิตและความหวัง ($P < 0.05$)

Mandal, Rai & Kar (2024) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ: การทบทวนอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์ Meta ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่มีความเสี่ยงสูงจากทุกด้าน ปัจจัยต่างๆ เช่นอาหาร สุขภาพร่างกาย เงื่อนไขการเงินครอบครัว สถานการณ์ และอื่น ๆ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ คือ การทำการวิเคราะห์ทอภิมาณเพื่อระบุปัจจัยและระดับที่ปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อ QOL ผู้สูงอายุ วิธีการ: มีการออกแบบเพื่อดำเนินการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ทอภิมาณเป็นวิธีที่เลือกในการดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ทางสถิติคือ ดำเนินการเพื่อค้นหาปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ฐานข้อมูล Authentic และ Open Access ถูกเลือกสำหรับการตรวจสอบ นอกจากนี้ งานวิจัยล่าสุดที่เผยแพร่โดยภาษาอังกฤษ (2019-2023) ได้รับการคัดเลือกสำหรับการตรวจสอบ การศึกษาจาก 8 บทความ ผลลัพธ์แสดงให้เห็นว่า ปัจจัยเฉพาะรวมถึงการออกกำลังกาย อาหาร โภชนาการ ชุมชน แพทย์ และเภสัชกรดูแลผู้สูงอายุส่งผลกระทบต่อ QOL และพบว่า โภชนาการส่งผลกระทบต่อ QOL อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Sharmila, et.al.(2024) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านของตนเอง มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ใช้วิธีการศึกษาแบบภาคตัดขวางในชุมชน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 234 คนอาศัยอยู่ในเขต Syangja ของประเทศเนปาล เครื่องมือวิจัยเป็นแบบสำรวจคุณภาพชีวิตฉบับย่อของกรมอนามัยโลก (WHOQOL-BREF) ใช้การวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นหลายครั้ง ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจและสังคม ระดับการศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับมิติทางกายภาพ โรคเรื้อรังมีความสัมพันธ์กับมิติทางจิตใจ และอาชีพที่เคยทำมาที่มีความสัมพันธ์กับมิติสิ่งแวดล้อม สรุปว่ามากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและเกือบครึ่งมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี อายุ สถานภาพสมรส สถานภาพการศึกษาและการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมและการรับรู้ในท้องถิ่นควรได้รับการส่งเสริมเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

Ibrahim, Ahmed, & Younis (2024) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การออกกำลังกายของวัยชราสามารถชะลอการสูญเสียความหนาแน่นของกระดูกและเพิ่มขนาดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายด้วยการเดินทุกวันสามารถรักษากล้ามเนื้อให้ดีขึ้นเพิ่มการไหลเวียนและส่งเสริมสุขภาพจิต จุดมุ่งหมายของการศึกษาคือการประเมินการออกกำลังกายในหมู่ผู้สูงอายุในเมืองโมซูล และวิธีการวิจัยใช้วิธีการที่ไม่ใช่การทดลองและประเภทเชิงพรรณนา การศึกษานี้ใช้กับโรงพยาบาลสามแห่ง (โรงพยาบาล Ibn-Sena Teaching, Al-Zahrawee Teaching Hospital และโรงพยาบาลสอนอัลซัลม์) ศูนย์ดูแลสุขภาพเบื้องต้นบางแห่งและคลินิกสาธารณะในเมืองโมซูล ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติว่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ ของผู้สูงอายุ การศึกษาสรุปได้ว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้รับผลกระทบจากลักษณะทางประชากรของผู้สูงอายุ ได้แก่ อายุ เพศ สถานการณ์สมรส ระดับการศึกษาและประเภทของโรค

Seo, et.al.(2024) ศึกษาผลของกิจกรรมที่สอดแทรกคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน พบว่า การแทรกแซงด้วยกิจกรรมส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติโดยกิจกรรมแต่ละอย่างที่ผู้สูงอายุกำกับตนเอง ด้วยอายุที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุลดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมลงแต่ในทางทฤษฎีผู้สูงอายุสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้ดีในกิจกรรมที่ชื่นชอบ การศึกษาครั้งนี้เป็นการร่วมกิจกรรมทางสังคมที่มีปฏิสัมพันธ์กันกิจกรรมการออกกำลังกาย การวิเคราะห์รวม 76 การศึกษาแบบสุ่มจาก 6 ฐานข้อมูลเกาหลีรวมถึงฐานข้อมูลภาษาอังกฤษ 5 ฐาน ความเสี่ยงของเครื่องมืออคติของ Cochrane ถูกนำมาใช้เพื่อประเมินคุณภาพของความเสี่ยงของอคติ CMA เวอร์ชัน 4 ถูกใช้เพื่อคำนวณขนาดของเอฟเฟกต์และช่วงความเชื่อมั่น 95% โดยใช้แบบจำลองเอฟเฟกต์แบบสุ่มและเพื่อประเมินความหลากหลายและอคติ การวิเคราะห์ห่อถักหยาบได้ดำเนินการโดยใช้แพ็คเกจ “NetMeta” ของซอฟต์แวร์เวอร์ชัน R4.3.1 การใช้ประเมินคุณภาพของหลักฐาน ABIS นำไปใช้กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการแทรกแซงตามกิจกรรมช่วยปรับปรุงคุณภาพชีวิตของพวกเขาอย่างมีนัยสำคัญ จากผลของการจัดอันดับของการวิเคราะห์เมตาเครือข่ายพบว่ากิจกรรมแต่ละรายการที่กำกับตนเองมีความน่าจะเป็นสูงสุดในการเลือกที่ 91.7% ในขณะที่ผู้สูงอายุใช้เวลาอยู่คนเดียวมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยกระตุ้นให้เลือกและมีส่วนร่วมในกิจกรรมตามความสนใจของผู้สูงอายุเอง

Serrano-Gemes & Serrano-del-Rosal (2024) ศึกษาเรื่องการดูแลครอบครัวของผู้สูงอายุ: เรื่องของคุณธรรม มีวัตถุประสงค์เพื่อการเข้าใจข้อมูลของประชากร Andalusian ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจที่สนับสนุนการดูแลครอบครัวสำหรับผู้สูงอายุโดยพิจารณาจากตัวแปรทางสังคมวิทยาและการจำแนกประเภทหลายอย่าง เช่น เพศ กลุ่มอายุ (18–29; 30–44; 45–59; 60 หรือมากกว่า) ประสบการณ์การดูแล เป็นวิธีการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อทราบความเห็นของประชากร Andalusian เกี่ยวกับแรงจูงใจที่สนับสนุนการดูแลครอบครัวของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยผู้เข้าร่วม 774 คน (18 ปีขึ้นไป) ผลการศึกษาพบว่า ประชากรส่วนใหญ่ของ Andalusian เชื่อว่าเหตุผลที่ครอบครัวดูแลผู้สูงอายุ คือ ถือเป็นหน้าที่ทางศีลธรรมโดยไม่คำนึงถึงทรัพยากรที่มีอยู่สำหรับพวกเขา ดังนั้นจึงพบว่า มีข้อมูลประชากรสองตัวเพื่ออธิบายความเชื่อเหล่านี้ ข้อมูลแรกประกอบด้วยผู้ดูแลปัจจุบันหรืออดีตที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และข้อมูลที่สองประกอบด้วยคนที่เชื่อว่าครอบครัวควรรับผิดชอบการดูแลเป็นหลักซึ่งเป็นหรือเป็นผู้ดูแลและเชื่อว่าในอนาคตแนวโน้มครอบครัวในการดูแลจะไม่ได้รับการแก้ไข

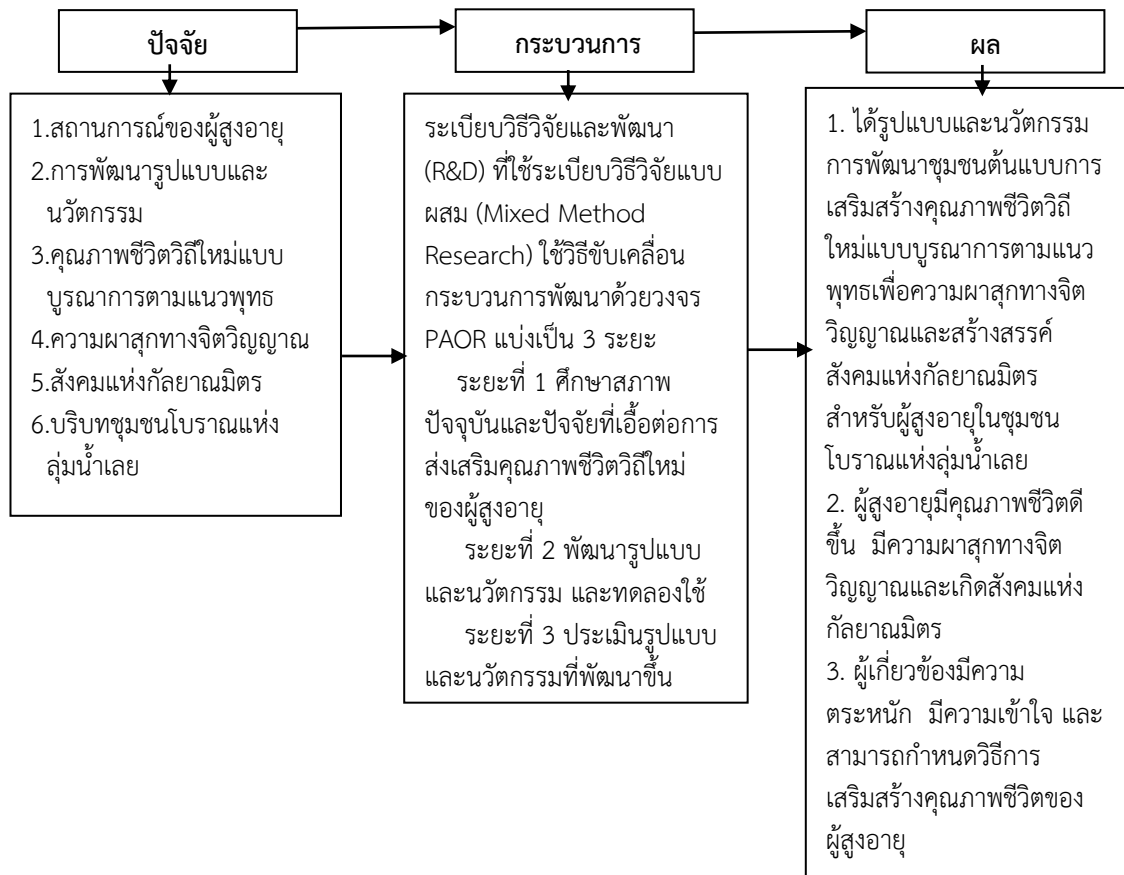
2.8 สรุปกรอบแนวความคิด

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวความคิดของการวิจัย ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สถานการณ์ของผู้สูงอายุ ในประเทศไทยและในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยซึ่งเป็นพื้นที่วิจัยได้ก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย อย่างสมบูรณ์ ด้วยการมีผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากร สาเหตุเพราะคนไทยมีอัตราการเกิดน้อย คุมกำเนิดได้ดี และอายุคนยืนยาวมากขึ้นด้วยระบบสาธารณสุขที่มีคุณภาพ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเพราะสภาวะของผู้สูงอายุมีความเปราะบางในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ ประกอบกับสภาวะการเกิดโรคอุบัติใหม่โควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อ

อย่างรุนแรงไปทั่วโลกและทุกภูมิภาค ทุกพื้นที่ ทำให้การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุต้องเปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างมากและอย่างรวดเร็วสู่รูปแบบการมีคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ เมื่อต้องเผชิญกับสภาพการดำเนินชีวิตที่ต่างจากเดิมที่ไม่คุ้นเคย ผู้สูงอายุ จึงต้องดำเนินชีวิตให้อยู่รอดด้วยการปรับตัวให้เร็วและให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงสู่รูปแบบชีวิต วิถีใหม่ (New normal) ซึ่งเป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่ต่างจากอดีตที่คุ้นเคยไปสู่รูปแบบวิถีใหม่ที่ไม่คุ้นเคย เมื่อผู้สูงอายุต้องเผชิญทั้งการเปลี่ยนแปลงของตัวเองในสถานะที่ร่างกายมีการเสื่อมสภาพ มีการถดถอยของร่างกายส่งผลให้มีอาการเจ็บป่วย สภาพจิตใจอ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ขาดความมั่นคงทางอารมณ์ รู้สึกตนเองไม่มีค่า บางคนถูกทอดทิ้งเกิดภาวะซึมเศร้า ผู้สูงอายุจึงต้องปรับตัว ปรับใจ กล้ายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ และมองโลกในแง่บวก สร้างพลังใจให้ตัวเองด้วยการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีความสุขด้วยจิตใจที่สงบและด้วยปัญญาที่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงโดยใช้การคิดอย่างมีเหตุผลภายใต้หลักธรรมที่เรียกว่า ไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุสามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนี้ 1) ศีล คือ การดูแลสุขภาพกาย สร้างสภาพแวดล้อมที่ดี ทำกิจกรรมเพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและดูแลตนเองให้ปลอดภัย 2) สมาธิ ได้แก่ การฝึกจิตใจ ให้สงบ บ่มเพาะอารมณ์ไม่ให้เศร้าหมอง ให้เบิกบานในธรรม แจ่มใสในจิต และเกิดการผ่อนคลาย 3) ปัญญา ได้แก่ การมีความรู้มีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมและของตนเอง ยอมรับความจริง เห็นคุณค่าของตนเอง มีเหตุมีผล ผู้สูงอายุจึงต้องมีการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุขทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) มีคุณลักษณะ เชิงบวกทางจิตใจ มองโลกในด้านดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์มั่นคง มีกำลังใจต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ รวมทั้งสามารถวางแผนเพื่อพัฒนาตนเองได้ เป็นสถานะที่ทำให้มีความสุขภายในโดยอาศัยหลักธรรมไตรสิกขาก่อให้เกิดความสมดุลในชีวิต ส่งผลให้เกิดความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตที่สามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิต นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน มีเพื่อนพูดคุย ปรับทุกข์กัน ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน จริงใจต่อกัน หวังดีต่อกัน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ส่งเสริมกันให้เจริญในคุณธรรมความดีไม่ทอดทิ้งยามตกทุกข์ได้ ร่วมช่วยเหลือกันและไม่นำไปในทางเสื่อมเสีย ถือได้ว่ามีเพื่อนที่ดีเป็นกัลยาณมิตรหรือเป็นมิตรแท้ต่อกัน ซึ่งสามารถกระทำได้ในรูปการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน ก่อให้เกิดสังคมนกัลยาณมิตรที่ยึดเหนี่ยวกันด้วยหลักกัลยาณมิตรธรรม 7 จะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ที่ดีขึ้น การยกระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่จึงมีรูปแบบและมีนวัตกรรมที่สามารถพัฒนาชุมชนให้เป็นชุมชนต้นแบบได้

จากแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวมานั้น คณะผู้วิจัยนำมากำหนดเป็นกรอบแนวคิดของการวิจัยโดยอาศัยแนวคิดเชิงระบบ (System approach) ดังภาพที่ 2.3



ภาพที่ 2.3 กรอบแนวคิดของการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะ (Multiphase Mixed Method Research) ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การใช้วิธีวิจัยแบบผสมจะช่วยให้ข้อมูลที่รวบรวมได้มีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น กลุ่มเป้าหมายของการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในเขตชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย ครอบคลุมพื้นที่ 13 หมู่บ้าน ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) กับกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มติดสังคมเพราะสามารถให้ข้อมูลได้ และสามารถร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากกลุ่มนี้สุขภาพยังแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง กรอบแนวคิดคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ประกอบด้วย 4 ด้านตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO, 2004) ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ออกแบบให้มีการบูรณาการกับหลักสูตรไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งเป็นหลักสูตรที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการพัฒนาจะก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ 6 ด้านและเกิดสังคมนักกัลยาณมิตรในกลุ่มผู้สูงอายุ 3 องค์ประกอบที่เกิดจากกระบวนการวิจัย PAOR จำนวน 2 วนรอบ ซึ่งคณะผู้วิจัยแบ่งวิธีดำเนินการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

3.1 ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย แบ่งเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 การเตรียมการและศึกษาข้อมูลเบื้องต้น (Field work)

ชั้นที่ 2 การศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

ชั้นที่ 3 สรุปผลการศึกษาระยะที่ 1

3.2 ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย แบ่งเป็น 2 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 จัดทำ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรม

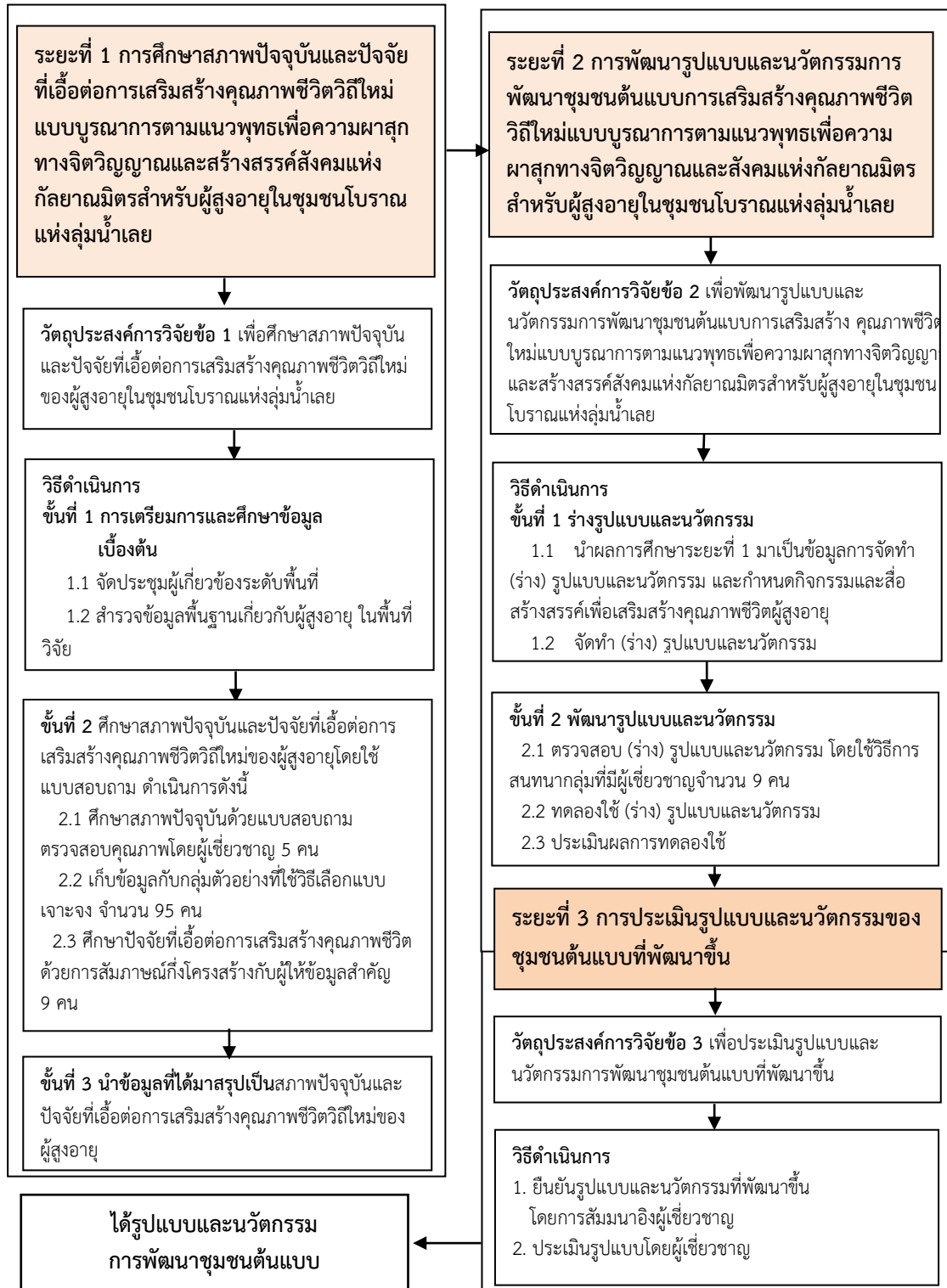
ชั้นที่ 2 พัฒนา (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรม แบ่งเป็น 3 ชั้น ดังนี้

2.1 ตรวจสอบ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรม และปรับรูปแบบก่อนนำไปทดลองใช้

2.2 ทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรม (Implement)

2.3 ประเมินผลการทดลองใช้

3.3 ระยะที่ 3 การประเมินรูปแบบและนวัตกรรมของชุมชนต้นแบบที่พัฒนาขึ้น
ขั้นตอนการวิจัยแต่ละระยะ สรุปได้ดังปรากฏในภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

3.1 ระยะเวลาที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

การดำเนินการวิจัยระยะนี้มุ่งต่อบัณฑิตประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ผลการศึกษาที่ได้จะนำไปเป็นข้อมูลสำหรับการ (ร่าง) รูปแบบและสร้างนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย โดยวิธีดำเนินการแบ่งเป็น 3 ชั้น ดังนี้

ชั้นที่ 1 การเตรียมการและศึกษาข้อมูลเบื้องต้น มีวิธีดำเนินการ ดังนี้

1.1 จัดประชุมผู้เกี่ยวข้อง (Stakeholder) ระดับพื้นที่เพื่อสร้างความเข้าใจในงานวิจัยในประเด็นต่อไปนี้ คือ ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย ผลที่ชุมชนและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รับจากการวิจัย แผนการดำเนินการวิจัยและบทบาทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ร่วมประชุมประกอบด้วย 1) นายกองค้การบริหารส่วนตำบลและหรือผู้แทน 2 คน 2) ผู้สูงอายุที่ร่วมทดลอง 30 คน 3) คณะผู้บริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง 2 คน 4) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพชรเจริญ ตำบลเมือง 1 คน 5) อสม. 2 คน 6) ตัวแทนผู้นำชุมชน 2 คน 7) ผู้ช่วยนักวิจัย 5 คน และ 8) คณะผู้วิจัย 4 คน รวมทั้งสิ้น 48 คน

1.2 สํารวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัย

ชั้นที่ 2 ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่ง กัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย โดยมีวิธีดำเนินการ ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย นำมากำหนดกรอบแนวคิด และสร้างเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ชนิด ดังนี้

2.1.1 แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือวิจัยที่ใช้ต่อบัณฑิตประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1 คือ เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (checklist)

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ใช้เครื่องมือที่เรียกว่า “แบบวัดคุณภาพชีวิต” ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2004) ชื่อย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) มีการแปลเป็นภาษาไทยและปรับปรุงแบบวัดคุณภาพชีวิตเพื่อใช้ประเมินการรับรู้คุณภาพชีวิต เป็นแบบวัดที่ผู้ตอบสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง จำนวน 26 ข้อ ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสุขภาพกาย จำนวน 7 ข้อ
2. ด้านสุขภาพจิต จำนวน 6 ข้อ

3. ด้านสุขภาพทางสังคม จำนวน 5 ข้อ

4. ด้านสิ่งแวดล้อม จำนวน 8 ข้อ

การให้คะแนนแบบวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-26 ข้อคำถามที่มีความหมายทางบวก 23 ข้อ และข้อคำถามที่มีความหมายทางลบ 3 ข้อ คือ ข้อ 2, 9, 11 แต่ละข้อเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คำตอบให้เลือก คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด มีเกณฑ์ให้คะแนน 5, 4, 3, 2 และ 1 ตามลำดับ ข้อคำถามในเชิงลบให้คะแนนกลับกัน การแปลผลค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตสามารถเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 0.00-1.66 แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิต ไม่ดี

คะแนนเฉลี่ย 1.67-3.33 แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิต ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.34-5.00 แสดงถึงการมีคุณภาพชีวิต ดี

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม ดำเนินการดังนี้

1. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามรายข้อด้วยการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด โดยกำหนดเกณฑ์การประเมิน 3 ระดับ คือ

+1 เมื่อข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด

จากนั้นวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวัด (Index of Item Objective Congruence: IOC) เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีค่า IOC ระหว่าง 0.60-1.00 สรุปว่า ข้อคำถามทุกข้อมีคุณภาพใช้ได้

2. ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามทั้งฉบับด้วยการหาค่าความเที่ยง (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยคณะผู้วิจัยอ่านข้อคำถามให้ผู้ตอบแบบสอบถามฟัง แล้ววิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่า มีค่าความเที่ยงด้านสุขภาพกายเท่ากับ 0.86 ด้านสุขภาพจิตเท่ากับ 0.92 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมเท่ากับ 0.90 ด้านสิ่งแวดล้อมเท่ากับ 0.82 และทั้งฉบับเท่ากับ 0.88 สรุปว่า แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยขั้นตอนนี้มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ใช้ได้

3. นำเสนอคณะกรรมการตรวจสอบจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อพิจารณา ผลปรากฏว่า ผ่านการอนุมัติของคณะกรรมการโดยมีการแก้ไขเล็กน้อย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ใน 13 หมู่บ้านในพื้นที่ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยซึ่งอยู่ในเขตตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย ในปี พ.ศ. 2565 จำนวนทั้งสิ้น 1,913 คน (ข้อมูลจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ ตำบลเมือง อำเภอมืองเลย จังหวัดเลย ณ กรกฎาคม 2565) จำนวนประชากรผู้สูงอายุจำแนกรายหมู่บ้าน ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนประชากรผู้สูงอายุในเขตตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ปี พ.ศ.2565
จำแนกเป็นรายหมู่บ้านและตามช่วงอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน 13 หมู่บ้าน													ร้อยละ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		รวม
60-65	74	42	28	56	74	63	103	56	33	62	57	35	34	717	37.48
66-70	55	29	26	26	37	34	45	42	26	26	35	25	37	416	21.75
71-75	45	14	14	28	22	32	26	34	28	22	23	14	12	314	16.41
76-80	20	16	28	18	25	29	11	27	22	13	19	8	11	247	12.91
81-85	18	10	11	8	10	10	13	11	5	7	9	7	5	124	6.48
86-90	3	2	6	6	6	7	6	13	7	5	3	6	1	71	3.72
91-95	4	0	1	5	1	0	1	2	0	3	4	1	0	22	1.15
96-100	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0.05
มากกว่า 100	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0.05
รวม (คน)	219	113	11	14	17	177	205	185	121	138	150	96	73	1,913	100.0

กลุ่มตัวอย่าง

ในการดำเนินการวิจัยระยะที่ 1 มุ่งศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลในการยกร่างรูปแบบ คณะผู้วิจัยจึงกำหนดให้มีการศึกษาสภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัยโดยใช้แบบสอบถาม และเนื่องจากประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบาง จึงมีกระบวนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเชื่อถือได้ในผลของการวิจัย ดังนี้

1. การสุ่มพื้นที่วิจัย เนื่องจากพื้นที่วิจัยแบ่งเป็น 13 หมู่บ้าน จึงใช้วิธีสุ่มพื้นที่วิจัยแบบกลุ่ม (Cluster sampling) โดยใช้หมู่บ้านเป็นหน่วยของการสุ่ม จากจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด 13 หมู่บ้าน ใช้วิธีสุ่มหมู่บ้านแบบกำหนดโควตา (Quota sampling) โดยเลือกจำนวนหมู่บ้านมาร้อยละ 30 ของจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด ได้หมู่บ้านตัวอย่างจำนวน 4 หมู่บ้าน จากนั้นเลือกหมู่บ้านโดยคำนึงการเป็นตัวแทนที่ดีของพื้นที่วิจัยโดยให้กระจายตามสภาพภูมิศาสตร์ที่เป็นทำเลที่ตั้งแต่ละหมู่บ้านของชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ซึ่งแบ่งลักษณะการกระจายของแต่ละหมู่บ้านที่มีลักษณะคล้ายเมล็ดถั่วแดงแนวตั้ง ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

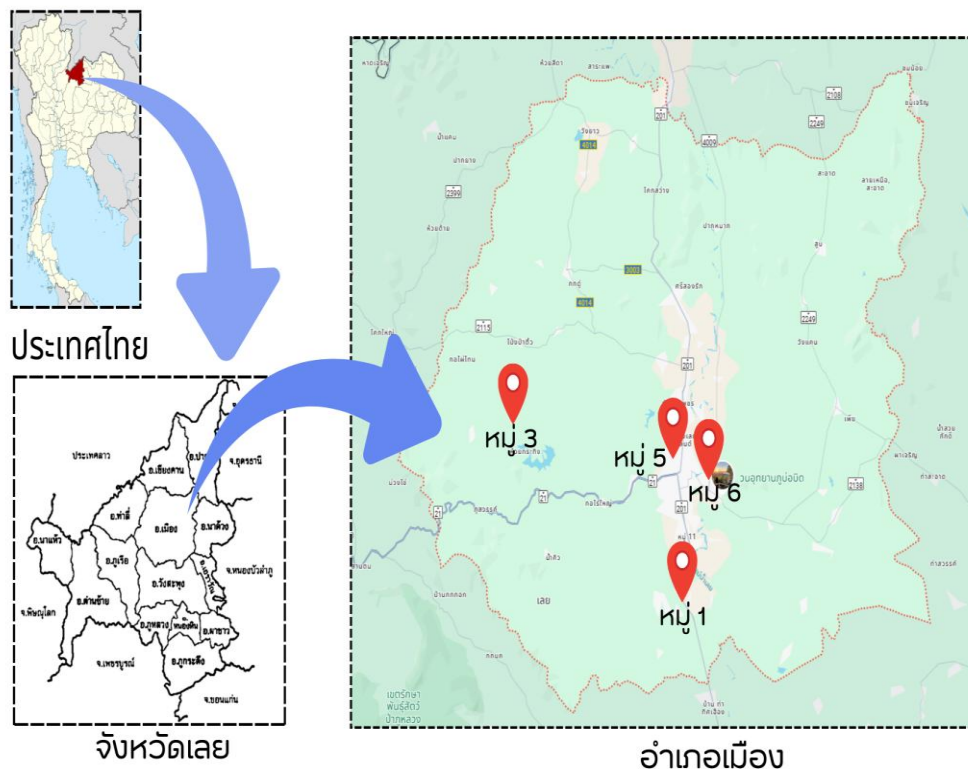
กลุ่มที่ 1 กลุ่มหมู่บ้านที่กระจายอยู่ทางทิศใต้และทิศตะวันตกเฉียงใต้ของตำบลเมือง เป็นหมู่บ้านที่อยู่ใกล้ตัวจังหวัดเลยมากที่สุดโดยกระจายห่างตัวจังหวัดเลยประมาณ 2-4 กิโลเมตร ประกอบด้วย 4 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 2 บ้านท่าแพ หมู่ 5 บ้านหนองผักก้าม หมู่ 7 บ้านเอื้ออาทรและ หมู่ 13 บ้านหนองผักก้าม คณะผู้วิจัยเลือกพื้นที่วิจัย 1 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 5 บ้านหนองผักก้าม

กลุ่มที่ 2 กลุ่มหมู่บ้านที่กระจายอยู่บริเวณตอนกลางของตำบลเมือง ซึ่งเป็นที่ตั้งของที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง และโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง มีหน่วยงานราชการหลายหน่วยงาน เช่น ห้องสมุดเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย เป็นกลุ่มหมู่บ้านที่อยู่ห่างจากตัวเมืองจังหวัดเลย ประมาณ 5-7 กิโลเมตร ประกอบด้วย 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านกำเนิดเพชร หมู่ 3 บ้านปากภู หมู่ 8 บ้านเพชรเจริญ หมู่ 9

บ้านโพนไทร หมู่ 11 บ้านกำเนิดเพชร และหมู่ 12 บ้านกำเนิดเพชร คณะผู้วิจัยเลือกพื้นที่วิจัย 2 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านกำเนิดเพชร และหมู่ 3 บ้านปากภู

กลุ่มที่ 3 กลุ่มหมู่บ้านที่กระจายอยู่ทางทิศเหนือและทิศตะวันตกเฉียงเหนือของตำบลเมือง และอยู่ห่างจากตัวเมืองจังหวัดเลยมากกว่า 2 กลุ่ม คือ ห่างประมาณ 8-10 กิโลเมตรจากตัวเมือง ประกอบด้วย 3 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 4 บ้านน้ำภู หมู่ 6 บ้านสามแยก และหมู่ 10 บ้านน้ำภู คณะผู้วิจัยเลือกพื้นที่วิจัย 1 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 6 บ้านสามแยก

สรุปว่า จำนวนหมู่บ้านสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถาม มีจำนวน 4 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านกำเนิดเพชร หมู่ 3 บ้านปากภู หมู่ 5 บ้านหนองผักก้าม และหมู่ 6 บ้านสามแยก หมู่บ้านที่กำหนดให้เป็นพื้นที่วิจัยทั้ง 4 หมู่บ้านปรากฏในภาพที่ 3.2



ภาพที่ 3.2 หมู่บ้านที่กำหนดให้เป็นพื้นที่วิจัยจำนวน 4 หมู่บ้าน

2. การสุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความพร้อมทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต คือ พิจารณาจากเกณฑ์การประเมินคัดกรองภาวะสุขภาพที่แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่มตามความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL) สามารถแบ่งได้ดังนี้ กลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม (กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด) กลุ่มที่ 2 กลุ่มติดบ้าน (กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้บางส่วน) และกลุ่มที่ 3 กลุ่มติดเตียง (กลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย) ซึ่งกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุสำหรับการวิจัยครั้งนี้เลือกเฉพาะผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 คือ กลุ่มติดสังคม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด

3. การสุ่มกลุ่มตัวอย่างครั้งนี้ได้ใช้อีกเกณฑ์หนึ่ง คือ ใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามประเด็นการคัดกรองความถดถอยของร่างกายของกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ 9 ด้าน แต่เมื่อพิจารณาเกณฑ์ที่เหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยกำหนดไว้ 5 ด้าน ดังนี้ 1) สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง 2) มีความสามารถทางด้านการได้ยิน 3) มีความสามารถด้านการมองเห็น 4) เคลื่อนไหวร่างกายได้ดี และ 5) ความคิดความจำอยู่ในภาวะปกติ

ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จึงอยู่ในเกณฑ์ 3 ประการ ดังนี้ 1) เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในพื้นที่วิจัยที่กำหนดไว้ในพื้นที่วิจัย 4 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1, หมู่ที่ 3, หมู่ที่ 5 และ หมู่ที่ 6 2) เป็นผู้สูงอายุที่พิจารณาจากเกณฑ์การประเมินคัดกรองภาวะสุขภาพที่แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม ตามความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน (Barthel Activities of Daily Living : ADL) โดยเลือกเฉพาะผู้สูงอายุที่จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม ที่สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเองทั้งหมด และ 3) เป็นผู้สูงอายุที่ผ่านการคัดกรองความถดถอยของร่างกายของกระทรวงสาธารณสุขที่คณะผู้วิจัยคัดเลือกไว้ 5 ด้าน

4. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample size) จากจำนวนประชากรผู้สูงอายุ 1,913 คน ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ถึงมากกว่า 100 ปี ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถได้จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ ซึ่งกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างด้วยการพิจารณาช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง และพิจารณาจากการกระจายของจำนวนประชากรตามช่วงอายุ ซึ่งพบว่า ประชากรผู้สูงอายุมีการกระจุกตัวหรือหนาแน่นในกลุ่มที่มีช่วงอายุ 60-75 ปี ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้จึงเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุระหว่างอายุ 60-75 ปี และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 5 ของจำนวนประชากร 1,913 คน ซึ่งได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 95 คน จากนั้นกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างตามช่วงอายุและกระจายตามหมู่บ้านตัวอย่างทั้ง 4 หมู่บ้าน และพิจารณาเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจากกลุ่มที่ 1 กลุ่มติดสังคม ซึ่งเป็นกลุ่มที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทั้งหมด

5. การเลือกหน่วยตัวอย่าง (Unit of sampling) ใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามคำชี้แนะของ อสม.ประจำหมู่บ้านซึ่งเป็นผู้ที่ดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุและสามารถคัดกรองผู้สูงอายุได้ จำนวนกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ จำแนกตามกลุ่มหมู่บ้านและหมู่บ้านปรากฏดังตาราง 3.2

ตารางที่ 3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีถึง 75 ปี ในตำบลเมืองอำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย จำแนกตามกลุ่มหมู่บ้าน หมู่บ้านและช่วงอายุ

ช่วงอายุ	กลุ่มที่ 1 (1 หมู่บ้าน)		กลุ่มที่ 2 (2 หมู่บ้าน)		กลุ่มที่ 3 (1 หมู่บ้าน)		รวม			
	หมู่ 5 หองผักก้าม ประชากร	หมู่ 1 กำเนิดเพชร กลุ่มตัวอย่าง	หมู่ 3 ปากภู ประชากร	หมู่ 6 สามแยก กลุ่มตัวอย่าง	หมู่ 1 กำเนิดเพชร ประชากร	หมู่ 3 ปากภู กลุ่มตัวอย่าง	หมู่ 6 สามแยก ประชากร	หมู่ 6 สามแยก กลุ่มตัวอย่าง		
60-65	74	14	74	14	28	5	63	12	239	45
66-70	37	7	55	10	26	5	34	7	152	29
71-75	22	4	45	8	14	3	32	6	113	21
รวม	133	25	174	32	68	13	129	25	504	95

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยดังนี้

ฉบับที่ 1 ถึงผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม (Content validity)

ฉบับที่ 2 ถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลชัยพฤกษ์ อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เพื่อขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือ (try out) กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability)

ฉบับที่ 3 ถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อ 1

นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบและรับรองคุณภาพไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตตำบลเมือง ในปี พ.ศ. 2565-2566

เนื่องจากผู้สูงอายุถือเป็นกลุ่มเปราะบาง การให้ผู้สูงอายุอ่านคำถามและให้ประเมินคำตอบด้วยตัวเองอาจมีปัญหาได้ คณะผู้วิจัยจึงป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ตามข้อคำถามที่มีอยู่ แล้วให้ผู้ตอบเป็นผู้ประเมินคำตอบด้วยตัวเอง หากมีข้อสงสัยไม่เข้าใจ ผู้สัมภาษณ์สามารถอธิบายเพิ่มเติมได้ตามกรอบหรือขอบเขตที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดเอาไว้ในแต่ละหมวด

2. คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

แบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นแบบตรวจสอบรายการวิเคราะห์ด้วยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อย และไม่เลย และกำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ข้อความทางลบ			ข้อความทางบวก		
ตอบ	ไม่เลย	ให้ 5 คะแนน	ตอบ	ไม่เลย	ให้ 1 คะแนน
ตอบ	เล็กน้อย	ให้ 4 คะแนน	ตอบ	เล็กน้อย	ให้ 2 คะแนน
ตอบ	ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน	ตอบ	ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ตอบ	มาก	ให้ 2 คะแนน	ตอบ	มาก	ให้ 4 คะแนน
ตอบ	มากที่สุด	ให้ 1 คะแนน	ตอบ	มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน

คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 3.34-5.00 แสดงถึง	มีคุณภาพชีวิต ดี
คะแนนเฉลี่ย 1.67-3.33 แสดงถึง	มีคุณภาพชีวิต ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 0.00-1.66 แสดงถึง	มีคุณภาพชีวิต ไม่ดี

ขั้นที่ 2.3 การสัมภาษณ์

ในการสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่สำหรับผู้สูงอายุรวมทั้งแนวทางการเสริมสร้างเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่สำหรับผู้สูงอายุ

เครื่องมือในการสัมภาษณ์ เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structure interview) และใช้วิธีการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) แบบเจาะจง (Purposive sampling) มีจำนวน 9 ท่าน ดังนี้

1. นักวิชาการหรือพยาบาลวิชาชีพ ที่มีประสบการณ์การดูแลหรือการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีประสบการณ์ด้านการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 เรื่องในระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี รวมทั้งได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความสามารถและมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

2. ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 2 ปี ได้รับการยอมรับว่าเป็น ผู้มีความรู้ มีความเข้าใจ มีวิสัยทัศน์และมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

3. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 3 ปี มีวุฒิการศึกษาทางด้านสาธารณสุขไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ทุ่มเทการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่องจำนวน 1 คน

4. ผู้นำชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 2 ปี ได้รับการยอมรับจาก อบต. ชาวบ้านและผู้นำชุมชนอื่นๆ ว่า เป็นผู้มีความสามารถ มีวิสัยทัศน์และมุ่งมั่นทุ่มเทเอาใจใส่การเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

5. พระสงฆ์ ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความเข้าใจ มีความสามารถ มีวิสัยทัศน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และได้รับการยอมรับในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 รูป

6. นักพัฒนาจากหน่วยงานกระทรวงพัฒนาความมั่นคงและทรัพยากรมนุษย์ระดับจังหวัดที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

7. นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยที่มีประสบการณ์การวิจัยหรือมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

8. ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถดำเนินชีวิตเป็นแบบอย่างที่ดีในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นผู้สูงอายุ และก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมโลกจำนวน 1 คน

9. บุตรของผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความเข้าใจ มีเจตคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ และมีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์

คณะผู้วิจัยนำแบบบันทึกการสัมภาษณ์ เสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพพบว่า คุณภาพใช้ได้ คณะผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และสรุปผลเป็นความเรียง

ขั้นที่ 3 นำข้อมูลที่เป็นผลจากการวิเคราะห์แบบสอบถามและการสัมภาษณ์สรุปเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการร่างและพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบในระยาะที่ 2 ต่อไป

3.2 ระยะเวลาที่ 2 การพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

การดำเนินการในระยาะนี้มุ่งต่อบัฒนูประสงค์ของการวิจัยข้อ 2 คือ การพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย มีวิธีดำเนินการ 2 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ร่างรูปแบบและนวัตกรรม

ขั้นนี้ดำเนินการโดยคณะผู้วิจัยนำผลจากการศึกษาระยาะที่ 1 และผลจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาดำเนินการร่างรูปแบบและนวัตกรรม มีการกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบ กำหนดกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย และกำหนดนวัตกรรมที่เป็นสื่อสร้างสรรค์ มีวิธีดำเนินการ ดังนี้

1.1 ศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบจากเอกสาร แนวคิดของนักวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้องค์ประกอบของรูปแบบ 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ส่วนนำ ส่วนที่ 2 ส่วนเนื้อหา ส่วนที่ 3 กระบวนการนำรูปแบบและนวัตกรรมไปทดลองใช้ และส่วนที่ 4 เจื่อนไขสู่ความสำเร็จ

1.2 ดำเนินการร่างรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบ มีกระบวนการดำเนินการ ดังนี้

องค์ประกอบของรูปแบบ รูปแบบประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ในรูปแบบ ได้กำหนดเนื้อหาเป็นกิจกรรมการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย กิจกรรมที่กำหนดมีลักษณะของการบูรณาการกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเป็นกิจกรรมที่ปรับให้สอดคล้องกับโลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงจากวิถีชีวิตแบบเดิม เป็นกิจกรรมบูรณาการที่สามารถสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อให้เกิดความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ประรณาดิกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การได้มาซึ่งรูปแบบและนวัตกรรม มีวิธีดำเนินการดังนี้

1) ศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายรรวมทั้งแนวทางการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2) กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบ

3) ร่างรูปแบบและนวัตกรรมเพื่อนำไปทดลองใช้ โดยดำเนินกิจกรรมตามแผนที่กำหนด

4) สรุปเป็นร่างรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบ

กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกาลยามมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย เป็นกิจกรรมที่เรียกว่า “วงล้อคุณภาพชีวิต 7 วงล้อ” และ “3 สื่อสร้างสรรค์” ดังนี้

1. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 การดำเนินชีวิตวิถีใหม่
2. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 2 การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล
3. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 3 สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 4 การเป็นศิลปินสุนทรีย์
5. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 5 การปฏิบัติตามธรรมะพระพุทธองค์
6. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 6 การดำรงสืบสานประเพณี
7. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 7 การมีสายใยรักแห่งครอบครัว

1. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 ชื่อวงล้อ การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ใช้กระบวนการอบรมใช้เวลา 3 ชั่วโมง สถานที่อบรม คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง เป็นกิจกรรมที่ยืดหลัก 5 อ. แบบบูรณาการกับหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ได้แก่ 1) ออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยตามจังหวะเพลงและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ 2) อาหาร เป็นการแนะนำให้เลือกทานอาหารที่มีคุณค่า ประกอบง่าย เน้นอาหารพื้นบ้านและปรุงเอง 3) อารมณ์ เป็นการแนะนำให้ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ให้มีความสุขด้วยการฟังธรรมะ ฟังเพลง ร้องเพลงและทำกิจกรรมง่ายๆ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ 4) อากาศ เป็นการแนะนำให้ผู้สูงอายุอยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศดี อากาศถ่ายเทได้สะดวก 5) ที่อยู่อาศัย เป็นการแนะนำให้ดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาด สะดวก เหมาะกับสภาวะและถูกสุขลักษณะ สร้างสภาพแวดล้อมที่ใช้คุณค่าจากธรรมชาติ

2. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 2 การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล ใช้กระบวนการอบรมใช้เวลา 3 ชั่วโมง สถานที่อบรม คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง วิทยากรมาจากสำนักงานสถิติจังหวัดเลย เป็นการอบรมเพื่อให้รู้ ให้เข้าใจ และปรับตัวให้รู้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ในยุคดิจิทัล และเรียนรู้ให้เท่าทันการใช้สื่อ social ที่เหมาะสมกับวัย ป้องกันตนเองจากการถูกหลอกลวงได้

3. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 3 สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมการทำผลิตภัณฑ์เพื่อใช้เอง ใช้กระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) ใช้เวลาอบรมเวลา 1 วัน สถานที่อบรม คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง มีวิทยากรจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเลยเป็นผู้ให้ความรู้ กิจกรรมที่ดำเนินการได้แก่ 1) ทำยากันยุงสมุนไพร 2) ผลิตสบู่กลิ่นสมุนไพรพื้นบ้าน 3) ทำน้ำดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

4. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 4 การเป็นศิลปินสุนทรีย์ ได้แก่ สนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการฟ้อนรำ ร้องเพลงคาราโอเกะ การตีกลองยาวเพื่อร่วมขบวนแห่ เล่นกีฬาเปตอง เต็นร์้าพื้นฐาน และรวมกิจกรรมชุมชนที่เสริมสร้างความสุข กิจกรรมเหล่านี้ดำเนินการต่อเนื่องตลอดช่วงการทดลองใช้รูปแบบ

5. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 5 การปฏิบัติตามธรรมะพระพุทธองค์ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุแต่ละคนพัฒนาตนเอง ปฏิบัติตนเพื่อความผาสุกตามแนวทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ สวด

มนต์ไหว้พระก่อนนอน นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร ทำบุญเทศกาลงานประเพณีต่างๆ เป็นวงล้อชีวิตที่
ทำตลอดการดำเนินโครงการวิจัย

6. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 6 การดำรงสืบสานประเพณี เป็นการเข้าร่วมกิจกรรมงาน
บุญประเพณีท้องถิ่น ได้แก่ วันแม่แห่งชาติ วันสงกรานต์ เขาพระราชา ทอดกฐิน ลอยกระทง บุญพระ
เวท เป็นต้น

7. วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 7 การมีสายใยรักแห่งครอบครัว ใช้กระบวนการอบรม เวลา
3 ชั่วโมง สถานที่อบรม คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง มุ่งใหญ่ผู้สูงอายุเรียนรูการปรับตัว ปรับอารมณ์
ปรับความคิด มีความเข้าใจวิถีชีวิตลูกหลานสมัยใหม่ ส่งเสริมการเอื้ออาทรดูแลกันในครอบครัว

นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ที่พัฒนาขึ้น เป็นการพัฒนาสื่อเพื่อใช้เป็นแนวทางการประพาส
ปฏิบัติตนของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธอันจะก่อให้เกิด
ความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่ง
ลุ่มน้ำเลย มีลักษณะเป็นเอกสารที่ให้ความรู้ ความเข้าใจ และสร้างเสริมความสุขความสงบทางจิตใจ
ตามแนวพระพุทธศาสนา มีดังนี้

1. หนังสือเล่มเล็ก มุ่งให้ใช้หลักธรรมเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต สอนใจให้เป็นสุข
2. แผ่นพับ มีเนื้อหาอยู่อย่างไรให้มีความสุข
3. โปสเตอร์ จัดทำที่มีสาระเพื่อให้สูงวัยอย่างมีคุณค่าและสร้างสุข

ขั้นที่ 2 การพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม

ก่อนนำรูปแบบและนวัตกรรมไปทดลองใช้ คณะผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

2.1 ดำเนินการตรวจสอบและยืนยัน (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นก่อน
นำไปทดลองใช้โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9
คน ดังนี้

2.1.1 นักวิชาการด้านสาธารณสุขหรือพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์การ
ดูแลหรือการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีประสบการณ์ด้านการวิจัย
และพัฒนาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 เรื่องในระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี รวมทั้งได้รับการ
ยอมรับว่ามีความรู้ มีความสามารถและมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
จำนวน 1 คน

2.1.2 ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 2 ปี ได้รับการ
ยอมรับว่าเป็นผู้มีความรู้ มีความเข้าใจ มีวิสัยทัศน์ และมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพ
ชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

2.1.3 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อย
กว่า 3 ปี มีวุฒิการศึกษาทางด้านการสาธารณสุขไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 1 คน มีวิสัยทัศน์
ชัดเจนเกี่ยวกับผู้สูงอายุและได้รับการยอมรับว่ามีความทุ่มเท เสียสละในการดูแลผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
รับผิดชอบ

2.1.4 ผู้นำชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านหรือกำนันที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 2 ปี
ได้รับการยอมรับจาก อบต. ชาวบ้านและผู้นำชุมชนอื่นๆว่า เป็นผู้มีความรู้ มีความเข้าใจ มี

ความสามารถ มีวิสัยทัศน์และมุ่งมั่นทุ่มเทเอาใจใส่การเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

2.1.5 พระสงฆ์ ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความเข้าใจ มีความสามารถ มีวิสัยทัศน์ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และได้รับการยอมรับในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 รูป

2.1.6 นักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จากหน่วยงานกระทรวง พัฒนาความมั่นคงและทรัพยากรมนุษย์ระดับจังหวัด ซึ่งเป็นระดับนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

2.1.7 นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยที่มีประสบการณ์การวิจัยหรือมี ประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

2.1.8 ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถดำเนินชีวิตเป็น แบบอย่างที่ดีในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีทัศนคติทางบวกต่อการเป็นผู้สูงอายุ และก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็วของสังคมโลกจำนวน 1 คน

2.1.9 สมาชิกในครอบครัวผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความ เข้าใจ มีเจตคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ และมีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

จากนั้น นำข้อเสนอจากการสนทนากลุ่มไปปรับรูปแบบและนวัตกรรมให้พร้อมนำไป ทดลองใช้

2.2 ทดลองใช้รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น

2.3 ประเมินผลการทดลองใช้

การทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนโรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลเมือง ซึ่งเป็นอาสาสมัครที่แสดงเจตจำนงถึงความยินดี ยินยอมและเต็มใจในการเข้าร่วม กิจกรรมเพื่อการวิจัยครั้งนี้ตามกระบวนการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มผู้ร่วมทดลองเป็น กลุ่มผู้สูงอายุที่ร่วมในการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 คน ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ตั้งอยู่ในเขตองค์การ บริหารส่วนตำบลเมือง โดยนักเรียนผู้สูงอายุจะเดินทางมาร่วมกิจกรรมที่โรงเรียนเดือนละ 2 ครั้ง ใน วันที่ 9 และวันที่ 19 ของทุกๆ เดือน ประกอบกับกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ต้องเป็นการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรม ดังนั้น กลุ่มที่ใช้ในการทดลอง (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรม จึง เป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง โดยเลือกผู้ที่มีความพร้อมทางด้าน สุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยอาศัยประเด็นการคัดกรองความถดถอยของร่างกายของกระทรวง สาธารณสุข 5 ด้าน ดังนี้

- 1.สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง
- 2.มีความสามารถทางด้านการได้ยิน
- 3.มีความสามารถด้านการมองเห็น
- 4.เคลื่อนไหวร่างกายได้ดี
- 5.ความคิดความจำอยู่ในภาวะปกติ

ในการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Participatory Action Research : PAR) โดยกำหนดวงรอบการทดลองเป็น 2 วงรอบๆ ละ 3 เดือน รวมระยะเวลาการทดลองใช้รูปแบบ 6 เดือน ด้วยกระบวนการ PAOR ดังนี้

ในวงรอบที่ 1 เริ่มด้วยการเตรียมการ (Preparation) ด้วยการประชุมผู้เกี่ยวข้อง สร้างความเข้าใจร่วมกันก่อนกำหนดแผนการปฏิบัติการทดลองด้วยการเข้าสู่กระบวนการ PAOR ดังนี้ ขั้นที่ 1 การวางแผน (Planning: P) ได้แก่ การที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันวางแผนดำเนินการพัฒนา ขั้นที่ 2 การปฏิบัติการ (Acting: A) ได้แก่ การที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันปฏิบัติการ ขั้นที่ 3 การสังเกต (Observing: O) ได้แก่ การที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันสังเกตและประเมินผล และ ขั้นที่ 4 ขั้นสะท้อนผล (Reflecting: R) ได้แก่ การที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมกันสะท้อนผล ซึ่งเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้คือ มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Change) ตามเป้าหมายที่กำหนด ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป้าหมายที่กำหนด คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณ 6 องค์ประกอบ และการเป็นสังคมกัลยาณมิตร 3 ลักษณะ ได้แก่ ในระหว่างการทดลอง ในวงรอบที่ 1 เมื่อสิ้นสุดการทดลอง มีการประเมินและสรุปผลที่เกิดขึ้น และหากมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมาย จะร่วมกันปรับแผน (Re-plan) มีการปรับแผนเพื่อแก้ไข ปัญหาอุปสรรคบางอย่างให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น แล้วนำไปใช้ในวงรอบที่ 2 เมื่อสิ้นสุดวงรอบที่ 2 มีการประเมินผลการทดลองใช้

2.3 การประเมินผลการทดลองใช้ หลังจากดำเนินการทดลองใช้รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นเป็นระยะเวลา 6 เดือนตามแผนปฏิบัติการทดลองที่กำหนดไว้ 2 วงรอบ เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ได้ทำการประเมินผลการทดลองใช้ในระยะเวลาสุดท้าย ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ร่วมทดลอง และ คณะผู้วิจัยทำการสรุปเป็นรูปแบบและนวัตกรรมที่ผ่านการทดลองใช้เพื่อนำไปใช้ในระยที่ 3 การประเมินรูปแบบและนวัตกรรมต่อไป

3.3 ระยะที่ 3 การประเมินรูปแบบและนวัตกรรมของชุมชนต้นแบบที่พัฒนาขึ้น

การดำเนินการในระยะนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อ 3 เพื่อประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบที่พัฒนาขึ้น หลังการทดลองใช้ โดยดำเนินการดังนี้

3.1 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญ 9 คน ดังนี้

3.1.1 นักวิชาการด้านสาธารณสุขหรือพยาบาลวิชาชีพ ที่มีประสบการณ์การดูแลหรือการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไม่น้อยกว่า 5 ปี และมีประสบการณ์ด้านการวิจัยและพัฒนาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างน้อย 1 เรื่องในระยะเวลาไม่เกิน 5 ปี รวมทั้งได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความสามารถและมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

3.1.2 ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 2 ปี ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้มีความรู้ มีความเข้าใจ มีวิสัยทัศน์ และมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

3.1.3 ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 3 ปี มีวุฒิการศึกษาทางการสาธารณสุขไม่ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 1 คน

3.1.4 ผู้นำชุมชน ได้แก่ ผู้ใหญ่บ้านที่อยู่ในตำแหน่งไม่น้อยกว่า 2 ปี ได้รับการยอมรับจาก อบต. ชาวบ้านและผู้นำชุมชนอื่นๆ เป็นผู้มีความรู้ มีความเข้าใจ มีความสามารถ มีวิสัยทัศน์ และมุ่งมั่นทุ่มเทเอาใจใส่การเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

3.1.5 พระสงฆ์ ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความเข้าใจ มีความสามารถ มีวิสัยทัศน์เกี่ยวกับผู้สูงอายุและได้รับการยอมรับในด้านการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 1 รูป

3.1.6 นักพัฒนาจากหน่วยงานกระทรวงพัฒนาความมั่นคงและทรัพยากรมนุษย์ระดับจังหวัดที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

3.1.7 นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยที่มีประสบการณ์การวิจัยหรือมีประสบการณ์การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

3.1.8 ผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีการดำเนินชีวิตเป็นแบบอย่างที่ดีในยุคชีวิตวิถีใหม่ มีทัศนคติทางบวก ก้าวทันการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมโลก จำนวน 1 คน

3.1.9 บุตรของผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ มีความเข้าใจ มีเจตคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ และมีประสบการณ์ในการดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน

3.2 ผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมสัมมนาตอบแบบประเมิน

3.3 คณะผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุงแบบและนวัตกรรมส่วนการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่ใช้แบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าเป็นเครื่องมือรวบรวมข้อมูลที่ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทั้ง 9 คน วิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อ รายด้านและโดยรวม เสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบของตารางพร้อมการอธิบาย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและยืนยัน(ร่าง)รูปแบบนวัตกรรมและคู่มือที่พัฒนาขึ้นหลังนำไปทดลองใช้ วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และสรุปเป็นความเรียง

แบบประเมิน (ร่าง) รูปแบบนวัตกรรมและคู่มือที่พัฒนาขึ้นที่ประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญที่ร่วมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับถามเกี่ยวกับ ความถูกต้อง ความเหมาะสม และความ เป็นประโยชน์ ของรูปแบบนวัตกรรมและคู่มือที่พัฒนาขึ้น มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด วิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน กำหนดเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ยดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2554, หน้า 121) ดังนี้

4.51 ถึง 5.00 แสดงว่า มีความเหมาะสม/ มีความเป็นไปได้/ มีความสอดคล้อง/ มีความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด

3.51 ถึง 4.50 แสดงว่า มีความเหมาะสม/ มีความเป็นไปได้/ มีความสอดคล้อง/ มีความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับมาก

2.51 ถึง 3.50 แสดงว่า มีความเหมาะสม/ มีความเป็นไปได้/ มีความสอดคล้อง/ มีความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับปานกลาง

1.51 ถึง 2.50 แสดงว่า มีความเหมาะสม/ มีความเป็นไปได้/ มีความสอดคล้อง/ มีความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับน้อย

1.00 ถึง 1.50 แสดงว่า มีความเหมาะสม/ มีความเป็นไปได้/ มีความสอดคล้อง/
มีความเป็นประโยชน์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด

3.3 นำผลจากการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญสรุปเป็นรูปแบบสุดท้ายของรูปแบบและ
นวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนว
พุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่ง กัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุใน
ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะ (Multiphase Mixed Method Research) ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) เป็นวิธีการวิจัยที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกฝ่ายในกระบวนการวิจัย โดยผู้วิจัยและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ทำงานร่วมกันขับเคลื่อนการวิจัยด้วยกระบวนการ PAOR และขับเคลื่อนด้วยกิจกรรมวงล้อคุณภาพชีวิต 7 วงล้อ รวมทั้งสื่อสร้างสรรค์ 3 ชนิดที่มุ่งพัฒนาความเป็นชุมชนต้นแบบในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ที่บูรณาการกับหลักธรรมของพระพุทธศาสนา เพราะศาสนา คือ หลักของการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “สังคัมผู้สูงอายุ” ยิ่งต้องการที่พึ่งทางใจสูงมาก โดยมีเป้าหมาย คือ ความผาสุกทางจิตวิญญาณรวมทั้งเสริมสร้างสังคัมผู้สูงอายุที่ต้องช่วยเหลือดูแลกันด้วยความจริงใจ ที่เรียกว่า “สังคัมแห่งกัลยาณมิตร” การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ใช้กระบวนการที่สามารถรวบรวมข้อมูลได้ละเอียด เป็นการระดมศักยภาพของชุมชน บุคคลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันพัฒนาชุมชนต้นแบบ เป็นต้นแบบของชุมชนผู้สูงอายุที่เกิดจากการบริหารจัดการแบบรวมพลังด้วยความเชื่อและศรัทธาในประโยชน์ที่จะเกิดกับชุมชนและผู้สูงอายุ การเสนอผลการวิจัยมุ่งต่อบัณฑิตผู้ประสงค์ของการวิจัยทั้ง 3 ข้อ จึงแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยเป็น 4 ตอน ดังนี้

4.1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคัมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

4.2 ผลการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคัมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

4.3 ผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น

4.4 ข้อความรู้ที่เป็นองค์ความรู้ใหม่

รายละเอียด มีดังต่อไปนี้

4.1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์ สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

การศึกษาในระยนี้ มุ่งตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

4.1.1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ ของผู้สูงอายุ

การศึกษาในชั้นตอนนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-75 ปี จำนวน 95 คน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เฉพาะผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตปกติ สามารถให้ข้อมูลได้ มีความสามารถในการได้ยิน และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตัวเอง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ แบ่งเป็น 3 ตอน แต่เนื่องจากผู้ตอบแบบสอบถามเป็นผู้สูงอายุ ดังนั้น ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยจึงใช้วิธีอ่านคำถามให้ฟังทีละข้อ จนครบทุกข้อ ผลการศึกษานำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

4.1.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม ผลปรากฏดังตารางที่ 4.1-4.6

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ
อายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาสูงสุด

รายการ		ความถี่	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	33	34.7
	หญิง	62	65.3
	รวม	95	100.0
2.อายุ	60-65 ปี	45	47.4
	66-70 ปี	29	30.6
	71-75 ปี	21	22.0
	รวม	95	100.0
3.สถานภาพสมรส	สมรส	43	45.3
	หม้าย	21	22.1
	หย่า	9	9.4
	แยกกันอยู่	22	23.2
	รวม	95	100.0

4.ระดับการศึกษา	ไม่ได้เรียน	2	2.1
สูงสุด	ประถมศึกษา	20	21.1
	มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า	42	44.2
	มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	21	22.1
	อนุปริญญา	4	4.2
	ปริญญาตรี	6	6.3
	รวม	95	100.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 95 คน ส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย โดยเป็นหญิง 62 คน คิดเป็นร้อยละ 65.3 เป็นชาย 33 คน คิดเป็นร้อยละ 34.7 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 47.4 รองลงมา มีอายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 และช่วงอายุที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ มีอายุระหว่าง 71-75 ปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 ตามลำดับ

สภาพการสมรส พบว่า ส่วนใหญ่มีคู่สมรส จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมา แยกกันอยู่ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 23.2 เป็นหม้าย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 22.1 ส่วนที่น้อยที่สุด คือ หย่า จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.4 ตามลำดับ และ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 44.2 รองลงมา ได้แก่ มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 22.1 ประถมศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 ปริญญาตรี 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ระดับอนุปริญญา ปวช./ปวส.จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 และไม่ได้เรียน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอาชีพ ในปัจจุบันและสภาพของรายได้โดยรวม

รายการ		ความถี่	ร้อยละ
5.อาชีพในปัจจุบัน	ไม่ได้ประกอบอาชีพ	4	4.2
	เกษตรกรกรรม	51	53.6
	รับจ้างทั่วไป	20	21.1
	ค้าขาย	11	11.6
	ข้าราชการบำนาญ	13	13.7
	รวม	95	100.0
6.สภาพของรายได้	ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน	41	43.1
โดยรวม	ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน	26	27.4

เพียงพอ แต่ไม่มีเหลือ	20	21.1
เพียงพอ เหลือเก็บ	8	8.4
รวม	95	100.0

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรวม จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6 รองลงมา ได้แก่ อาชีพรับจ้างทั่วไป จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 เป็นข้าราชการบำนาญ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 13.7 ค้าขาย จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 และที่มีจำนวนน้อยที่สุด คือ ไม่ได้ประกอบอาชีพ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.2 ตามลำดับ และพบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 43.1 รองลงมา ได้แก่ มีรายได้ไม่เพียงพอ แต่ไม่มีหนี้สิน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 มีรายได้เพียงพอ แต่ไม่มีเหลือ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 21.1 และน้อยที่สุด ได้แก่ มีรายได้เพียงพอ และมีเหลือเก็บ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.4 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามบุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
7.บุคคลที่อาศัยอยู่ด้วย บุตรหลาน	31	32.6
คู่สมรส	43	45.3
ญาติ	21	22.1
รวม	95	100.0

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 45.3 รองลงมา อาศัยอยู่กับบุตรหลาน จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 32.6 และน้อยที่สุด คือ อาศัยอยู่กับญาติ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 22.1 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสุขภาพของผู้สูงอายุโดยรวม

รายการ	ความถี่	ร้อยละ
8.สุขภาพของผู้สูงอายุ ดีมาก	6	6.3
โดยรวม ดี	44	46.3
พอใช้ได้	26	27.4
ไม่ดี	19	20.0
รวม	95	100.0
9.สุขภาพของผู้สูงอายุ แย่กว่ารุ่นเดียวกัน	3	3.2
เทียบกับเพื่อนวัย เท่ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน	82	86.3
เดียวกัน ดีกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน	10	10.5

รายการ		ความถี่	ร้อยละ
รวม		95	100.0
10.สภาวะการมีโรค	ไม่มี	31	32.6
ประจำตัว	มี	64	67.4
รวม		95	100.0

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสุขภาพโดยรวมในระดับดี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 46.3 รองลงมา มีสุขภาพโดยรวมในระดับพอใช้ได้ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 27.4 มีสุขภาพโดยรวมไม่ดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 และน้อยที่สุด คือ มีสุขภาพโดยรวมดีมาก จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.3 ตามลำดับ เมื่อเทียบกับเพื่อนวัยเดียวกัน พบว่า ส่วนใหญ่มีสุขภาพดีเท่าๆ กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 86.5 รองลงมา คือ มีสุขภาพแยกว่ารุ่นเดียวกัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.2 ตามลำดับ และ พบว่า ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 67.4 รองลงมา คือ ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 32.6 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามลักษณะการออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชน

รายการ		ความถี่	ร้อยละ
11.ลักษณะการออกกำลังกาย	ไม่ออกกำลังกาย	8	8.5
ออกกำลังกาย	ออกกำลังกาย	87	91.5
รวม		95	100.0
12.การเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชน	ไม่ได้เข้าร่วม	10	10.5
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชน	เข้าร่วมเดือนละครั้ง	56	58.9
	เข้าร่วมเดือนละ 2-3 ครั้ง	29	30.5
รวม		95	100.0

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกาย จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 91.5 รองลงมา ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.5 ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชนเดือนละครั้ง จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 58.9 รองลงมา คือ เข้าร่วมเดือนละ 2-3 ครั้ง และน้อยที่สุด คือ ไม่เข้าร่วม จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.5 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.6 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามการใช้โทรศัพท์มือถือ

รายการ		ความถี่	ร้อยละ
13.การใช้โทรศัพท์	เล่นไลน์	53	55.8
มือถือ	เล่นเฟซบุ๊ก	19	20.0
	โทรหาคนอื่น ๆ	23	24.2
รวม		95	100.0

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เล่นไลน์ จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 55.8 รองลงมา คือ โทรหาคนอื่น ๆ จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 24.3 และน้อยที่สุด คือ เล่นเฟซบุ๊ก จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 20.0 ตามลำดับ

4.1.1.2 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุ

การศึกษาสภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุในครั้งนี้ เครื่องมือที่ใช้วัดเป็นแบบวัดขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งแบ่งคุณภาพชีวิตเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพกาย 2) ด้านสุขภาพจิต 3) ด้านสุขภาพทางสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ วิเคราะห์ด้วยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยรวม รายด้านและรายข้อ ผลปรากฏดังตารางที่ 4.7- 4.9

ตารางที่ 4.7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุ โดยรวมและรายด้าน

ข้อ	รายการ	ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1	ด้านสุขภาพกาย	3.42	0.22	ดี	4
2	ด้านสุขภาพจิต	3.91	0.26	ดี	3
3	ด้านสุขภาพทางสังคม	4.33	0.35	ดี	1
4	ด้านสิ่งแวดล้อม	3.99	0.24	ดี	2
	รวม	3.88	0.19	ดี	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.88$ S.D.=0.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับดี ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านที่ 3 ด้านสุขภาพทางสังคม ($\bar{X}=4.33$

S.D.=0.35) รองลงมา คือ ด้านที่ 4 ด้านสิ่งแวดล้อม (\bar{X} =3.99, S.D.=0.24) ด้านที่ 2 ด้านสุขภาพจิต (\bar{X} =3.91, S.D.=0.26) และด้านที่ 1 ด้านสุขภาพกาย (\bar{X} =3.42, S.D.=0.22) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกาย โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	ด้านสุขภาพกาย	ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1.	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้	3.93	0.59	ดี	5
2.	ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองได้มากน้อยเพียงใด	4.33	0.61	ดี	1
3.	ท่านพอใจการนอนหลับตอนกลางคืนมากน้อยเพียงใด	4.26	0.46	ดี	2
4.	ท่านพอใจที่สามารถทำงานอื่นๆ ในแต่ละวันได้มากน้อยเพียงใด	4.00	0.54	ดี	4
5.	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลมากน้อยเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ได้ในแต่ละวัน	3.85	0.41	ดี	6
6.	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาากน้อยเพียงใด	3.40	0.49	ดี	7
7.	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด	4.16	0.53	ดี	3
รวม		3.42	0.22	ดี	

จากตารางที่ 4.8 พบว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายโดยรวมอยู่ในระดับดี (\bar{X} =3.42, S.D.=0.22) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 2 ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองได้มาก (\bar{X} =4.33, S.D.=0.61) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 6 พอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา (\bar{X} =3.40, S.D.=0.49)

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว แสดงว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพกายโดยรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้ สามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองได้ดี พอใจการนอนหลับตอนกลางคืน พอใจกับการนอนหลับมาก สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดี พอใจที่สามารถทำงานอื่นๆ ในแต่ละวันได้ดี แต่ยังมีอาการเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ปวดตามตัว ทำให้

ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้ จำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ได้ในแต่ละวัน และพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำ ตามลำดับ สรุปภาพรวมได้ว่าผู้สูงอายุมีความพอใจคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกายในระดับดี

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิต โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	ด้านสุขภาพจิต	ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1.	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด	4.42	0.64	ดี	3
2.	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ มากน้อยเพียงใด	4.10	0.44	ดี	4
3.	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน	4.72	0.47	ดี	1
4.	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้มากน้อยเพียงใด	4.65	0.45	ดี	2
5.	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน	3.78	0.59	ดี	6
6.	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน	4.05	0.55	ดี	5
	รวม	3.91	0.26	ดี	

จากตารางที่ 4.9 แสดงว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.91$, S.D.=0.26) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 3 รู้สึกพอใจในตนเอง ($\bar{X}=4.72$, S.D.=0.47) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 5 มีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวลบ่อย ($\bar{X}=3.78$, S.D.=0.59)

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าว แสดงว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพจิตโดยรวมและรายข้อทุกข้ออยู่ในระดับดี เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้ ผู้สูงอายุพอใจในตนเองดี ยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้ รู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มีสมาธิในการทำงานต่างๆ รู้สึกว่าชีวิตมีความหมาย แต่ผู้สูงอายุยังมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพทางสังคม โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	ด้านสุขภาพทางสังคม	ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1.	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นมากแค่ไหน	4.43	0.64	ดี	3
2.	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆแค่ไหน	4.44	0.55	ดี	2
3.	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่าน (ชีวิตทางเพศหมายถึงเมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)	4.17	0.78	ดี	5
4.	ท่านพอใจที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อนๆ มากน้อยแค่ไหน	4.61	0.58	ดี	1
5.	ท่านพอใจที่ได้มีส่วนช่วยเหลือ ช่วยเหลือเพื่อนหรือคนอื่นๆเพียงใด	4.32	0.61	ดี	4
	รวม	4.33	0.35	ดี	

จากตารางที่ 4.10 พบว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพทางสังคมโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=4.33$, S.D.=0.35) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 4 พอใจที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อนๆ ($\bar{X}=4.61$, S.D.=0.58) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 3 พอใจในชีวิตทางเพศ (ชีวิตทางเพศหมายถึงเมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว มีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์) ($\bar{X}=4.17$, S.D.=0.78)

จากผลการวิเคราะห์ แสดงว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสุขภาพทางสังคมโดยรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ ดังนี้ พอใจที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อนๆ พอใจกับการได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ พอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา พอใจที่ได้มีส่วนช่วยเหลือ ช่วยเหลือเพื่อนหรือคนอื่นๆ และพอใจในชีวิตทางเพศ (ชีวิตทางเพศ หมายถึงเมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว มีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อม โดยรวมและรายข้อ

ข้อ	ด้านสิ่งแวดล้อม	ระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	อันดับที่
1.	ท่านคิดว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดีในแต่ละวัน	4.29	0.61	ดี	6
2.	ท่านพอใจในสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้มากน้อยเพียงใด	4.34	0.5	ดี	4
3.	ท่านมีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็นมากน้อยเพียงใด	4.33	0.35	ดี	5
4.	ท่านพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการทางสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นเพียงใด	4.63	0.48	ดี	2
5.	ท่านได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวันมากน้อยเพียงใด	3.44	0.59	ดี	8
6.	ท่านมีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดได้มากน้อยเพียงใด	4.64	0.48	ดี	1
7.	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยแค่ไหน	4.47	0.56	ดี	3
8.	ท่านคิดว่าคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) ของท่านอยู่ในระดับใด	4.03	0.50	ดี	7
	รวม	3.99	0.24	ดี	

จากตารางที่ 4.11 พบว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อมโดยรวมอยู่ในระดับดี ($\bar{X}=3.99$, S.D.=0.24) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้ออยู่ในระดับดี ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ข้อ 6 มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดได้ ($\bar{X}=4.64$, S.D.=0.48) ส่วนข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 8 ได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน ($\bar{X}=3.44$, S.D.=0.59)

จากผลการวิเคราะห์ แสดงว่า สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุด้านสิ่งแวดล้อมโดยรวมและรายข้ออยู่ในระดับดี เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยดังนี้ มีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียดได้ดี สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพ พอใจมากกับการเดินทางไปไหนมาไหนได้ พอใจสภาพบ้านเรือนที่อยู่ตอนนี้ มีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น รู้สึกว่าชีวิตมีความมั่นคงปลอดภัยดี คิดว่าคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) อยู่ในระดับดี ได้รู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน โดยสรุป ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมอยู่ในระดับดี

4.1.2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกาลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

การวิเคราะห์ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกาลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ใช้วิธีการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) จำนวน 9 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) พบประเด็นสำคัญที่เป็นชุดความรู้ครอบคลุมสาระต่างๆ คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ข้อความใดคล้ายกัน สอดคล้องกัน ได้จัดไว้ในหมวดหมู่เดียวกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบ แบ่งได้เป็น 3 ปัจจัย ดังนี้

4.1.2.1 ปัจจัยภายในครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากพักอาศัยอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานดูแล ผู้ที่มีคู่สมรสไม่เหงาน แต่ผู้ที่อยู่คนเดียวจะรู้สึกเหงา การได้อยู่กับเพื่อนเป็นความสุข หาความสุขด้วยการเล่นไลน์กับเพื่อน ไปทำบุญที่วัดในวันพระหรือเทศกาลสำคัญทางศาสนา ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีบรรยากาศดี อยู่กับธรรมชาติ อยู่แบบเรียบง่าย บ้านเรือนอยู่ชานเมือง หลายแห่งใกล้แม่น้ำเลย มีลำห้วยไหลผ่าน หลายแห่งอยู่ไม่ไกลจากภูเขา ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนลุ่มน้ำและคนภูเขาที่ต้องหาอยู่หากินกับธรรมชาติ มีการนำผลผลิตจากป่า จากลุ่มน้ำ นำมาขายที่ตลาดในชุมชน บางคนนำสินค้าเกษตร สด ใหม่ จากไร่ จากสวนมาขาย บางคนมีรายได้ไม่มากต้องทำงานเพื่อให้มีกิน มีใช้ให้พอเพียง ผู้สูงอายุแต่ละคนมี อสม.ประจำครอบครัวให้การดูแล ส่วนมากให้ความสำคัญของการให้บุตรหลานได้รับการศึกษา การอยู่กับบุตรหลานทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้เร็ว ได้ดี ปรับตัวได้ทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้เหมาะสมกับวัย สามารถรู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนให้มีการรวมกลุ่ม ยึดมั่นในหลักธรรมทางศาสนาให้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีการกินการอยู่แบบพอเพียง ผู้สูงอายุอยู่ได้ด้วยตัวเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลง เข้าใจโลก เข้าใจคนในสังคม เข้าใจคนในครอบครัว และเข้าใจตัวเอง

4.1.2.2 ปัจจัยภายในชุมชน พบว่า ชุมชนมีส่วนเกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข จัดสภาพแวดล้อมที่ดี ชุมชนมีแหล่งอาหารธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำเลยเป็นสายหลัก มีสายน้ำที่ไหลมาจากภูเขาที่อยู่รอบๆ ชุมชน ทำให้มีลำห้วย มีสระน้ำ มีหนองน้ำสาธารณะขนาดใหญ่ ส่งผลให้ชุมชนมีปลาและสัตว์น้ำบริโภค ในชุมชนมีร้านค้าจำนวนมาก มีร้านอาหารพื้นบ้านจำนวนมาก มีสวนยางพารา มีสวนผลไม้ มีสาธารณูปโภคทั้งถนน ไฟฟ้า น้ำประปา การดำเนินชีวิตจึงสะดวก อยู่แบบสบายๆ เรียบง่ายและพอเพียง ทุกหมู่บ้านมีวัดเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ มีศิลปวัฒนธรรมประเพณีที่เข้มแข็ง มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 2 แห่ง ผู้สูงอายุจึงเข้าถึงการรักษาสุขภาพได้ง่าย มีสถานศึกษาทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา คือ

มหาวิทยาลัยไว้ใกล้บ้าน มีองค์การบริหารส่วนตำบล แต่ชาวบ้านบางส่วนมีสภาพความเป็นอยู่ในภาวะเสี่ยง หาเช้ากินค่ำ หาอยู่หากินไปวันๆ แต่ส่วนมากมีชีวิตความเป็นอยู่ในสภาพดี

4.1.2.3 ปัจจัยการสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน เป็นปัจจัยจากภาคีเครือข่ายอื่นๆ ทั้งในชุมชนพื้นที่วิจัยและนอกชุมชน คือ มีหน่วยงานระดับจังหวัดหลายหน่วยงาน เช่น พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด สาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอ และภาคีเครือข่ายอื่นๆ เช่น ธนาคาร มหาวิทยาลัย รวมทั้งภาคเอกชนให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงในระดับพื้นที่และระดับนโยบาย ถือเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ให้กับผู้สูงอายุ

จะเห็นได้ว่า ปัจจัยภายในครอบครัว ปัจจัยภายในชุมชนและปัจจัยการสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน ดังกล่าว ถือเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ให้กับผู้สูงอายุ

4.2 ผลการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

การวิจัยในขั้นตอนนี้มุ่งตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2 ของการวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย แบ่งการเสนอผลการวิจัยเป็น 3 ตอน ดังนี้

4.2.1 ผลการยกย่องรูปแบบและนวัตกรรม

จากผลการศึกษาระยะที่ 1 คือ การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Documentary study) ผลจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานในพื้นที่ ผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง 95 คน (Questionnaire) และผลจากการสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structure Interview) จากผู้เชี่ยวชาญ 9 คน คณะผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการดำเนินการยกย่องรูปแบบและนวัตกรรม และกำหนดกิจกรรมและสื่อสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ ผลการยกย่องรูปแบบและนวัตกรรม ปรากฏดังนี้

4.2.1.1 ได้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น

ขั้นตอนนี้ดำเนินการโดยคณะผู้วิจัยนำผลจากการศึกษาในข้อ 4.2.1 มาดำเนินการยกย่องรูปแบบและนวัตกรรม ดังนี้ 1) กำหนดองค์ประกอบของรูปแบบ 2) กำหนดกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย และ 3) กำหนดนวัตกรรมที่เป็นสื่อสร้างสรรค์

จากกระบวนการดังกล่าว สรุปผลได้ดังนี้

1.(ร่าง) รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ส่วนนำ ส่วนที่ 2 ตัวแบบ ส่วนที่ 3 กระบวนการการนำรูปแบบไปทดลองใช้ และส่วนที่ 4 เงื่อนไขสู่ความสำเร็จ รายละเอียดทั้ง 4 ส่วน มีดังนี้

ส่วนที่ 1 ส่วนนำ ประกอบด้วยชื่อรูปแบบ หลักการของรูปแบบและวัตถุประสงค์ของรูปแบบ ดังนี้

1.1 ชื่อรูปแบบ “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

1.2 หลักการของรูปแบบ เป็นแนวคิดที่ใช้เป็นหลักในการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย หลักการที่ใช้ในการพัฒนาชุมชนต้นแบบครั้งนี้ มี 3 หลักการ ดังนี้

1.2.1 หลักการการพัฒนาโดยชุมชนและใช้ชุมชนเป็นฐาน (Community development by community-based and community) จากแนวคิดของประเวศ วะสี (2555) เสนอแนวคิดโดยสรุปว่า การพัฒนาประเทศไทยยิ่งพัฒนา ยิ่งแตกแยก ยิ่งทอนพลัง ซึ่งถือเป็นหลุมดำของการพัฒนาประเทศเพราะเข้าเกียร์ผิด ทำให้ประเทศถอยหลัง สิ่งที่ถูกต้องที่ต้องถกกันขึ้นมาจากหน่วยย่อยข้างล่าง โดยให้ชุมชนจัดการตัวเอง เพราะ คือ รากฐานความถูกต้องในการพัฒนา กล่าวคือ ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนลุ่มน้ำเลยครั้งนี้เป็นการพัฒนาชุมชนที่มุ่งสร้างสรรค์ให้ชุมชนเป็นต้นแบบ โดยยึดแนวคิดที่ว่า “คน คือ ทรัพยากรที่มีค่าที่สุด” ดังนั้น กระบวนการพัฒนา จึงใช้กลยุทธ์ให้คนในชุมชนเป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญและให้ภาครัฐที่เกี่ยวข้องระดับพื้นที่ เป็นฝ่าย “อำนวยความสะดวก” (facilitator) ด้วยการให้การสนับสนุน และส่งเสริมทั้งงบประมาณและการให้โอกาส กระตุ้นเร้าให้ประชาชนในพื้นที่ได้ทำงานด้วยความสะดวก เกิดการยอมรับและเต็มใจให้ความร่วมมือโดยอาศัยความคิดริเริ่ม การพึ่งตนเองและมุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรคนในพื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และส่งเสริมให้ทำงานร่วมกันเพื่อชุมชนมากที่สุด เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (ประเวศ วะสี, 2555)

1.2.2 หลักการขับเคลื่อนโดยใช้พลังของภาคีเครือข่ายแบบบูรณาการ (Integrated networking) เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน (Sustainable development) โดยใช้ยุทธศาสตร์ให้โรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นองค์กรสำหรับผู้สูงอายุของท้องถิ่นเป็นแกนนำ เป็นเครื่องมือสำคัญ (innovation) และมีเครือข่ายหลายระดับที่ให้การสนับสนุนและให้โอกาส มีทั้งหน่วยงานภาครัฐ ได้แก่ สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเลย สำนักวัฒนธรรมจังหวัดเลย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองเลย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ องค์การบริหารส่วนตำบลเมือง มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ธนาคารภาคเอกชน วัด ชุมชน ผู้นำชุมชน และตัวผู้สูงอายุ และอื่นๆ รวมทั้งสมาชิกในครอบครัว รวมพลัง

ในรูปของภาคีเครือข่ายแบบบูรณาการที่ให้การส่งเสริมและสนับสนุนให้การพัฒนาชุมชนต้นแบบ ดำเนินไปสู่เป้าหมายได้อย่างดี

1.2.3 หลักการสร้างพลังบวก (Create positive energy) คือ การรวมใจกัน รวมพลังกัน (collaborative) ผูกจิตใจให้คิดดี มองโลกในแง่ดี พุดดี ทำดี สร้างขวัญกำลังใจ (morale) และสร้างแรงบันดาลใจให้กันและกัน (inspiration) ด้วยการสร้างบรรยากาศการทำงาน ให้มีความสุข เป็นการสร้างสังคมกัลยาณมิตรในกลุ่มผู้สูงอายุที่ร่วมผลักดัน ขับเคลื่อนให้การพัฒนา สัมฤทธิ์ผล พร้อมเผชิญการเปลี่ยนแปลง (Change) ที่เป็นไปอย่างรวดเร็วและยอมรับสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาแทรก (mediation variable) ในกระบวนการพัฒนาที่ไม่อาจควบคุมได้ ทำให้ผู้สูงอายุต้อง เข้าใจโลกใหม่ (New world) ซึ่งเป็นยุค VUCA world คือ โลกที่มีความผันผวน (Volatility) มีความ ไม่แน่นอน (Uncertainty) มีความสลับซับซ้อน (Complexity) และมีความคลุมเครือ (Ambiguity) แต่ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ด้วยประสบการณ์ชีวิตที่ยาวนาน ผู้สูงอายุต้องสามารถรับมือและจัดการให้ เป็นไปอย่างเหมาะสมได้ เพื่อให้เป็นการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ที่ก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ มีความสุข มีความพึงพอใจ ดังนั้น กระบวนการพัฒนาชุมชนต้นแบบจึงต้องสร้างพลังบวกให้มากที่สุด

1.3 วัตถุประสงค์ของรูปแบบ เป็นการกำหนดวัตถุประสงค์ของการพัฒนา มี 3 ข้อ ดังนี้

1.3.1 เพื่อสร้างรูปแบบ (Model) ของการพัฒนาชุมชนต้นแบบ (Prototype community) ที่เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกัน (Learning sharing) แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างต่อเนื่อง (Continuum Experience sharing) มีกระบวนการถอดบทเรียน (Lesson learned) ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการ (formal) และรูปแบบที่ไม่เป็นทางการ (informal)

1.3.2 เพื่อให้การดำเนินการพัฒนาชุมชนต้นแบบเป็นไปในทิศทางเดียวกัน (Same direction) จึงมีการกำหนดรูปแบบเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้ใช้เป็นแนวทางดำเนินการอย่าง เดียวกัน

1.3.3 เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความ ผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำ เลยให้ดียิ่งขึ้น

ส่วนที่ 2 ตัวแบบ เป็นส่วนที่เสนอเนื้อหาสาระที่เป็นองค์ความรู้ของการพัฒนา มี องค์ประกอบ 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนเนื้อหาและส่วนผลลัพธ์ ดังนี้

2.1 ส่วนเนื้อหา มี 2 ประเด็น ดังนี้

2.1.1 เนื้อหาที่เป็นปัจจัยป้อน (Input) ได้แก่ กรอบแนวคิดคุณภาพชีวิตวิถี ใหม่ และหลักธรรมที่บูรณาการมาใช้ ส่วนที่เป็นกระบวนการ ได้แก่ การบริหารจัดการ และส่วนที่เป็น ผล ได้แก่ ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความเป็นสังคมแห่งกัลยาณมิตร ดังนี้

2.1.1.1 กรอบแนวคิดคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ ยึดตามกรอบขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้าน

สิ่งแวดล้อม โดยมีแบบประเมินที่มีชื่อว่า เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีจำนวนข้อคำถาม 26 ข้อ

2.1.1.2 หลักธรรมที่บูรณาการมาใช้ โดยอาศัยหลักธรรมไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิและปัญญา

2.1.2 เนื้อหาที่เป็นกระบวนการ ได้แก่ หลักการบริหารจัดการ (Management) ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

2.1.2.1 การสร้างความเข้าใจร่วมกัน (Creating mutual understanding) เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งที่ทุกคนต้องร่วมมือกัน เป็นการปรับความคิดของทุกคนให้สอดคล้องตรงกัน มีความรักและปรารถนาดีต่อผู้สูงอายุ รักรักษาพัฒนาชุมชนของตนเองด้วยตัวเอง อาศัยหลักการพึ่งตนเอง ค้นหาปัญหา ค้นหาแนวทางแก้ปัญหา มองภาพอนาคตให้ตรงกัน คือ การสร้างวิสัยทัศน์ร่วมกัน มีเป้าหมายร่วมกัน ตระหนักและรับรู้ในกระบวนการวิจัยเพื่อพัฒนาด้วยกัน

2.1.2.2 การบริหารแบบมีส่วนร่วม (Participative management) การบริหารจัดการครั้งนี้ใช้กระบวนการมีส่วนร่วมตามแนวคิดของ Cohen & Uphoff (1981) ที่มี 4 มิติ ได้แก่ 1) มีส่วนร่วมในการตัดสินใจว่าควรทำอะไร ควรทำอย่างไร 2) มีส่วนร่วมในการพัฒนาและลงมือปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ 3) มีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน 4) มีส่วนร่วมในการวางแผนร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมประเมิน ร่วมรับผลประโยชน์ เพราะหากทุกคนได้มีส่วนร่วม ทุกคนจะร่วมภาคภูมิใจในผลสำเร็จและเกิดความผูกพัน (Commitment หรือ Involvement) มีความรู้สึกเป็นหุ้นส่วน (Partnership) และมีลักษณะการบริหารจากล่างขึ้นบน (Bottom-up)

2.2 ส่วนผลลัพธ์ ประกอบด้วย 2 ตัวแปร ดังนี้

2.2.1 ความผาสุกทางจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ (1) ยอมรับตนเอง (2) มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น (3) เป็นตัวของตัวเอง (4) การจัดการสิ่งแวดล้อม (5) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และ (6) ความเจริญงอกงามของตน

2.2.2 สังคมแห่งกาลยาณมิตร (Friendly society) มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ พุทธศิวะจิตสุจริต คีตศีลค้อมโนสุจริต และทำดีคือกายสุจริต

ส่วนที่ 3 กระบวนการนำรูปแบบไปทดลองใช้ ใช้กระบวนการ PAOR เป็นกระบวนการขับเคลื่อนในระยะของการนำรูปแบบไปทดลองใช้ ซึ่งเป็นระยะของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research: AR) ด้วยการนำกิจกรรม 7 วงล้อคุณภาพชีวิตและ 3 สื่อสร้างสรรค์ ไปใช้กับกลุ่มร่วมทดลอง 30 คน ใช้ช่วงเวลา 6 เดือนแบ่งเป็น 2 วรรบๆ ละ 3 เดือน ทั้งนี้เพื่อให้กระบวนการทำกิจกรรมครอบคลุมวงล้อทั้ง 7 ตามที่ได้วางแผนไว้

ส่วนที่ 4 เงื่อนไขสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ 1) ภาครัฐต้องให้การสนับสนุนและส่งเสริมเพื่อให้กระบวนการพัฒนาประสบผลสำเร็จ เช่น พัฒนาสังคมและความมั่นคง

ของมนุษย์จังหวัดเลย (พมจ.) สาธารณสุขจังหวัดเลย (สสจ.) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) องค์การบริหารส่วนตำบลเมือง (อบต.) ฯลฯ 2) พลังขับเคลื่อน คือ การที่จะให้การพัฒนาครั้งนี้ประสบผลสำเร็จต้องอาศัยการรวมพลังของกลุ่มต่างๆ ในชุมชนในการร่วมกันขับเคลื่อน เช่น โรงเรียน ผู้สูงอายุตำบลเมือง กลุ่มผู้สูงอายุ ชุมชนและผู้นำชุมชน วัด ฯลฯ

ในการขับเคลื่อนการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรม คณะผู้วิจัยได้นำเอาหลักการและขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการตามแนวคิดของ Kemmis & McTaggart (1991: 169-170) ที่ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การปฏิบัติการ (Action) การสังเกต (Observation) และการสะท้อนผล (Reflection) ที่เรียกโดยย่อว่า “PAOR” มีกระบวนการดำเนินการพัฒนาในแต่ละวงรอบ ดังนี้

การดำเนินกิจกรรมการพัฒนาในวงรอบที่ 1 (Loop1)

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกลยุทธ์ PAOR ในการพัฒนา ดังนี้

1. ขั้นการวางแผน (Planning: P) การดำเนินการขั้นตอนนี้ใช้การประชุมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ผู้เข้าร่วมประชุมประกอบด้วยผู้เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลอง 30 คน ที่เป็นอาสาสมัครและยินดีเข้าร่วมกระบวนการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) 2) คณะผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง 2 คน 3) ตัวแทนผู้นำชุมชน 2 คน 4) นายกองคการบริหารส่วนตำบลและหรือผู้แทน 2 คน 5) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมือง 1 คน 6) ตัวแทน อสม. 2 คน 7) คณะผู้วิจัย 4 คน 8) ผู้ช่วยนักวิจัย 5 คน รวมทั้งสิ้น 48 คน เป็นการประชุมชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องมีความรู้และมีความเข้าใจ ได้แก่ วัตถุประสงค์ของการวิจัย แผนการดำเนินการวิจัยทุกระยะทุกขั้นตอนโดยละเอียด การดำเนินการประชุมเชิงปฏิบัติการครั้งนี้ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้ 1) เขียนแผนปฏิบัติการที่ละเอียด ได้แก่ (1) กำหนดกิจกรรมตามกรอบวงล้อคุณภาพ 7 วงล้อ (2) กำหนดวันและเวลาการจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม (3) ชี้แจงบทบาทของคณะผู้วิจัยและผู้ร่วมทดลอง ใช้เวลาประชุม 1 วัน สถานที่ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง มีการจัดเตรียมเอกสารประกอบ รวมถึงเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

2. ขั้นนำแผนไปปฏิบัติ (Action: A) เป็นการขับเคลื่อนการพัฒนาโดยใช้วงล้อคุณภาพชีวิตทั้ง 7 และสื่อสร้างสรรค์ 3 ชนิด ซึ่งในทุกกิจกรรมต้องมุ่งพัฒนา ดังนี้

2.1 การดำเนินการแต่ละกิจกรรมที่เป็นคุณภาพชีวิตทั้ง 7 วงล้อ ต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองให้ครอบคลุมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธ์ทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

2.2 การดำเนินการแต่ละกิจกรรมที่เป็นคุณภาพชีวิตทั้ง 7 วงล้อ ต้องพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมทดลองด้วยการสอดแทรกหลักธรรมไตรสิกขา ได้แก่ 1) ศีล คือ ในทุกกิจกรรม ผู้ร่วมทดลองต้องประพฤติดีทั้งกายและวาจา 2) สมาธิ คือ ในทุกกิจกรรมผู้ร่วมทดลองต้องตั้งใจให้แน่วแน่ มองโลกในแง่ดี 3) ปัญญา คือ ในทุกกิจกรรมผู้ร่วมทดลองต้องพัฒนาตนเองให้มี

ความรู้ มีความเข้าใจ มีเหตุผล สามารถคิดพิจารณาแก้ปัญหาต่างๆ อย่างไตร่ตรองตลอดเวลาของการดำเนินกิจกรรม ซึ่งในขั้นตอนการนำแผนไปปฏิบัตินี้ คณะผู้วิจัยคำนึงถึงเงื่อนไขสู่ความสำเร็จทั้ง 2 ส่วน ได้แก่ 1)

3. ขั้นการสังเกต (Observation: O) ระหว่างดำเนินการพัฒนาตามแผนที่กำหนดไว้ คณะผู้วิจัยต้องทำการประเมินผลการจัดกิจกรรมด้วยการใช้การสังเกต การบันทึกผลของการดำเนินการในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทั้ง 2 ตัวแปร คือ 1) ความผาสุกทางจิตวิญญาณ 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น ความเป็นตัวของตัวเอง การจัดการสิ่งแวดล้อม การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต และความเจริญงอกงามของตน 2) สังคมกัลยาณมิตร 3 ด้าน ได้แก่ คิดดีตามหลักมโนสุจริต พูดดีตามหลักวจีสุจริตและทำดีตามหลักกายสุจริต รวมทั้งการบันทึกภาพกิจกรรม

4. ขั้นการสะท้อนผล (Reflection: R) เมื่อสิ้นสุดวงรอบที่ 1 คณะผู้วิจัยประเมินผลการปฏิบัติโดยรวม ด้วยการร่วมกันสรุปผล และการสะท้อนผล (Reflection: R) เป็นการวิเคราะห์ผลการพัฒนาว่ามีสิ่งใดประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย และวิเคราะห์ว่ายังมีสิ่งใดที่ยังไม่ประสบผลสำเร็จหรืออาจได้ผลยังไม่ถึงเกณฑ์ขั้นต่ำที่กำหนด จึงต้องพัฒนาต่อในวงรอบที่ 2

สรุปผลการดำเนินการในวงรอบที่ 1 (ใช้เวลา 3 เดือน)

สิ่งที่ประสบผลสำเร็จ มีดังต่อไปนี้ 1) รูปแบบที่พัฒนาขึ้นซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ช่วยให้การดำเนินการเป็นไปได้อย่างดี มีขั้นตอนที่ชัดเจน มีทิศทาง มีเป้าหมาย

การดำเนินการพัฒนาในวงรอบที่ 2 (Loop2)

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกลยุทธ์ที่ใช้ในการพัฒนาตามวงรอบที่ 1 และมีการปรับตามผลการประเมินจากวงรอบที่ 1 คือ การประชุมเชิงปฏิบัติการวางแผนใหม่ (Re-Plan) จากนั้นนำแผนที่ปรับเปลี่ยนไปปฏิบัติ (Re-Action) ทำการสังเกต และประเมินผลการปฏิบัติ (Re-Obsevation) และการสะท้อนผล (Re-Reflection) คือ การสะท้อนผลใหม่

ส่วนที่ 4 เงื่อนไขสู่ความสำเร็จ 1) การติดต่อสื่อสารและการประสานงานที่มีคุณภาพ 2) ผู้นำมีทักษะในการบริหารจัดการ 3) การให้ความสำคัญกับบทบาทและการมีส่วนร่วมตัดสินใจของสมาชิก 4) แบ่งหน้าที่รับผิดชอบอย่างชัดเจน

องค์ประกอบของรูปแบบในตัวแบบ ได้กำหนดเนื้อหาที่เป็นเครื่องมือหรือนวัตกรรมในการขับเคลื่อนเป็นกิจกรรมทั้งกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ กิจกรรมปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ทั้ง 4 ด้านโดยมีการแทรกเสริมหรือบูรณาการหลักธรรมไตรสิกขาเข้าด้วยตลอดทุกกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ เพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย กิจกรรมที่กำหนดมีลักษณะของการบูรณาการกิจกรรมที่มุ่งเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเป็นกิจกรรมที่ปรับให้สอดคล้องกับโลกปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงจากวิถีชีวิตแบบเดิม เป็นกิจกรรมบูรณาการที่สามารถสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลอง ก่อให้เกิดความเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ประรณาดิกัน การ

ได้มาซึ่งรูปแบบและนวัตกรรม กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย เป็นกิจกรรมที่เรียกว่า “วงล้อมคุณภาพชีวิต 7 วงล้อม” และ “3 สื่อสร้างสรรค์” ดังนี้

วงล้อมคุณภาพชีวิตที่ 1 การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ใช้กระบวนการอบรม ใช้เวลา 3 ชั่วโมง สถานที่ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง เป็นกิจกรรมที่ยืดหลัก 5 อ. แบบบูรณาการ ได้แก่ 1) ออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับยุคสมัยและสอดคล้องกับวัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต ได้แก่ การออกกำลังกายตามจังหวะเพลง และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ 2) อาหาร เป็นการแนะนำให้ผู้สูงอายุเลือกทานอาหารที่มีคุณค่า วัตถุดิบหรือแหล่งที่มาจากธรรมชาติ ประกอบง่าย อาหารพื้นบ้านและปรุงเอง 3) อารมณ์ เป็นการแนะนำโน้มน้าวให้ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ให้มีความสุขด้วยการฟังธรรมะ ฟังเพลง ร้องเพลงและทำกิจกรรมง่ายๆ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ 4) อากาศ เป็นการแนะนำให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่ที่มีอากาศดี อากาศถ่ายเทได้สะดวก 5) ที่อยู่อาศัย เป็นการแนะนำให้ดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาด สะดวก เหมาะกับสภาวะและถูกสุขลักษณะ สร้างสภาพแวดล้อมที่ใช้คุณค่าจากธรรมชาติ เน้นย้ำให้ผู้สูงนำไปพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

วงล้อมคุณภาพชีวิตที่ 2 การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล ใช้กระบวนการอบรม ใช้เวลาครึ่งวัน สถานที่ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง เป็นการอบรมเพื่อให้ความรู้ สร้างความเข้าใจ และมีแนวทางการปรับตัวให้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ในยุคดิจิทัล และเรียนรู้ให้เท่าทันการใช้สื่อ social ที่เหมาะสมกับวัย

วงล้อมคุณภาพชีวิตที่ 3 สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น มุ่งส่งเสริมการทำผลิตภัณฑ์เพื่อใช้เอง ใช้กระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) ใช้เวลา 1 วัน สถานที่ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง ได้แก่ 1) ทำยากันยุงสมุนไพร 2) ผลิตสบู่กลิ่นสมุนไพรพื้นบ้าน 3) ทำน้ำดื่มสมุนไพร

วงล้อมคุณภาพชีวิตที่ 4 การเป็นศิลปินสุนทรียะ ได้แก่ 1) สนับสนุนให้มีนางรำของกลุ่มที่ต้องฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถแสดงโชว์ในงานต่างๆ ได้โดยมีเพลงที่ใช้พ็อนรำหลายเพลง 2) สนับสนุนให้มีการแสดงตลกอลังยาว มีการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง จนสามารถแสดงโชว์ในงานต่างๆ ได้ 3) สนับสนุนให้ตั้งวงดนตรีคาราโอเกะ มีห้องซ้อมเพลง ส่วนอุปกรณ์ทั้งหมด ได้รับการสนับสนุนจาก อบต. มีการส่งเสริมทักษะการร้องเพลงอย่างเข้มข้น จนกระทั่งสามารถร้องเพลงโชว์ในงานต่างๆ ได้ 4) สนับสนุนเล่นกีฬาเปตอง และสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมชุมชนที่เสริมสร้างความสุข

วงล้อมคุณภาพชีวิตที่ 5 การปฏิบัติตามธรรมะพระพุทธองค์ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระ กอนนอน นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร ทำบุญเทศกาลงานประเพณี เป็นต้น

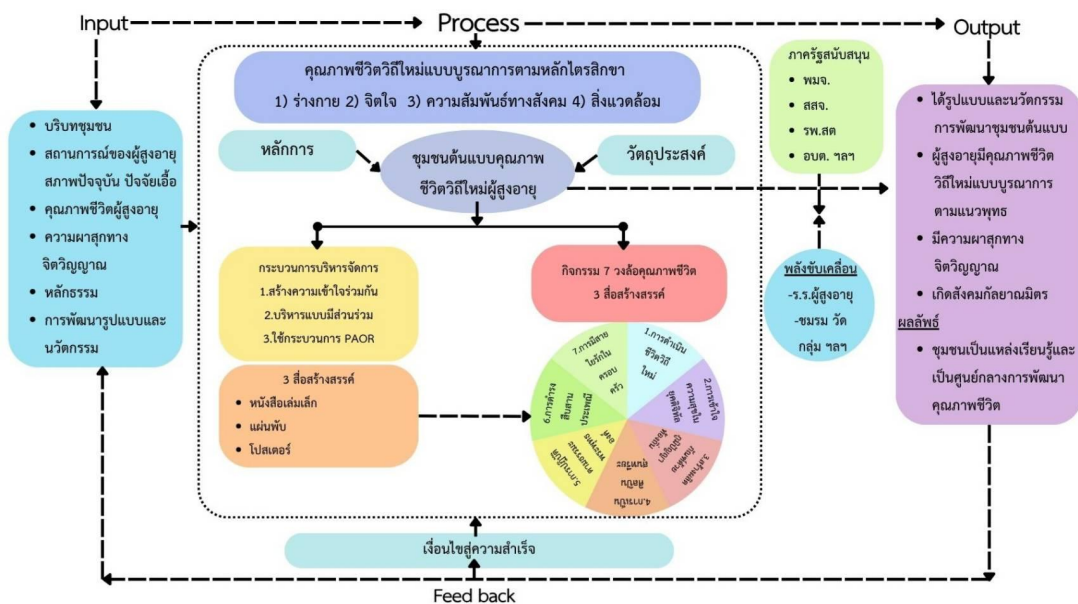
วงล้อมคุณภาพชีวิตที่ 6 การดำรงสืบสานประเพณี เป็นการสนับสนุนให้ร่วมกิจกรรมงานบุญประเพณีท้องถิ่น เช่น วันสงกรานต์ เขาพรรษา ทอดกฐิน ลอยกระทง บุญพระเวท เป็นต้น

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 7 การมีสายใยรักในครอบครัว ใช้กระบวนการอบรมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ และเข้าใจความจำเป็นที่ทุกการปรับตัว ปรับอารมณ์ ปรับความคิด มีความเข้าใจวิถีชีวิตลูกหลาน สมัยใหม่ ส่งเสริมการเอื้ออาทรดูแลกันในครอบครัว ใช้เวลาอบรม 1 วัน สถานที่ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเมือง

นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ที่พัฒนาขึ้น เป็นการพัฒนาสื่อเพื่อใช้เป็นแนวทางการประพฤติ ปฏิบัติตนของผู้สูงอายุเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธอันจะก่อให้เกิด ความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่ง ลุ่มน้ำเลย มีลักษณะเป็นเอกสารที่ให้ความรู้ ความเข้าใจ และสร้างเสริมความสุขความสงบทางจิตใจ ตามแนวพระพุทธศาสนา มี 3 ชนิด ดังนี้

1. หนังสือเล่มเล็ก เนื้อหาเป็นหลักธรรมที่อ่านแล้วเข้าใจได้ง่าย เนื้อหาไม่ยาวเกินไป มุ่งให้ใช้หลักธรรมเป็นแนวทางการดำเนินชีวิต สอนใจอยู่ดำเนินชีวิตอย่างมีหลักธรรมเป็นที่พึ่ง
2. แผ่นพับ มีเนื้อหาที่ให้ความรู้ว่าอยู่อย่างไรให้มีความสุข
3. โปสเตอร์ จัดทำที่มีสาระเพื่อนำความคิดว่า “ให้สูงวัยอย่างมีคุณค่าและสร้างสุข”

รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณา การตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับ ผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยที่พัฒนาขึ้น ดังภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยที่พัฒนาขึ้น

4.2.2 ผลการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม

เมื่อยกร่างรูปแบบและนวัตกรรมเสร็จแล้ว ได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรม โดยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

4.2.2.1 ตรวจสอบและยืนยันร่างรูปแบบและนวัตกรรมก่อนนำไปทดลองใช้ ดังนี้

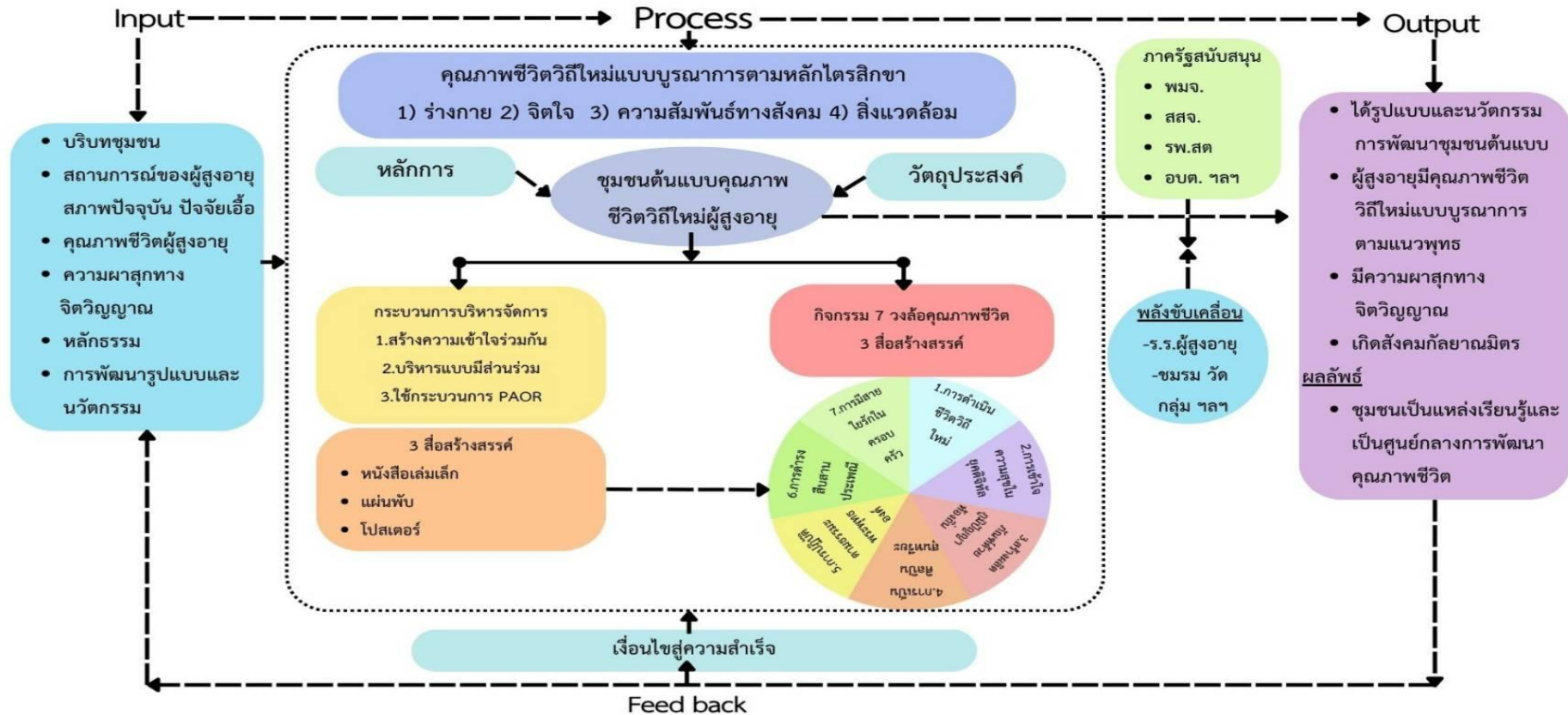
คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบและยืนยัน (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นก่อนนำไปทดลองใช้โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คนคุณสมบัติเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในบทที่ 3 ประกอบด้วย 1) นักวิชาการด้านสาธารณสุข 1 คน 2) ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ 1 คน 3) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน 1 คน 4) ผู้นำชุมชน จำนวน 1 คน 5) พระสงฆ์ จำนวน 1 รูป 6) นักพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พมจ.) จำนวน 1 คน 7) นักวิชาการ/ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย จำนวน 1 คน 8) ผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน 9) สมาชิกในครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ จำนวน 1 คน ดำเนินการสนทนากลุ่มที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง เพื่อร่วมกันแสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะต่อ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมก่อนนำไปทดลองใช้ สรุปผลการสนทนากลุ่มที่คณะผู้วิจัยนำไปเป็นแนวทางการพัฒนารูปแบบ ดังตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 ผลการยืนยัน (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมก่อนนำไปทดลองใช้ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

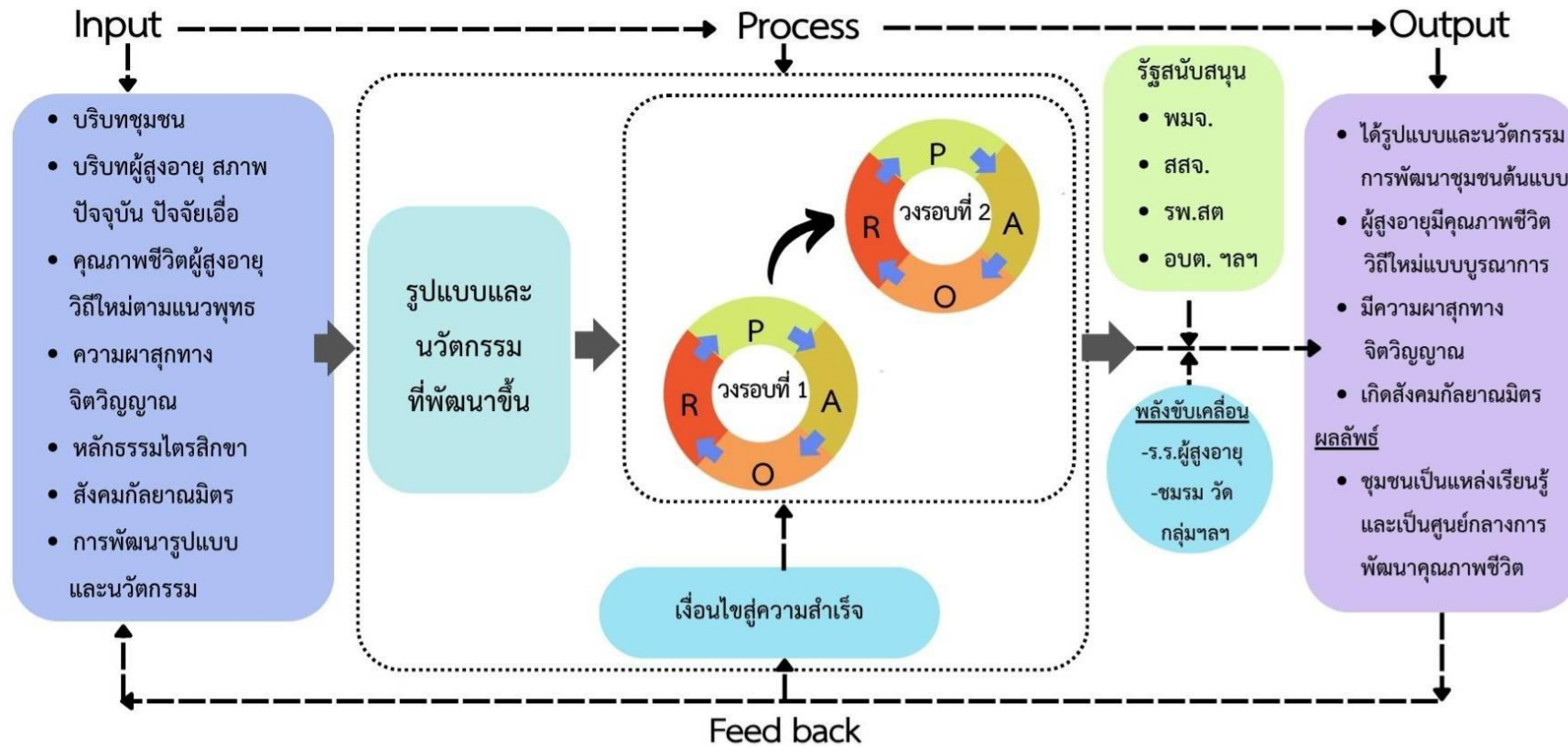
ประเด็น	ข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ
1.พื้นที่ทดลอง	ให้กำหนดสถานที่ดำเนินการในแต่ละกิจกรรมให้ชัดเจนว่าเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง ซึ่งมีความเหมาะสมเพราะผู้ร่วมทดลองเข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ซึ่งหากเป็นชาวบ้านที่กระจายตามหมู่บ้านจะยากต่อการรวมกันและยากต่อการจัดการ ยากต่อการประเมิน แต่เมื่อได้รูปแบบ ควรขยายสู่ชุมชนพื้นที่อื่น
2.ขอบข่ายคุณภาพชีวิต	กรอบคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านมีความเหมาะสม แต่ให้กำหนดรายละเอียดไว้ในโมเดลด้วย
3.ประเภทกิจกรรมที่เป็นภูมิปัญญา	ควรระบุว่าเป็นสมุนไพรที่มีในชุมชน และหาง่าย ไม่ต้องลงทุนและชนิดของสมุนไพรที่นำมาพัฒนาผลิตภัณฑ์ควรขยายต่อยอดเปิดกว้างให้มากขึ้นหลังจากผ่านการทดลองรูปแบบ
4.การนำหลักธรรมบูรณาการกับคุณภาพชีวิต	การเลือกหลักธรรมไตรสิกขาถือว่าเหมาะสมดีมาก เพราะศาสนาเป็นที่พึงพอใจของผู้สูงอายุทำให้มีความสุข มีสติ มีปัญญามากยิ่งขึ้น รวมถึงใช้เป็นศูนย์รวมของการรวมกลุ่มกัน สอดคล้องกับความเป็นผู้สูงอายุที่หลักธรรมทางศาสนามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมาก แต่เมื่อการทดลองสิ้นสุดในการเสนอแนะควรให้มี

ประเด็น	ข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิ
	หลักธรรมที่หลากหลายมากขึ้น
5.กลุ่มติดเตียง	แม้ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายการพัฒนา อาจต้องคำนึงถึงด้วยการเพิ่มแนวทางที่แสดงถึงความห่วงใยครอบครัวที่มีผู้ป่วยติดเตียง เพราะเป็นภาระทั้งทางกายและทางใจต่อบุคคลในครอบครัว
6.ครอบครัวแปร	ต้องนิยามกรอบแนวคิดของตัวแปรทุกตัวให้ชัดเจน
7.กิจกรรมป้องกันภาวะเสี่ยง	ควรเพิ่มกิจกรรมที่ให้ความรู้การดูแลตนเองให้พ้นจากการเสี่ยงล้มหรืออุบัติเหตุ รวมถึงความเสี่ยงจากการสโตรก
8.ความแตกต่างของผู้สูงอายุ	ผู้สูงอายุมีความพร้อมด้านร่างกาย ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคมต่างกัน การจัดการให้มาร่วมกิจกรรมพร้อมกัน อาจมีปัญหา
9.กระบวนการบริหาร	เน้นการมีส่วนร่วม การพัฒนาจิต ควรเพิ่มการฝึกสมาธิ โดยใช้โปรแกรมเฉพาะ ควรมีสื่อ เช่น ไลน์เพื่อให้ติดต่อกันได้สะดวกขึ้น ควรเพิ่มมุมของ ผส. ในชุมชน ส่งเสริมให้จัดพื้นที่เล็กๆ ในบริเวณบ้านและให้ ผส. ได้มีพีชสมุนไพรเป็นพื้นที่ส่วนรวม
10.ระเบียบวิธีวิจัย	เหมาะสมดี
11.กิจกรรมพัฒนาเพื่อให้เกิดชุมชนต้นแบบ	การสร้างความเข้าใจร่วมกัน ภายใต้การเห็นพ้องของชุมชนและหน่วยงานสนับสนุนตามที่ได้ออกแบบไว้ ถือว่าเหมาะสมดี
12.การกำหนดผลลัพธ์	มีความเหมาะสมและท้าทาย ทำให้งานวิจัยน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

จากนั้นคณะผู้วิจัยนำข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับ แล้วจัดทำ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พร้อมสำหรับนำไปทดลองใช้ในวงรอบที่ 1 ปรากฏดังภาพที่ 4.2 และ 4.3



ภาพที่ 4.2 (ร่าง) รูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ก่อนนำไปทดลองใช้ ในวงรอบที่ 1



ภาพที่ 4.3 (ร่าง) รูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยก่อนนำไปทดลองใช้ในวงรอบที่ 1 และวงรอบที่ 2

4.2.2.2 การทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรม วงรอบที่ 1

ในการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น วงรอบนี้ 1 ดำเนินการเลือกกลุ่มร่วมทดลองโดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) กำหนดเป็นผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ที่แสดงเจตจำนงเป็นอาสาสมัคร ยินยอมและเต็มใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการวิจัยครั้งนี้ ตามกระบวนการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้ร่วมทดลองมีจำนวน 30 คน พื้นที่ทดลองเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเมือง ที่ตั้งอยู่ในบริเวณองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย และอยู่ภายใต้การกำกับดูแลขององค์การบริหารส่วนตำบลเมือง ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากองค์การบริหารส่วนตำบลเมือง มีนักพัฒนาชุมชนกำกับดูแล และดำเนินการเบิกจ่ายงบประมาณให้ โรงเรียนผู้สูงอายุมีโครงสร้างองค์กรที่ชัดเจน ประกอบด้วยผู้อำนวยการโรงเรียน รองผู้อำนวยการโรงเรียน 3 ฝ่าย ได้แก่ ฝ่ายบริหาร ฝ่ายวิชาการและฝ่ายกิจกรรม มีหัวหน้านักเรียนชายและหญิง มีเหรียญและเลขานุการ กิจกรรมเด่นของโรงเรียนมี 4 กิจกรรม ได้แก่ กลุ่มนางรำ กลุ่มกลองยาว วงดนตรี(คาราโอเกะ) และกีฬาเปตอง มีกรรมการฝ่ายอื่นๆ มีจำนวนนักเรียนตามรายชื่อ 80 คน แต่นักเรียนที่มาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอมีประมาณ 40-50 คน เปิดการเรียนการสอนเดือนละ 2 ครั้ง คือ ในวันที่ 9 และวันที่ 19 ของทุกๆ เดือน นักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุจึงมีการรวมกลุ่มเพื่อร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกๆ เดือน นักเรียนกลุ่มร่วมทดลองมีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประกอบกับกิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้สูงอายุสำหรับการวิจัยครั้งนี้ต้องอาศัยการรวมกลุ่มทำกิจกรรมของผู้สูงอายุ ดังนั้น กลุ่มที่ใช้ในการทดลอง (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น จึงเป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง การประเมินนักเรียนผู้สูงอายุที่มีความพร้อมทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต ได้อาศัยประเด็นการคัดกรองความถดถอยของร่างกายของกระทรวงสาธารณสุข 5 ด้าน ดังนี้ 1) สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตัวเอง 2) มีความสามารถทางด้านการได้ยิน 3) มีความสามารถด้านการมองเห็น 4) เคลื่อนไหวร่างกายได้ดี 5) ความคิดความจำอยู่ในภาวะปกติ ผลการประเมิน พบว่า ผู้ร่วมทดลองมีคุณลักษณะและความสามารถผ่านเกณฑ์ทุกคน

ในการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นในครั้งนี้ ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เพราะการมีส่วนร่วมจะช่วยผลักดันให้การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยได้กำหนดวงรอบการทดลองเป็น 2 วงรอบๆ ละ 3 เดือน และดำเนินการด้วยกระบวนการ PAOR

ผลการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น วงรอบที่ 1

ในการดำเนินงานทดลองใช้ กำหนดให้เป็นบทบาทของคณะผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้ร่วมทดลองและคณะผู้วิจัย ในแต่ละวงรอบมีวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นในวงรอบที่ 1 เริ่มด้วยการจัดประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจการดำเนินงานตามรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นและ

ร่วมกันวางแผน (Plan: P) ด้วยการกำหนดปฏิทิน กำหนดกิจกรรม กำหนดวันและเวลา กำหนดผู้รับผิดชอบ การทดลองใช้ในวงรอบที่ 1 ใช้เวลาทดลอง 3 เดือน

ในระหว่างดำเนินกิจกรรม คณะผู้วิจัยสังเกตผลและใช้การถอดบทเรียนเป็นระยะๆ มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้และสะท้อนความคิดเห็นและสะท้อนผลที่เกิดขึ้นตามความคิดเห็นที่ผู้ร่วมทดลองได้รับอย่างไม่เป็นรูปแบบ (Informal monitoring) ตลอดช่วงระหว่างการศึกษาทดลองใช้รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ทั้งนี้เพราะผู้ร่วมทดลองหลายท่านอ่านและเขียนไม่คล่องและเพื่อไม่เป็นการกดดันให้ผู้ร่วมทดลองมากเกินไปจึงลดการใช้แบบประเมินที่เป็นการประเมินอย่างมีรูปแบบที่ทำให้ผู้สูงอายุที่ร่วมทดลองเกิดความยุ่งยาก และหากมีอุปสรรคบางประการเกิดขึ้น คณะผู้วิจัยได้ร่วมกับผู้บริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุ และผู้ร่วมทดลองทำการปรับแผน ปรับกิจกรรม และอื่นๆ ให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงสถานะของความเป็นผู้สูงอายุ

เมื่อทำการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบวงรอบที่ 1 ผ่านไปจนครบ 3 เดือน ได้ดำเนินการประเมินผลภายหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 1 ครอบคลุมองค์ประกอบของการประเมินรูปแบบ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเหมาะสม 2) ด้านความเป็นไปได้ 3) ด้านความสอดคล้อง และ 4) ด้านความเป็นประโยชน์ ทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน ผลปรากฏดังตารางที่ 4.13-4.17

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความเหมาะสม ภายหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 1

ที่	รายการประเมินด้านความเหมาะสม	คะแนนประเมิน		แปลความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชน	4.11	0.78	มาก
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีถ้อยคำ สำนวนภาษาที่เหมาะสม	4.00	0.71	มาก
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นจัดลำดับการนำเสนอเนื้อหาได้อย่างเหมาะสม	4.11	0.78	มาก
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้ชุมชนมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน	3.89	0.78	มาก
5.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในการพัฒนาผู้สูงอายุ	4.22	0.67	มาก
รวม		4.07	0.44	มาก

จากตารางที่ 4.13 พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบด้านความเหมาะสม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 0.44) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 5 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในการพัฒนาผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.67) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 4 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้ชุมชนมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.78)

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความเป็นไปได้ ภายหลังจากทดลองใช้วงรอบที่ 1

ที่	รายการประเมินด้านความเป็นไปได้	คะแนนประเมิน		แปลความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงของชุมชน	4.22	0.83	มาก
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีกระบวนการที่ชัดเจนเป็นรูปธรรม	3.89	0.93	มาก
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องปฏิบัติได้	3.67	0.50	มาก
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ได้จริง	3.89	0.78	มาก
5.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้ไม่เป็นภาระกับผู้เกี่ยวข้อง	4.33	0.71	มาก
รวม		4.00	0.51	มาก

จากตารางที่ 4.14 พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบด้านความเป็นไปได้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.51) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 5 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในการพัฒนาผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.67) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 4 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้ชุมชนมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.78)

ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความสอดคล้อง ภายหลังจากทดลองใช้วงรอบที่ 1

ที่	รายการประเมินด้านความสอดคล้อง	คะแนนประเมิน		แปล ความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของหน่วยงานต้นสังกัด	4.00	0.87	มาก
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับสภาพปัจจุบันและปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	4.00	0.87	มาก
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับภาระงานของชุมชน	4.22	0.97	มาก
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน	4.00	0.87	มาก
รวม		4.06	0.56	มาก

จากตารางที่ 4.15 พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบด้านความสอดคล้องโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.06$, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 3 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับภาระงานของชุมชน ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.97) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 1 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของหน่วยงานต้นสังกัด ข้อ 2 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับสภาพปัจจุบันและปัญหาของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และข้อ 4 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.87)

ตารางที่ 4.16 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกาลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยด้านความเป็นประโยชน์ ภายหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 1

ที่	รายการประเมินด้านความเป็นประโยชน์	คะแนนประเมิน		แปล ความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีประโยชน์ในการบริหารจัดการคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	4.00	0.87	มาก
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นแนวทางที่ดีในการบริหารจัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน	3.56	0.73	มาก
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้บุคลากร ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินงานในทิศทางเดียวกัน	3.89	0.60	มาก
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	4.00	1.00	มาก

ที่	รายการประเมินด้านความเป็นประโยชน์	คะแนนประเมิน		แปล ความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
5.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถทำชุมชนได้รับการยอมรับ ความเชื่อถือศรัทธามากขึ้น	4.03	0.82	มาก
รวม		3.89	0.47	มาก

จากตารางที่ 4.16 พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบด้านความเป็นประโยชน์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ทุกข้อมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ข้อ 5 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถทำให้ชุมชนได้รับการยอมรับ เชื่อถือ และศรัทธามากขึ้น ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.82) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 2 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นแนวทางที่ดีในการบริหารจัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.73)

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย โดยรวมและรายด้าน ภายหลังการทดลองใช้รอบที่ 1

ที่	รายการประเมินโดยรวมและรายด้าน	คะแนนประเมิน		แปล ความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	ด้านความเหมาะสม (Propriety)	4.07	0.44	มาก
2.	ด้านความเป็นไปได้ (Feasibility)	4.00	0.51	มาก
3.	ด้านความสอดคล้อง (Congruity)	4.06	0.56	มาก
4.	ด้านความเป็นประโยชน์ (Utility)	3.89	0.47	มาก
รวม		4.00	0.26	มาก

จากตารางที่ 4.17 พบว่า ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.26) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทุกด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านที่ 1 ด้านความเหมาะสม (Propriety) ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 0.44) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านที่ 4 ด้านความเป็นประโยชน์ (Utility) ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.47)

นอกจากนี้ ผลการประเมินรูปแบบการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตร

สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ภายหลังจากทดลองใช้วงรอบที่ 1 โดยการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ

การทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น วงรอบที่ 2

ในขั้นตอนนี้ แบ่งเป็นการดำเนินการเป็น 3 ระยะเช่นเดียวกับวงรอบที่ 1 ดังนี้

ระยะที่ 1 ก่อนการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบวงรอบที่ 2 เริ่มกระบวนการ Re-PAOR ด้วยการประชุมชี้แจงสร้างความเข้าใจร่วมกันเกี่ยวกับประเด็นบางประการที่ต้องทำการปรับการดำเนินงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเพื่อร่วมกันตัดสินใจว่าจะทำอะไรบ้างและอย่างไร จากนั้นร่วมกันวางแผน และกำหนดปฏิทินการทดลองใช้รูปแบบในวงรอบที่ 2 (Re-Planning : Re-P)

ระยะที่ 2 ระหว่างการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบ วงรอบที่ 2 (Re-Acting and Re-Monitoring) มีการดำเนินการตามแผนที่กำหนดไว้ ในระหว่างดำเนินกิจกรรม คณะผู้วิจัยสังเกตผล และใช้การถอดบทเรียนเป็นระยะๆ มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้สึกและสะท้อนความคิดเห็น และผลที่เกิดขึ้น รวมถึงสิ่งที่ผู้ร่วมทดลองได้รับ การสนทนาดำเนินการอย่างไม่มีรูปแบบ (Informal monitoring) ตลอดช่วงระหว่างการทดลองใช้รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ทั้งนี้เพราะผู้ร่วมทดลองหลายท่านอ่านและเขียนไม่คล่องและเพื่อไม่เป็นการกดดันให้ผู้ร่วมทดลองมากเกินไป จึงลดการใช้แบบประเมินที่ทำให้ผู้สูงอายุที่ร่วมทดลองเกิดความยุ่งยาก เมื่อมีอุปสรรคบางประการเกิดขึ้นคณะผู้วิจัยร่วมกับผู้ร่วมทดลองทำการปรับแผน ปรับกิจกรรมย่อย และอื่นๆ ให้เหมาะสมโดยคำนึงถึงสถานะของความเป็นผู้สูงอายุ

หลังการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบ วงรอบที่ 2 ผ่านไปจนครบเวลา 3 เดือน ได้จัดประชุมสรุปผลการทดลอง เป็นการสะท้อนผลการทดลอง (Re-Reflection: Re-R) วงรอบที่ 2

ผลการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นในวงรอบที่ 2

1. ผลการเตรียมการเบื้องต้น (Preparation) พบว่า ผู้ร่วมทดลองมีความพร้อม มีความยินดี และตื่นตัวที่จะได้ร่วมกิจกรรมใหม่ๆ และทำทนายต่อเนื่องจากวงรอบที่ 1 ตลอดช่วงของการทดลองใช้ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น ในการประชุมผู้เกี่ยวข้องเพื่อสร้างความเข้าใจร่วมกันใหม่อีกครั้งให้การดำเนินการทดลองสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี มีการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น ซักถามข้อสงสัยเพื่อความชัดเจนและเพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน คณะผู้วิจัยสรุปรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นให้ผู้ร่วมทดลองเข้าใจและเปิดข้อซักถาม จากนั้นคณะผู้วิจัยอธิบายและชี้แจงรายละเอียดของการดำเนินงานในวงรอบที่ 2 จนมีความเข้าใจชัดเจนและตรงกันทุกๆ คน มีการแบ่งงานกันเพื่อความเรียบร้อยและความคล่องตัวในการดำเนินกิจกรรม และได้ร่วมกันกำหนดแผนการปฏิบัติการทดลองทุกขั้นตอนให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

2. ผลระหว่างการทดลองใช้วงรอบที่ 1 ในการเข้าสู่กระบวนการ PAOR ดังนี้ ระหว่างการทดลอง มีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น 1) มีการ Planning ได้แก่ ร่วมกันวางแผน 2) Acting ได้แก่ ร่วมกันปฏิบัติการ 3) Observing ได้แก่ ร่วมกันสังเกตและประเมินผล และ 4) Reflecting ได้แก่ ร่วมกันสะท้อนผล วงรอบนี้สามารถบรรลุเป้าหมายของกระบวนการวิจัย PAR คือ มีผลทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลง (Change) ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ทุกคนมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุที่ร่วมทดลองมีการยอมรับตัวเองว่าเข้าสู่วัยสูงอายุ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ปรากฏชัดเจน 2) ในการทำกิจกรรมร่วมกันตลอดโครงการเกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดสังคมแห่งกัลยาณมิตรขึ้น 3) ในการร่วมกิจกรรม ทุกคนมีความเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระ 4) การจัดการสิ่งแวดล้อมด้วยการจัดสภาพแวดล้อม เช่น ห้องนอน บริเวณบ้าน ถูกสุขลักษณะมากขึ้น 5) ผู้ร่วมทดลองมีจุดมุ่งหมายในชีวิตชัดเจนขึ้น 6) ผู้ร่วมทดลองรู้และเข้าใจความสามารถของตน และการเกิดสังคมกัลยาณมิตรขึ้นในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยปรากฏ 3 ลักษณะดังนี้

3. ผลจากการทดลองในวงรอบที่ 1 โดยภาพรวม เมื่อสิ้นสุดการทดลอง มีการประเมิน มีการรวบรวมผลงาน มีการสรุปผลที่เกิดขึ้นและในระหว่างการทดลองหากมีอุปสรรคที่ทำให้ไม่บรรลุเป้าหมาย ได้ร่วมกันปรับแผน (Re-plan) มีการปรับแผนเพื่อแก้ไขปัญหาอุปสรรคบางอย่างให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น ชั้น Re-act คือ นำแผนสู่การปฏิบัติแล้วนำไปใช้ในวงรอบที่ 2 เมื่อสิ้นสุดวงรอบที่ 2 มีการประเมินผลการทดลองใช้ แล้วสรุปผล

การจัดกิจกรรมทั้ง 2 วงรอบ ผลปรากฏว่า คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นทุกด้าน ดังนี้

1. **คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ** ผลที่ปรากฏอย่างชัดเจนที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลง (Change) ของการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย คือ แต่เดิมผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมในเรื่องโดยภาพรวมจะปรากฏอย่างชัดเจนว่าผู้ร่วมทดลองมีความกระตือรือร้น ด้วยกิจกรรม 7 วงล้อคุณภาพชีวิต ดังนี้

1) **ผลการดำเนินชีวิตวิถีใหม่** วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 กิจกรรมวงล้อการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่นี้ใช้กระบวนการอบรม โดยใช้เวลา 3 ชั่วโมง เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติยึดหลัก 5 อ. แบบบูรณาการ ได้แก่ 1) ออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยตามจังหวะเพลงและที่เน้นให้ออกกำลังกายด้วยตนเอง และไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ราคาแพงหรือใช้อุปกรณ์แต่ราคาไม่แพงมาก 2) อาหาร เป็นการแนะนำให้เลือกทานอาหารที่มีคุณค่า ประกอบง่าย เน้นอาหารพื้นบ้านและปรุงเอง 3) อารมณ์ เป็นการแนะนำให้ผู้สูงอายุสร้างอารมณ์ให้มีความสุขด้วยการฟังธรรมะ ฟังเพลง ร้องเพลงและทำกิจกรรมง่ายๆ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ 4) อากาศ เป็นการแนะนำให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่ที่มีอากาศดี อากาศถ่ายเทได้สะดวก 5) ที่อยู่อาศัย เป็นการแนะนำให้ดูแลที่อยู่อาศัยให้สะอาด สะดวก เหมาะกับสภาวะและถูกสุขลักษณะ สร้างสภาพแวดล้อมที่ใช้คุณค่าจากธรรมชาติ เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี

2) **ผลการเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล** วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 2 ใช้กระบวนการอบรม ใช้เวลา 3 ชั่วโมง เป็นการอบรมเพื่อให้รู้ สร้างความเข้าใจ และชี้แนะให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวให้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ในยุคดิจิทัล และเรียนรู้การใช้สื่อ social ที่เหมาะสมกับวัย ผลการจัดกิจกรรมทำให้ผู้สูงเห็นทั้งข้อดีและข้อพึงระวังที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารผ่าน social ในแง่ความผาสุกที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ คือ การเล่นเกมส์ การร้องเพลง การเล่นไลน์ การส่ง

ข่าวถึงบุตรหลาน ถึงเพื่อน มีกิจกรรม ข่าวสาร ต่างๆ สามารถใช้โทรศัพท์เล่นไลน์ หาเพื่อนๆ ร่วมรื้อน นัดหมายรวมกัน

3) **ผลการสร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น** วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 3 มีการส่งเสริม การทำผลิตภัณฑ์เพื่อใช้เอง ใช้กระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) ได้แก่ 1) ทำยากันยุง สมุนไพร 2) ผลิตสบู่กลิ่นสมุนไพรพื้นบ้าน 3) ทำน้ำดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ผลการทำกิจกรรมนี้สร้าง สุขและสนุกให้กับผู้สูงอายุได้ดีมาก และเป็นช่องทางให้สามารถไปทำผลิตภัณฑ์ใช้เองได้ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมเสริมจากแผน ได้แก่ การทำข้าวหลาม การทำน้ำอ้อย แยมพุดและน้ำยาล้างจานจาก มะกรูด ตะกร้า ไข่เค็ม ผ้ามัดย้อม ทำบายศรีใบตอง สเปรย์ไล่ยุง ดอกไม้จันทน์ทั้งดอกเดี่ยวและ เป็นช่อ

4) **ผลการเป็นศิลปินสุนทรียะ** วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 4 ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรม นันทนาการสร้างสุนทรียะ เกิดความงาม ความดีทั้งผู้สูงอายุที่เป็นผู้ให้ความผาสุก และผู้สูงอายุที่เป็น ผู้รับความผาสุกทั้งในส่วนของฐานะผู้ดำเนินการและผู้รับชม มีการฟ้อนรำ ร้องเพลงในวงดนตรี การตี กลองยาว เล่นกีฬา เต้นรำ และรวมกิจกรรมชุมชนที่เสริมสร้างความสุข ผลการจัดกิจกรรมนี้ สร้าง ความสุขทั้งตัวเองและคนชม เกิดความภูมิใจในตัวเองอย่างดีเยี่ยม เป็นแบบอย่างให้ชุมชนอื่นนำไป ปรับใช้และเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้ทั้งผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัว และผู้เกี่ยวข้อง



5) **ผลการปฏิบัติตามธรรมะพระพุทธองค์** วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 5 ทำให้ผู้สูงอายุมี ความสุขในใจอย่างลึกซึ้ง เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนเพื่อความผาสุกตามแนวพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระกอนนอน นิ่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร ทำบุญเทศกาลงานประเพณี ท่องเที่ยวเชิง พุทธ จิตสงบ ใจร่มเย็น มีความเอื้ออาทร เข้าใจ และเห็นใจตัวเองและเพื่อนมนุษย์มากยิ่งขึ้น

6) **ผลการดำรงสืบสานประเพณี** วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 6 เป็นการสนับสนุนให้ผู้ร่วม ทดลองรวมกิจกรรมงานบุญประเพณีท้องถิ่น เช่น วันสงกรานต์ เขาพรรษา ทอดกฐิน ลอยกระทง บุญ พระเวศ เป็นต้น เป็นการสร้างความสุขได้อย่างเต็มที่ ทั้งกิจกรรมการฟ้อนรำ การร้องเพลงใน รูปแบบของวงดนตรีคาราโอเกะ และคณะกลองยาว ผลที่ได้คือ ทั้งผู้ร่วมทดลองมีความสุข มีทักษะที่ พัฒนาคุณภาพชีวิตได้ครบทั้ง 4 ด้าน ผู้ชมก็มีความสุข



7) การมีสายใยรักในครอบครัว วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 7 ใช้กระบวนการอบรมเป็นเวลา 3 ชั่วโมง โดยมีกิจกรรมบรรยายของวิทยากรให้ความรู้และสอดแทรกกระบวนการคิดเชิงพุทธที่กลมกลืนจิตใจของผู้สูงอายุ จัดระบบและให้มีกระบวนการทางความคิดให้เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกที่จะไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป แม้ความแตกต่างของการดำเนินชีวิตจะผิดจากเดิม ลูกทำงานนอกบ้านมากขึ้น ใช้เวลากับการประกอบอาชีพเพื่อความมั่นคงของครอบครัวมากขึ้น หลายวิธีการเรียนที่ผิดแผกจากเดิม คือ เรียนหนังสืออยู่ที่บ้านหมกมุ่นกับการใช้คอมพิวเตอร์ ipad และโทรศัพท์มือถือถือประกอบการเรียนโดยมีเพื่อนและครูอยู่คนละที่ แต่สามารถเรียนรู้ได้ บางครอบครัวลูกหลานไปทำงานหรือไปเรียนต่อ หรือไปมีครอบครัวต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ รวมทั้งแยกไปมีครอบครัวแต่สามารถติดต่อพูดคุยกันได้เหมือนอยู่ใกล้กัน ผู้สูงอายุหลายคนจึงต้องอาศัยการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จากลูกหลาน จากเพื่อนๆ บางคนอาศัยอยู่กับลูกหลาน อยู่กับญาติ อาศัยอยู่ตามลำพังกับคู่สมรส แต่ก็ได้รับความรู้จากวิทยากร ที่สามารถนำมาปรับใช้กับตัวเองว่า ควรดำเนินชีวิตอย่างไร จะอยู่อย่างไรให้ใจ เป็นสุข ประเด็นสำคัญสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ลำพัง คือ การได้เข้าใจถึงความจำเป็นของลูกหลานแต่ละคน นอกจากนี้ ด้วยความเจริญในยุคดิจิทัล ทำให้โลกใบนี้เล็กลงมาก อยู่ไกลแค่ไหนก็สามารถติดต่อพูดคุยกันได้โดยไม่ต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายและสามารถเห็นหน้ากันได้ การรักษาใจตัวเองให้สามารถอยู่ลำพังได้ จึงเป็นเรื่องที่วิทยากรชี้แนะผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังให้ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในครอบครัวและมีความสุขในการดำเนินชีวิตมาเล่าเรื่องราว ถ่ายทอดประสบการณ์และสะท้อนบทเรียนการดำเนินชีวิตที่ยึดหลักธรรมเป็นที่พึ่งทางใจ เช่น อาศัยหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 อันประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ทำให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การปรับตัว ปรับอารมณ์ ปรับความคิดปรับทัศนคติ มีความเข้าใจวิถีชีวิตลูกหลานสมัยใหม่และผู้สูงอายุสามารถสร้างสมดุลชีวิต และสร้างการมีสายใยรักในครอบครัวได้ ในกิจกรรมเดียวกันนี้ ได้เชิญสมาชิกในครอบครัวที่มีสมาชิกอาศัยอยู่ด้วยกันหลายๆ คน ที่เรียกว่าครอบครัว 3 วัย กล่าวคือ มีปู่ย่า ตายายมีพ่อแม่ มีลูก และมีหลาน เมื่อพ่อแม่ทำงานต่างจังหวัดต่างอำเภอ ผู้สูงอายุอยู่บ้าน หลานๆ อยู่ในช่วงวัยเรียนและวัยรุ่น ได้รับฟังการถ่ายทอดประสบการณ์ เทคนิคและกระบวนการที่ทุกฝ่ายต้องปรับตัว เข้าหากัน ทุกคนต้องเข้าใจกัน เอาใจใส่กัน สร้างความสุขให้กันและกัน จากการติดตามผลด้วยการพูดคุยผู้ร่วมทดลองกับผู้มาเล่าประสบการณ์ ทุกฝ่ายในบ้านใจเย็นลง เข้าใจกันมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น ผลที่ได้รับ คือ ผู้สูงอายุเข้าใจบุตรหลานมากขึ้น

นอกจากนี้ ผลของการที่คณะผู้วิจัยได้ร่วมกันออกแบบและผลิตสื่อเพื่อให้ผู้สูงอายุอ่านเพื่อ จรโรลงในใจ และมีติดบ้าน ติดตัวไว้ เรียกว่า 3 สื่อสร้างสรรค์ ได้แก่ 1) หนังสือเล่มเล็ก 2) แผ่นพับและ 3) โปสเตอร์ ช่วยให้กลุ่มร่วมทดลองมีความสนุกสนานยิ่งขึ้น ภาพตัวอย่างปรากฏดังนี้

การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีใหม่ผู้สูงอายุ

เพื่อความผาสุกและสร้างสรรค์สังคม

ผู้สูงอายุ เป็นผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งร่างกายจิตใจและสังคม กล่าวคือ ร่างกายทรุดโทรม กำลังกายเสื่อมถอย ความแข็งแรงทางด้านความสามารถทางกาย สติปัญญา และการประกอบอาชีพลดลง มีการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ ผู้สูงอายุจำนวนมากมีคนดูแลล้อมรอบข้าง เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เป็นผู้มีความซื่อสัตย์สุจริต แต่บางคนไม่ได้รับการเลี้ยงดูและเอาใจใส่อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุเหงา ไร้ศักดิ์ศรี เดียว เมื่อถึงวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลง มีโรคภัยเบียดเบียน จำเป็นต้องใกล้ชิดและตัวผู้สูงอายุเองต้องมีความรู้ความเข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว การทำความเข้าใจความสูงวัยจะทำให้สามารถดูแลปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ อยู่ในสังคมและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม

ดังนั้นจึงพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ ด้วย 7 วงล้อคุณภาพชีวิต เพื่อที่จะสามารถปรับตัวเปลี่ยนแปลงรอบการคิด ปรับวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อให้การดำเนินชีวิตเข้ากับโลกวิถีใหม่ได้อย่างชาญฉลาด



1 การดำเนินชีวิตวิถีใหม่

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 การเสริมสร้างวิถีการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีคุณภาพแบบบูรณาการ ใช้กระบวนการอบรม ใช้เวลา 1 วัน กับแบบบูรณาการกิจกรรม 5 อ. ได้แก่

- 1) ออกกำลังกาย ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เดินตามจังหวะเพลง
- 2) อาหาร เลือกทานอาหารที่มีคุณค่า
- 3) อารมณ์ สร้างอารมณ์ให้เป็นสุขด้วยการฟังธรรมะ ฟังเพลง ร้องเพลง
- 4) อากาศ อยู่ในที่ที่มีอากาศดี อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 5) ที่อยู่อาศัย สะอาด สะดวก เหมาะสมกับสุขภาวะและถูกสุขลักษณะ



3 สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 3 มุ่งส่งเสริมการทำผลิตภัณฑ์ เพื่อใช้เอง ใช้กระบวนการอบรม ได้แก่

- 1) ผลิตยาแก้นิ่วสมุนไพร
- 2) ผลิตสบู่กลิ่นสมุนไพรพื้นบ้าน
- 3) ทำน้ำดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ



2 การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 2 เรียนรู้ให้เท่าทันการใช้สื่อ social ที่เหมาะสมกับวัยโดยการเข้าร่วมอบรม เพื่อให้รู้ ให้เข้าใจ และปรับตัวให้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล



4 การเป็นศิลปินสุนทรียะ

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 4 ส่งเสริมสุนทรียะแห่งชีวิต ได้แก่ สนับสนุนให้มีการฟ้อนรำ ร้องเพลง การตีกอล์ฟ เล่นกีฬา เดินรำ และรวมกิจกรรมชุมชนที่เสริมสร้างความสุข



ภาพที่ 4.4 แผ่นพับ 7 วงล้อคุณภาพชีวิตอยู่อย่างไรให้มีความสุข (หน้าแรก)

5 การปฏิบัติตามธรรมะพุทธรองค

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 5 เน้นตามรอยธรรมแห่งพระพุทธองค์ เป็นการสนับสนุนให้ปฏิบัติตนเพื่อความผาสุกตามแนวพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร



6 การดำรงสืบสานประเพณี

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 6 สืบสานงานบุญประเพณีท้องถิ่น เป็นการสนับสนุนให้รวมกิจกรรมงานบุญประเพณีท้องถิ่น เช่น วันสงกรานต์ เข้าพรรษา ทอดกฐิน ลอยกระทง บุญพระเวด



ชุมชนเข้มแข็ง
คุณภาพชีวิตดีไป
ผู้สูงอายุ

7 วงล้อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่อย่างไ้มีความสุข



ดูแลและบริหารจัดการพัฒนาชุมชนเน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้แก่คนในชุมชนตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างเสริมพลังแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งสุโขทัย

7 การมีสายใยรักแห่งครอบครัว

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 7 ถักทอสายใยรักแห่งครอบครัว ใช้กระบวนการอบรมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ การปรับตัว ปรับอารมณ์ ปรับความคิด มีความเข้าใจวิถีชีวิตหลากหลายสมัยใหม่ ส่งเสริมการเอื้ออาทรแก่กันในครอบครัว

085-4531127
Pimon.sod@mbu.ac.th
mahajakkapol.pon@mbu.ac.th



ภาพที่ 4.4 แผ่นพับ 7 วงล้อคุณภาพชีวิตอยู่อย่างไ้มีความสุข (หน้าที่สอง)

**รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ
และสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ
ในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย**



7 วงล้อคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ผู้สูงอายุ



1. การดำเนินชีวิตวิถีใหม่
2. การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล
3. สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. การเป็นศิลปินสุนทรีย์
5. การปฏิบัติตามธรรมะพุทธองค์
6. การดำรงสืบสานประเพณี
7. การมีสายใยรักแห่งครอบครัว



☎ 085-4531127 ✉ Pimon.sod@mbu.ac.th

ภาพที่ 4.5 โปสเตอร์ 7 วงล้อคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ

4.3 ผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น

ภายหลังการทดลองใช้ คณะผู้วิจัยได้ทำการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อสรุปเป็นรูปแบบสุดท้าย ด้วยวิธีการดังนี้

4.3.1 ผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นด้วยวิธีการเชิงคุณภาพ

คณะผู้วิจัยใช้กระบวนการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) โดยคณะผู้วิจัยสรุปผลการทดลองใช้และนำเสนอรูปแบบและนวัตกรรมที่ผ่านการทดลองใช้ที่ปรับแก้แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ 9 ท่านร่วมกันพิจารณาและแสดงความคิดเห็น ผลปรากฏว่า คณะผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นที่เป็นข้อเสนอแนะและข้อสังเกตบางประการ ดังนี้ 1) รูปแบบ 2) นวัตกรรม 3) กระบวนการ 4) หลักธรรมที่ใช้ในครั้งนี้ ได้แก่ ไตรสิกขา มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นผู้สูงอายุ แต่ควรเพิ่มหลักธรรมอื่นอีก เพื่อจะได้เสริมเติมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้รอบด้านและมีความสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตจริงมากยิ่งขึ้น

4.3.2 ผลการประเมินรูปแบบ และนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นด้วยวิธีการเชิงปริมาณ

จากกระบวนการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่าน จึงได้ทำการประเมินรูปแบบ และนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นด้วยวิธีการเชิงปริมาณ ครอบคลุม 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความเหมาะสม ด้านความเป็นไปได้ ด้านความสอดคล้อง และด้านความเป็นประโยชน์เพื่อสรุปเป็นรูปแบบสุดท้ายด้วยวิธีการเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ สอบถามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ ผลการประเมินปรากฏดังตารางที่ 4.18

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ และสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความเหมาะสม

ที่	รายการประเมิน	คะแนนประเมิน		แปลความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชน	4.56	0.73	มากที่สุด
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีถ้อยคำ สำนวนภาษาที่เหมาะสม	4.41	0.69	มาก
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น จัดลำดับการนำเสนอเนื้อหาได้อย่างเหมาะสม	4.67	0.50	มากที่สุด
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ชุมชนมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน	4.44	0.73	มาก

ที่	รายการประเมิน	คะแนนประเมิน		แปล ความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
5.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ	4.44	0.73	มาก
รวม		4.51	0.32	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.18 พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมด้านความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.32) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 2 ข้อ และระดับมาก จำนวน 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อ 3 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น จัดลำดับการนำเสนอเนื้อหาได้อย่างเหมาะสม ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.50) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 2 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีถ้อยคำ สำนวนภาษาที่เหมาะสม ($\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.69)

ตารางที่ 4.19 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ และสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความเป็นไปได้

ที่	รายการประเมิน	คะแนนประเมิน		แปล ความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปปรับใช้ ในสถานการณ์จริง ของชุมชน	4.44	0.88	มาก
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีกระบวนการที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม	4.44	0.53	มาก
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ปฏิบัติได้	4.40	0.73	มาก
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ ได้ผู้สูงอายุนำไปใช้ได้	4.56	0.73	มากที่สุด
5.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ ไม่เป็นภาระกับ ผู้เกี่ยวข้อง	4.78	0.44	มากที่สุด
รวม		4.53	0.45	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.19 พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมด้านความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.45) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 2 ข้อ และระดับมาก จำนวน 3 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อ 5 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับ

สถานการณ์ในการพัฒนาผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.44) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 3 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องปฏิบัติได้ ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.73)

ตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ และสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความสอดคล้อง

ที่	รายการประเมิน	คะแนนประเมิน		แปลความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของหน่วยงานต้นสังกัด	4.78	0.44	มากที่สุด
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันและปัญหาของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	4.67	0.50	มากที่สุด
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับภาระงานของชุมชน	4.67	0.71	มากที่สุด
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน	4.56	0.73	มากที่สุด
รวม		4.67	0.35	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.20 พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมด้านความสอดคล้องอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.35) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ ข้อ 1 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของหน่วยงานต้นสังกัด ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.44) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 4 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.73)

ตารางที่ 4.21 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และความหมายของผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ และสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ด้านความเป็นประโยชน์

ที่	รายการประเมิน	คะแนนประเมิน		แปล ความหมาย
		\bar{X}	S.D.	
1.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ในการบริหารจัดการ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	4.67	0.71	มากที่สุด
2.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นแนวทางที่ดีในการบริหาร จัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน	4.89	0.35	มากที่สุด
3.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากร ชุมชน และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินงานในทิศทาง เดียวกัน	4.56	0.53	มากที่สุด
4.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	4.44	0.88	มาก
5.	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถทำชุมชนได้รับการ ยอมรับความเชื่อถือ ศรัทธามากขึ้น	4.86	0.33	มากที่สุด
รวม		4.69	0.27	มากที่สุด

จากตารางที่ 4.21 พบว่า ค่าเฉลี่ยโดยรวมด้านความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.27) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มีค่าเฉลี่ยผลการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 4 ข้อ และระดับมากจำนวน 1 ข้อ ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด คือ ข้อ 2 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นแนวทางที่ดีในการบริหารจัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ($\bar{X} = 4.89$, S.D. = 0.35) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ข้อ 4 รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.88)

ตารางที่ 4.22 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชน
ต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุก
ทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตร สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณ
แห่งลุ่มน้ำเลยโดยภาพรวมและรายด้านหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 1 และหลังการทดลอง
ใช้วงรอบที่ 2

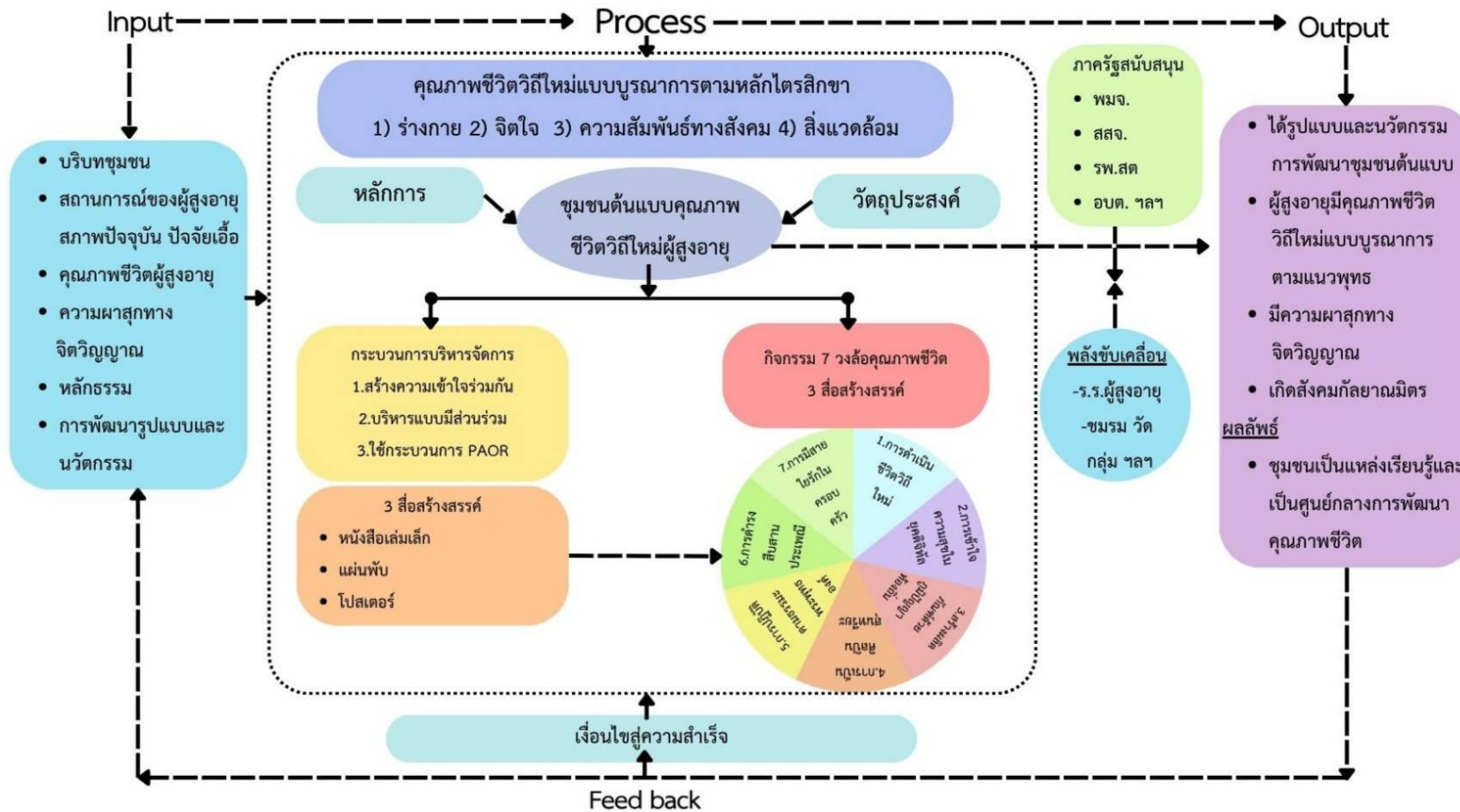
ด้าน ที่	รายการประเมิน	คะแนนประเมิน			คะแนนประเมิน			ความ ต่าง
		หลังทดลองวงรอบที่ 1			หลังทดลองวงรอบที่ 2			
		\bar{X}	S.D.	แปลผล	\bar{X}	S.D.	แปลผล	
1.	ความเหมาะสม (Propriety)	4.07	0.44	มาก	4.51	0.32	มากที่สุด	+0.44
2.	ความเป็นไปได้ (Feasibility)	4.00	0.51	มาก	4.53	0.45	มากที่สุด	+0.53

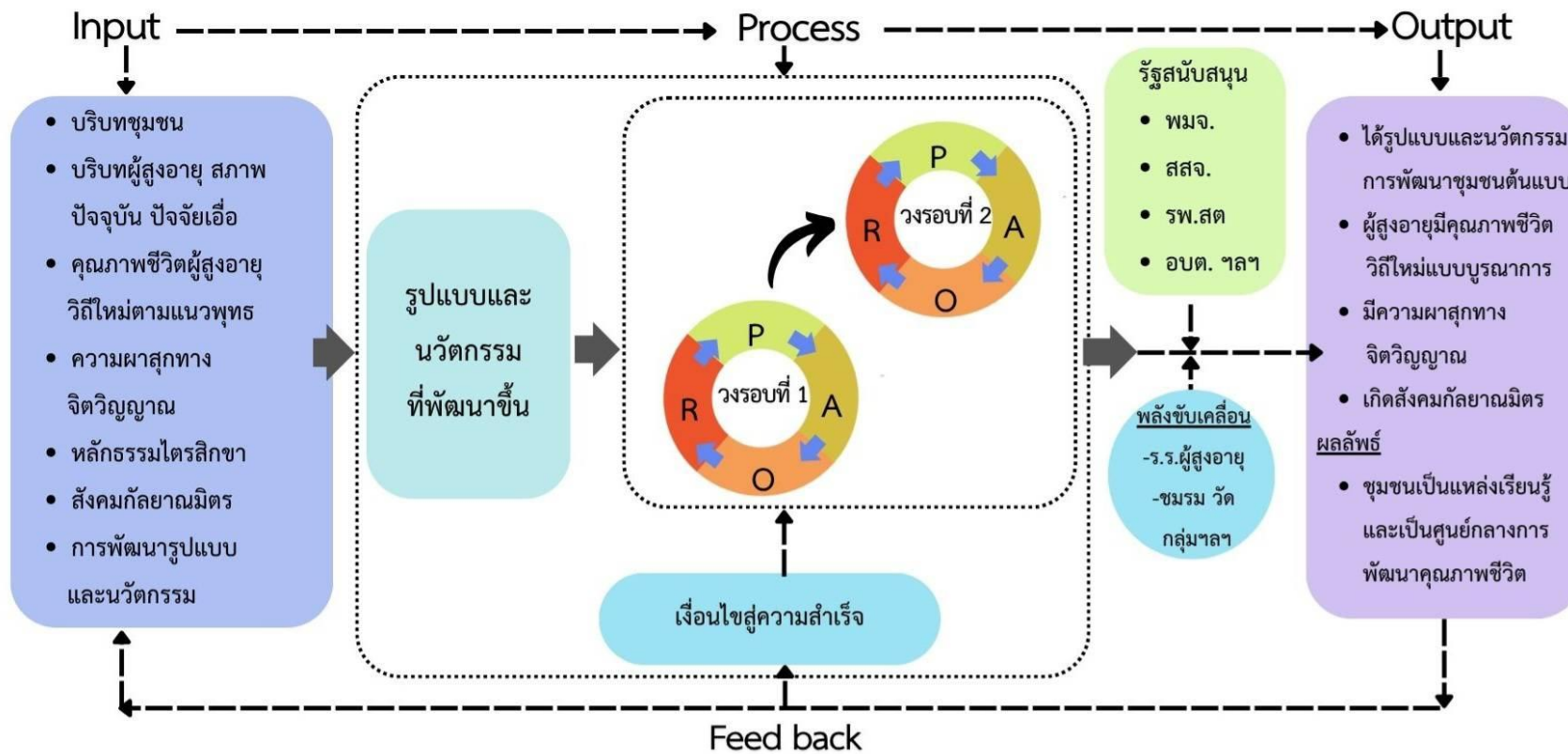
3.	ความสอดคล้อง (Congruity)	4.06	0.56	มาก	4.67	0.35	มากที่สุด	+0.61
4.	ความเป็นประโยชน์ (Utility)	3.89	0.47	มาก	4.69	0.27	มากที่สุด	+0.80
รวม		4.00	0.26	มาก	4.60	0.14	มากที่สุด	+0.60

จากตารางที่ 4.22 พบว่า หลังการทดลองใช้วงรอบที่ 1 ผลการประเมินทั้งโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมาก และหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 2 ผลการประเมินทั้งโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด และพบว่า หลังการทดลองใช้วงรอบที่ 2 มีผลการประเมินสูงกว่าหลังการทดลองใช้วงรอบที่ 1 ทั้งโดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน

หลังจากเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอและข้อสังเกต ดังนี้

1. กรอบคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม สอดคล้องและครอบคลุมกับสภาพความเป็นจริงของผู้สูงอายุ กิจกรรมวงล้อคุณภาพชีวิตทั้ง 7 เหมาะสม และอาจเพิ่มกิจกรรมอื่นๆ ที่เหมาะสมและเป็นไปได้ให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น
2. ควรหาแนวทางเพิ่มภาคีเครือข่ายให้เข้ามามีส่วนในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ
3. หลักธรรมที่นำมาบูรณาการสอดแทรกเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุอาจไม่จำกัดเฉพาะไตรสิกขา แต่ควรประยุกต์ใช้หลักธรรมอื่นมาเสริมด้วย
4. การสร้างสรรค์สังคมกัลยาณมิตรเป็นเรื่องดีมาก สามารถเติมพลังบวกให้ชีวิตผู้สูงอายุได้ยอดยงดี จึงควรให้ความสำคัญและเสนอแนวทางการเสริมสร้างที่เพิ่มผลสำเร็จมากขึ้น
5. รูปแบบ กระบวนการ และนวัตกรรมที่ใช้เป็นเครื่องมือหรือนวัตกรรมทางการบริหารขับเคลื่อนมีความเหมาะสมดี แต่สามารถเพิ่มนวัตกรรมให้มีความท้าทายมากยิ่งขึ้นได้
6. พื้นที่วิจัยควรขยายให้กระจายให้มากขึ้นเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมระดับพื้นที่ได้มากขึ้น
คณะผู้วิจัยได้นำข้อเสนอจากท่านผู้เชี่ยวชาญมาเป็นแนวทางการให้ข้อเสนอแนะ แล้วจัดทำเป็น Model สุกท้าย ดังนี้





4.4 ข้อค้นพบที่เป็นองค์ความรู้ใหม่

นอกเหนือจากวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีข้อค้นพบอื่นที่น่าสนใจ ดังนี้

4.4.1 การเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยและการออกแบบการวิจัยที่เหมาะสม เนื่องจากการวิจัยเรื่องนี้ทำวิจัยกับกลุ่มเปราะบางที่มีความละเอียดอ่อนและมีข้อจำกัดหลายอย่าง กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงใช้เวลานานทั้งนี้เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายและเข้าถึงข้อมูลให้ได้มากที่สุด หัวหน้าโครงการวิจัยจึงเข้าไปร่วมเป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นพื้นที่ทดลองรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น และหัวหน้าโครงการวิจัยได้รับการเสนอให้ร่วมเป็นคณะกรรมการบริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำแหน่งรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ทำให้การดำเนินการกิจกรรมการวิจัยเป็นไปตามหลักการของการวิจัยแบบ R&D และสามารถดำเนินการวิจัยให้เป็นไปตามที่ได้ออกแบบไว้ ซึ่งในขั้นตอนการขับเคลื่อน คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ได้ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และเรียนรู้ผู้สูงอายุในพื้นที่ จนกระทั่งเข้าใจและรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เข้าใจเหตุ เข้าใจผล องค์ความรู้ที่ได้จากแบบแผนการวิจัยจึงลุ่มลึกและละเอียด ดังนั้น การใช้ระเบียบวิธีวิจัย R&D และใช้การวิจัยแบบผสมในการวิจัยครั้งนี้จึงมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่มีความเปราะบางมากเป็นอย่างยิ่ง องค์ความรู้ที่ได้ตามแนวทางของการวิจัยจึงสะท้อนถึงการวางแผน การออกแบบที่เหมาะสมในทุกขั้นตอน มีความเข้มข้นในกระบวนการ เกิดการตื่นรู้ทั้งในสาระที่เป็นข้อค้นพบและระเบียบวิธีวิจัยที่นำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณภาพและมีมาตรฐานและท้าทายมากยิ่งขึ้น จากการที่คณะผู้วิจัยเข้าไปเป็นผู้ร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ทำให้เข้าใจ และเข้ากันได้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ประกอบกับหัวหน้าโครงการวิจัยมีสถานะเป็นผู้สูงอายุด้วย จึงทำให้ “การเข้าถึง” แก่นแท้ของความเป็นผู้สูงอายุมีความชัดเจนและง่ายขึ้น นอกจากนี้ ด้วยกระบวนการวิจัยที่ละเอียด จึงทำให้ผลการวิจัยที่ได้มีความชัดเจนมาก

4.4.2 ได้รับรู้ความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุมีไม่มากและไม่ได้มีความซับซ้อน เพราะความต้องการของผู้สูงอายุที่ชัดเจน คือ ผู้สูงอายุต้องการความเข้าใจ ต้องการใครสักคนที่คุยด้วยได้อย่างสบายใจและคุยได้หลายๆ เรื่อง ต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่า อยู่ในกลุ่มคนที่มีความเอื้ออาทรต่อกัน และช่วยเหลือดูแลกันอย่างจริงจัง เพราะนั่นคือการได้อยู่ในสังคมแห่งกัลยาณมิตร ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง

4.4.3 ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณในยุคดิจิทัล เนื่องจากผู้สูงอายุต้องดำเนินชีวิตวิถีใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่ได้ในสังคมยุคดิจิทัล คือ ผู้สูงอายุยุคนี้สามารถเรียนรู้และปรับตัวให้พร้อมรับสื่อดิจิทัลได้ดี เช่น สามารถใช้โทรศัพท์มือถือทำประโยชน์ได้หลายอย่าง ใช้เล่นไลน์กับกลุ่มเพื่อน นัดหมาย ทำธุรกรรมทางการเงิน ถ่ายรูป เล่นเกมส์ ทำธุรกิจ โทรหาลูกหลาน และสามารถเห็นหน้ากันได้แม้จะห่างไกลกัน ฯลฯ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังร่วมกิจกรรมกลุ่มในสังคมอย่างมีความสุข คลายเหงา คลายเครียดด้วยการใช้โทรศัพท์มือถือสื่อสารในรูปแบบต่างๆ แสดงให้

เห็นอย่างชัดเจนถึงความฉลาดในการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณในยุคดิจิทัล

4.4.4 คุณค่าของโรงเรียนผู้สูงอายุ การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็น save zone ของตัวเอง เป็นพื้นที่แห่งความสุขทางจิตวิญญาณ เพราะได้พบปะเพื่อนวัยเดียวกัน มีกิจกรรมที่เข้าร่วมสังสรรค์ และสร้างปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้ปรึกษาหารือ เป็นพื้นที่ทำให้มีเพื่อนพูดคุย ระบายความในใจต่อกันทั้งสุขและทุกข์

4.4.5 การส่งเสริมการเข้าถึงหลักธรรม เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถเข้าใจธรรมชาติความเป็นไป และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของมนุษย์ ทำให้รู้สึกมีค่าในตัวเอง มีเป้าหมายชีวิต กิจกรรมสะท้อนถึงการเป็นศูนย์สร้างสุข แต่ทุกๆ กิจกรรมล้วนมีการสอดแทรกหลักธรรมนำชีวิตอย่างต่อเนื่อง ทำให้การรวมกลุ่มกันกลายเป็นศูนย์รวมให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสุขสงบตามหลักธรรมด้วยตัวเอง รวมถึงการสร้างสังคมแห่งกาลยาณมิตรที่มีเพื่อน ที่ร่วมกันพัฒนาจิตเพื่อให้เข้าถึงความสุขสงบตามหลักธรรมอย่างแท้จริง

4.4.6 แนวทางการเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม มี 4 แนวทาง ดังนี้

4.4.6.1 จัดกิจกรรมที่มีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิด เปิดโอกาสให้ได้ปรึกษาหารือพูดคุยความเป็นไปในชีวิต

4.4.6.2 จัดกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ให้รู้สึกมีคุณค่า มีเป้าหมายชีวิต ได้พบปะสังสรรค์สร้างปฏิสัมพันธ์

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย” เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธีพหุระยะ (Multiphase Mixed Method Research) ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบ ระยะที่ 3 การประเมินรูปแบบและนวัตกรรม

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้

5.1.1 ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย แบ่งเป็น 3 ประเด็น ดังนี้

5.1.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นหญิง มีอายุระหว่าง 60-65 ปี สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า ประกอบอาชีพเกษตรกรรม รองลงมา ได้แก่ อาชีพรับจ้างทั่วไป ข้าราชการบำนาญ ค้าขาย และไม่ได้ประกอบอาชีพ ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน อาศัยอยู่กับคู่สมรส รองลงมา อาศัยอยู่กับบุตรหลาน และอาศัยอยู่กับญาติตามลำดับ ส่วนใหญ่มีสุขภาพโดยรวมในระดับดี โดยมีสุขภาพดีเท่าๆ กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน รองลงมา คือ มีสุขภาพแย่กว่ารุ่นเดียวกัน ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชนเดือนละครั้ง และส่วนใหญ่เล่นไลน์

5.1.1.2 สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า โดยรวมทั้ง 4 ด้านอยู่ในระดับดี เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับดี ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ได้แก่ ด้านสุขภาพทางสังคม รองลงมา คือ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสุขภาพจิต และด้านสุขภาพกาย ตามลำดับ

5.1.1.3 ปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย สรุปได้ดังนี้

1) ปัจจัยภายในครอบครัว พบว่า ผู้สูงอายุส่วนมากอยู่กับครอบครัว มีลูกหลานดูแล ผู้ที่มีคู่สมรสไม่เหงาน แต่ผู้ที่อยู่คนเดียวจะรู้สึกเหงา ดังนั้น เพื่อนคือความสุข จึงอาศัยเล่นไลน์กับเพื่อนไปทำบุญที่วัดในวันพระหรือเทศกาลสำคัญ ผู้สูงอายุอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีบรรยากาศดี อยู่กับธรรมชาติ อยู่แบบเรียบง่าย บ้านเรือนอยู่ชานเมือง หลายแห่งใกล้แม่น้ำเลย มีลำห้วยหลายสายไหลผ่าน หลายแห่งอยู่ไม่ไกลจากภูเขา ซึ่งเป็นธรรมชาติของคนลุ่มน้ำและคนภูเขาที่ต้องหาอยู่หากินกับธรรมชาติ มีการนำสินค้าเกษตร สด ใหม่ จากไร่ จากสวน หรือผลผลิตจากป่า จากลุ่มน้ำ นำมาขายที่ตลาดในชุมชน ผู้สูงอายุบางคนมีรายได้ไม่มาก ต้องทำงานเพื่อให้มีกินมีใช้ให้พอเพียง ผู้สูงอายุแต่ละคนมี อสม.ประจำครอบครัวให้การดูแล ในปัจจุบันครอบครัวให้ความสำคัญของการให้บุตรหลานเข้ารับการศึกษ การอยู่กับบุตรหลานทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวได้เร็ว ได้ดี ปรับตัวได้ทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้เหมาะสมกับวัย ให้รู้เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี ผู้สูงอายุได้รับการสนับสนุนให้มีการการรวมกลุ่ม ยึดมั่นในหลักธรรมทางศาสนาให้เป็นที่พึ่งทางใจ มีการกินอยู่แบบพอเพียง ผู้สูงอายุอยู่ได้ด้วยตัวเอง เข้าใจความเปลี่ยนแปลง เข้าใจโลก เข้าใจคนในสังคม เข้าใจคนในครอบครัว และเข้าใจตัวเอง

2) ปัจจัยภายในชุมชน พบว่า ชุมชนมีส่วนเกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข จัดสภาพแวดล้อมที่ดี ชุมชนมีแหล่งอาหารธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำเลยเป็นสายหลัก มีสายน้ำที่ไหลมาจากภูเขาที่อยู่รอบๆ ชุมชน ทำให้มีลำห้วย มีสระน้ำ มีหนองน้ำสาธารณะขนาดใหญ่ ทำให้ชุมชนมีปลาและสัตว์น้ำบริโภค ในชุมชนมีร้านค้าจำนวนมาก มีร้านอาหารพื้นบ้านสำเร็จรูปจำนวนมาก มีสวนยางพารา มีสวนผลไม้ มีสาธารณูปโภคทั้งถนน ไฟฟ้า น้ำประปา การดำเนินชีวิตจึงสะดวก อยู่แบบสบายๆ เรียบง่ายและพอเพียง ทุกหมู่บ้านมีวัดเป็นที่พึ่งทางใจ มีศิลปะวัฒนธรรมประเพณีที่เข้มแข็ง มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 2 แห่ง มีสถานศึกษาทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา คือ มหาวิทยาลัย มืองค์การบริหารส่วนตำบล แต่ชาวบ้านบางส่วนมีสภาพความเป็นอยู่ในภาวะเสี่ยง หาเช้ากินค่ำ หาอยู่หากินไปวันๆ แต่ส่วนมากมีชีวิตความเป็นอยู่ในสภาพดี

3) ปัจจัยการสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน และภาคีเครือข่ายอื่นๆ ในชุมชนพื้นที่วิจัย คือ มีหน่วยงานระดับจังหวัดหลายหน่วยงาน เช่น พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด สาธารณสุขจังหวัด สาธารณสุขอำเภอ และภาคีเครือข่ายอื่นๆ เช่น ธนาคาร มหาวิทยาลัย รวมทั้งเอกชนให้การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงในระดับพื้นที่และระดับนโยบาย ถือเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ให้กับผู้สูงอายุ

5.1.2 ผลการพัฒนารูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

รูปแบบที่พัฒนาขึ้น พบว่า เมืองค์ประกอบ 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ส่วนนำ ประกอบด้วย ชื่อ

รูปแบบ หลักการ และวัตถุประสงค์ ส่วนที่ 2 ตัวแบบ ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ประเด็น ได้แก่ (1) คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ เป็นความสุขในการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ที่เกิดจากการปรับตัวให้เป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงที่ต่างจากเดิม ประกอบด้วย การเปลี่ยนวิถีชีวิต วิธีการเรียนรู้ วิธีการสื่อสาร วิธีปฏิบัติและวิธีการจัดการในรูปแบบใหม่ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม (2) หลักธรรมไตรสิกขา 3 ด้าน ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา (3) ความผาสุกทางจิตวิญญาณ เป็นความพึงพอใจที่ผู้สูงอายุสามารถบรรลุถึงความสำเร็จของช่วงชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง การจัดการสิ่งแวดล้อม การมีจุดมุ่งหมายในชีวิต ความเจริญงอกงามของตน (4) สังคมแห่งกัลยาณมิตร เป็นการอยู่ร่วมกันของผู้สูงอายุที่ทำงานกิจกรรมร่วมกัน ช่วยเหลือกัน หวังดีต่อกัน จริงใจต่อกัน ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ คิดดีตามหลักมโนสุจริต พูดดีตามหลักวจีสุจริต และทำดีตามหลักกายสุจริต ส่วนที่ 3 กระบวนการการนำรูปแบบไปใช้ โดยขับเคลื่อนด้วยกระบวนการ PAOR ที่มีกิจกรรมตามกรอบวงล้อคุณภาพ 7 วงล้อ ได้แก่ การดำเนินชีวิตวิถีใหม่ การเข้าใจความสุขด้วยยุคดิจิทัล สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น การเป็นศิลปินสุนทรียะ การปฏิบัติตามธรรมะพระพุทธองค์ การดำรงสืบสานประเพณี และการมีสายใยรักในครอบครัว และสื่อสร้างสรรค์ 3 อย่าง ได้แก่ หนังสือเล่มเล็ก แผ่นพับโปสเตอร์ และส่วนที่ 4 เงื่อนไขสู่ความสำเร็จ

5.1.3 ผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรม พบว่า รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง มีความเป็นไปได้และมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุดทุกด้าน

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยนำประเด็นสำคัญมาอภิปรายผล ดังนี้

5.2.1 ข้อมูลทั่วไป พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นหญิงมากกว่าชาย ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลสำรวจสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยของกรมกิจการผู้สูงอายุ พ.ศ. 2566 (<http://www.dop.go.th>) ที่เผยแพร่สถิติระดับประเทศจำแนกเป็นผู้สูงอายุชาย 5,755,773 คน ผู้สูงอายุหญิง 7,309,156 คน และสอดคล้องกับสถิติผู้สูงอายุของจังหวัดเลยปี 2566 มีผู้สูงอายุชาย 62,225 ผู้สูงอายุหญิง 68,291 คน จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุหญิงมากกว่าชาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์และคณะ (2562) ที่ผลสำรวจพบว่าผู้สูงอายุหญิงมากกว่าผู้สูงอายุชาย ทั้งนี้เป็นเพราะเมื่ออายุมากขึ้นอัตราการเสียชีวิตจากโรคต่างๆ จะเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว เช่น โรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคติดเชื้อ โรคมะเร็ง และโรคมะเร็ง และโรคมะเร็งที่ตนเอง ซึ่งผู้ชายมีอัตราการเกิดโรคและอัตราการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังหลายชนิดสูงกว่าผู้หญิง เพราะพฤติกรรมด้านสุขภาพของผู้ชายมีความเสี่ยงมากกว่า เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การใช้จ่ายเสพติด ความเสี่ยงจากการทำงานซึ่งพบได้บ่อยในผู้ชาย ส่งผลให้อายุขัยของผู้ชายสั้นกว่า (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ขณะที่ผู้หญิงมีพฤติกรรมที่ต่างจากเพศชาย เพราะผู้หญิงใส่ใจการดูแลสุขภาพ ชอบการรวมกลุ่ม ชอบท่องเที่ยว ชอบร้องเพลง รักสนุกสนาน ดูแลเรื่องสุขภาวะ จึงทำให้ผู้สูงอายุหญิงมีอายุยืนยาวกว่าผู้สูงอายุชาย รวมทั้งสุขภาพกายและ

สุขภาพจิตดีกว่าชาย รวมถึงสถิติการเกิด พบว่า หญิงมีอัตราการเกิดมากกว่าชาย ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุมีอายุระหว่าง 60-65 ปี มากกว่าช่วงอื่น สอดคล้องกับที่กระทรวงสาธารณสุขที่ได้ศึกษาไว้ว่า คนสูงอายุยิ่งอายุมากขึ้นอัตราการเสียชีวิตจะมากขึ้น เพราะด้วยความเสื่อมถอยของร่างกาย อายุยิ่งมากความแข็งแรงจะน้อยลง สอดคล้องกับภาควิชาการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2564) ที่พบว่า ผู้ที่มีอายุ 70 ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้น และผู้สูงอายุมากกว่า 80 ปี ยิ่งมีอัตราเสียชีวิตเพิ่มสูงขึ้น ผลศึกษาครั้งนี้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่กับคู่สมรส ทั้งนี้เพราะสุขภาพกายที่แข็งแรง มีการดูแลซึ่งกันและกัน มีเพื่อน ทำให้ผู้สูงอายุที่มีคู่ชีวิตมีจำนวนสูงกว่าสถานะอื่นๆ ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า ที่เป็นเช่นนี้เพราะระบบการศึกษาสมัยเมื่อ 60 ปีที่ผ่านมา พ่อแม่ไม่นิยมส่งบุตรหลานเรียนในระดับสูง บางครอบครัวมีบุตรหลายคนการหาเลี้ยงดูยุ่งยากและไม่เพียงพอ ประกอบกับการเรียนต้องมีค่าใช้จ่ายมาก จึงเป็นเหตุผลให้พ่อแม่ในสมัยก่อนส่วนมากไม่ส่งลูกเรียน ยกเว้นบางครอบครัวที่มีฐานะดี ก็ส่งบุตรหลานให้เล่าเรียนได้ หรือเด็กบางคนมุ่งมั่นอยากเรียนสูงๆ ด้วยตัวเอง ก็มานะเรียนต่อก็อาจเป็นได้ ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้สูงอายุในเขตชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม รองลงมา ได้แก่ อาชีพรับจ้างทั่วไป เป็นข้าราชการบำนาญ ค้าขาย และไม่ได้ประกอบอาชีพตามลำดับ ทั้งนี้เพราะเมื่อ 60 กว่าปีที่ผ่านมาตำบลเมืองเป็นตำบลชนบท การคมนาคมไม่สะดวก คนที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ส่วนน้อยจึงได้เรียนหนังสือ เมื่อผู้สูงอายุส่วนมากไม่ได้เรียนหนังสือจึงมีอาชีพเกษตรกรรม ส่วนใหญ่จึงมีรายได้ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน เป็นเพราะส่วนมากมีอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป รายได้จึงไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพในสังคมยุคปัจจุบัน

ผลการวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุอยู่ในพื้นที่ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยยังดำเนินชีวิตทั้งการกินและการอยู่ด้วยการพึ่งพิงธรรมชาติ เนื่องจากในชุมชนมีแม่น้ำเลย มีแหล่งน้ำธรรมชาติจำนวนมาก แหล่งน้ำที่ภาครัฐมีโครงการสร้างให้ฟรีหรือแหล่งน้ำที่ครอบครัวสร้างเอง มีภูเขาที่มีป่าไม้ให้ผลผลิตตามธรรมชาติ ทั้งที่เป็นอาหารจากลุ่มน้ำปู ปลา กุ้ง หอย รวมทั้งผลผลิตจากป่า หลายครอบครัวจึงมีอาชีพเสริมด้วยการหาผลผลิตจากลุ่มน้ำผลผลิตจากป่านำมาขายในตลาดชุมชน ทำให้คนครอบครัวและในชุมชนได้ทานอาหารที่ปลอดภัยและสุขภาพดี และการที่ผู้สูงอายุมีอาชีพเกษตรกรรมที่ต้องใช้แรงงานต่อเนื่องมายาวนานทั้งชีวิต สุขภาพจึงแข็งแรง รวมถึงถิ่นที่อยู่อาศัยอยู่ในเขตชานเมืองซึ่งเป็นเขตกึ่งเมืองกึ่งชนบทสภาพอากาศไม่เป็นพิษ ประกอบกับระบบสาธารณสุขระดับตำบลที่มีโรงพยาบาลตำบลที่มีผู้ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิดด้วยระบบการแพทย์ที่ทันสมัย มีวิทยาการการดูแลรักษาที่เจริญมากๆ มีการกระจายเจ้าหน้าที่ให้การดูแลรักษาแผ่กว้างครอบคลุมไปถึงทุกหมู่บ้านและเข้าถึงรายครัวเรือน ทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากมีสุขภาพดี และรวมทั้งการที่ลูกหลานอยู่ในสังคมสมัยใหม่ที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงเป็นช่องทางสำคัญที่ทำให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจากคนนอกครัวเรือนและคนในครอบครัวเป็นไปได้ด้วยดี นอกจากนี้ ความก้าวหน้าของระบบการสื่อสารโทรคมนาคมที่สามารถเข้าถึงทุกครัวเรือนทั้งจากโทรศัพท์และจากมือถือที่ทันสมัย ผู้สูงอายุจึงสามารถเรียนรู้การดูแลตนเองจากสื่อโทรทัศน์ได้ ในส่วน

ของแบบแผนสังคมที่เปลี่ยนไป มีการให้ความรู้จากหน่วยงานภาครัฐ จากกระบวนการวิจัย จากโครงการพัฒนาที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดูแลสุขภาพให้ดี มีการออกกำลังกายซึ่งทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดี และมีทักษะทางสังคมที่ดี สนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน รวมถึงการได้เป็นพุทธศาสนิกชนที่มีหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจกลมกลืนให้มีจิตใจดีงาม จะเห็นได้ว่า ด้วยรูปแบบการดำเนินชีวิตดังกล่าว จึงส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในระดับดี ส่วนผลการวิจัยที่พบว่า ส่วนใหญ่มีโรคประจำตัว เป็นเพราะสภาพการณ์ที่เป็นจริงของคนสูงอายุที่เป็นช่วงวัยที่ร่างกายเสื่อมถอย อวัยวะทรุดโทรม ความแข็งแรงลดลง เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม ส่วนมากมีโรคประจำตัว สอดคล้องกับผลการวิจัยของ กมลชนก ภูมิชาติ ปรีชา สามัคคี และลัญจกร นิลกาญจน์ (2561) ที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนมากในตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชมีโรคประจำตัว ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพ โดยการได้รับความรู้จาก อสม. จากการสนทนาแลกเปลี่ยนกับเพื่อนวัยเดียวกัน เรียนรู้จากสื่อโทรทัศน์ เรียนรู้จากลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจผลดีของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จงรัก สุวรรณรัตน์ และ กรธณัช ปัญญาใส (2562) และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ อังคณา วิงทอง และคณะ (2562) ที่พบว่าการออกกำลังกายส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยนี้พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เล่นไลน์ ทั้งนี้เพราะสังคมเปลี่ยนไป การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลไร้พรมแดน สามารถกระทำได้รวดเร็ว สังคมของคนรุ่นลูกหลานต้องใช้โทรศัพท์ในการดำเนินชีวิต สังคมของคนสูงวัยก็ปรับเปลี่ยนตามอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีการติดต่อสื่อสารกันแม้จะห่างไกลกันมากก็สามารถได้ยินเสียงและเห็นหน้ากันได้ ทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุตื่นเต้น มีชีวิตชีวา ไม่เหงา มีการพบปะเพื่อนวัยเดียวกันได้ทุกๆ วัน แลกเปลี่ยนข่าวสาร พุดคุยกันอย่างสนุกสนานผ่านการเล่นไลน์ ค่อยๆ กลายเป็นผู้สูงอายุที่ติดสังคมเพิ่มขึ้น มีการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันในหลากหลายรูปแบบ ช่วยคลายเหงา ได้พุดคุยกัน คลายความเครียดและลดความวิตกกังวล ดังนั้น การส่งไลน์ในกลุ่มเพื่อนจึงกลายเป็นชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุยุคปัจจุบัน สอดคล้องกับผลการวิจัยของวสุธร เตชวิฑูลและนพดล อินทร์จันทร์ (2562) และสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของผู้สูงอายุที่ต้องดำเนินชีวิตวิถีใหม่ในยุคดิจิทัลที่ชอบส่งไลน์หาเพื่อนในกลุ่ม

5.2.2 สภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่สำหรับผู้สูงอายุในเขตชุมชนโบราณลุ่มน้ำเลย แบ่งเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

5.2.2.1 สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่สำหรับผู้สูงอายุในเขตชุมชนลุ่มน้ำเลย ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านสุขภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพชีวิตวิถีใหม่โดยรวมและรายด้านทุกด้านในระดับดี ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุที่ตอบแบบสอบถามอยู่ในกลุ่ม 1 ซึ่งเป็นกลุ่มติดสังคมที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ จึงเป็นผู้มีความพร้อม มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปตามธรรมชาติ มีความสามารถในการปรับตัว นับถือศาสนา ร่วมกิจกรรมทางศาสนา ยึดคำสอนของ

ศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ รู้ว่าชีวิตมีทั้งสุขทั้งทุกข์ ซึ่งหลักธรรมช่วยให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยอาศัย เหตุผลตามหลักธรรม ผู้สูงอายุหลายคนร่วมกิจกรรมงานบุญประเพณี หลายคนเข้าวัดทำบุญกับกลุ่ม เพื่อน สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมที่ต้องดำเนินชีวิตวิถีใหม่ที่ต่างจากเดิมได้ ผู้สูงอายุ จึงมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในระดับดี

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสุขภาพทางสังคม (Social relationship) มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าด้านอื่นๆ แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในยุคนี้มีความสามารถในการปรับตัว มีความสามารถในการเรียนรู้เพื่อให้อยู่ในสังคมบนโลกยุคใหม่นี้ได้ เป็นเพราะผู้สูงอายุผ่านการใช้ชีวิต มาอย่างช่ำชอง เผชิญทั้งความสุขความทุกข์ มีโอกาสทั้งการได้ช่วยเหลือผู้อื่นและรับการช่วยเหลือจาก ผู้อื่น พอใจในสถานภาพของตนเอง เรียนรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น มีความสามารถในการผูก มิตรและอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นวิถีไทยที่ก่อให้เกิดความใกล้ชิดเหมือนเป็นญาติ เกิดความ ไว้วางใจ พึ่งพาอาศัยกัน เห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นพื้นฐานการสร้างเครือข่ายทาง สังคมที่แข็งแรง เป็นปฏิสัมพันธ์ที่สำคัญมากที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาว และพบว่า ด้านสัมพันธภาพ ทางสังคมมีค่าเฉลี่ยสูงสุด เป็นเรื่องน่ายินดีเพราะเมื่อคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ด้านนี้ดีมา แสดงว่าชอบคบ เพื่อน ชอบอยู่ในกลุ่มเพื่อน เรียกกลุ่มนี้ว่า กลุ่มติดสังคม การติดเพื่อนติดสังคม ชอบคบค้าสมาคมคน อื่นๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสามารถไปมาหาสู่เพื่อนๆ ร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่นๆ ได้ สุขภาพจิตดีด้วย เพราะสามารถอยู่ท่ามกลางผู้คนได้ ผลการวิจัยนี้ไม่สอดคล้องกับการวิจัยของ อังคณา วังทอง และ คณะ (2562) ได้ศึกษาคุณภาพชีวิตของประชากรในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ผลการศึกษา พบว่าด้านจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ด้านสุขภาพทางสังคมมีค่าน้อยที่สุดและอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้เป็นเพราะบริบทสังคมพื้นที่วิจัยที่แตกต่างกัน งานวิจัยที่เก็บข้อมูลในภาคใต้จังหวัดปัตตานีซึ่งเป็น ดินแดนที่มีความขัดแย้งเรื่องการแบ่งแยกดินแดนมีความรุนแรงต่อเนื่องมาโดยตลอด ทำให้ผู้สูงอายุ ต้องให้ความสำคัญที่จิตใจ ต้องรวมใจกันให้เข้มแข็งเพื่อความอยู่รอด แต่ชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย อยู่กันอย่างมีความสุข มีเศรษฐกิจโดยรวมในระดับดี อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ มีความเอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน จริงใจต่อกัน ห่วงดีต่อกัน พึ่งพาหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ดังนั้น ผู้คนรวมทั้งผู้สูงอายุจึงมีคุณภาพชีวิตทุกด้านในระดับดี

5.2.2.2 ปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ เพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณ แห่งลุ่มน้ำเลย

1) จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายในครอบครัวหลายอย่างเอื้อต่อการเสริมสร้าง คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคม แห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย โดยสมาชิกในครอบครัวมีความรู้ มีความเข้าใจในสถานะที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านร่างกายและจิตใจตามวัยตามธรรมชาติของผู้สูงอายุ สมาชิกในครอบครัวตระหนักและสำนึกว่า เป็นเพราะผู้สูงอายุที่เป็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ได้ตรากตรำ สู้ชีวิตสร้างฐานะมาด้วยความยากลำบาก เหน็ดเหนื่อยมาตลอดชีวิตเพื่อให้ลูกหลานได้มีอยู่มีกิน ได้มี

การศึกษา มีอาชีพ มีหน้าที่การงานหาเลี้ยงชีพได้ เมื่อถึงวันที่เสาหลักของครอบครัว รั้วโพธิ์ร่มไทรถึงวัยชรา ลูกหลานจึงช่วยกันดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สนับสนุนให้ออกกำลังกาย กินอาหาร ที่มีประโยชน์มีคุณภาพ ทำให้สุขภาพแข็งแรง นอกจากนี้ สภาพความเป็นชุมชนชานเมือง อยู่ใกล้ความเจริญ การได้รับการศึกษาของคนรุ่นใหม่ของสมาชิกในครัวเรือน การมีสื่อเทคโนโลยีใหม่ๆ การระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็น ได้รับรู้และเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของโลกที่ต่างจากเดิมอย่างฉับพลันที่เรียกว่า Disruptive ได้เห็นชีวิตวิถีใหม่ที่เปลี่ยนแปลงจากเดิมแบบพลิกผัน ตัวอย่างเช่น สามารถใช้โทรศัพท์มือถือทำอะไรได้มากมายอย่างไม่เคยปรากฏมาก่อน โทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์สื่อสารสามารถกำหนดชีวิตผู้คนได้ สามารถสั่งซื้ออาหารโดยใช้บริการส่งถึงบ้านในเวลาอันรวดเร็ว แม้ไม่ต้องถือเงินสดแต่ใช้เพียงโทรศัพท์ ก็สามารถทำธุรกิจต่างๆ ได้โดยง่ายและรวดเร็ว มนุษย์อยู่ห่างไกลกันคนละประเทศก็สามารถพูดคุยติดต่อสื่อสารกัน เห็นหน้ากันได้ สามารถทำงานธุรกิจที่มีเงินทุนมหาศาลได้อย่างรวดเร็ว รายการโทรทัศน์ที่ผู้สูงอายุได้รับชมมีทั้งเนื้อหาสาระ วิธีการนำเสนอ วิธีการสื่อสาร แตกต่างจากเดิม การซื้อขายเปลี่ยนเป็นระบบออนไลน์ที่สามารถสร้างความร่ำรวยให้กับบางกลุ่มบางคนและสร้างความยากจนให้กับบางธุรกิจ ผู้สูงอายุได้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันนี้ โลกใบเก่าของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปจากโลกเดิมที่สงบ เรียบง่าย ใช้ชีวิตช้าๆ ฟังฟังซังกัน และกัน อยู่กับธรรมชาติและยึดเหนี่ยวหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา แต่โควิด-19 ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นโลกใหม่ที่มีการดำเนินชีวิตแปลกใหม่ต่างจากเดิม ผู้สูงอายุจึงต้องปรับตัว ต้องกระตุ้นตัวเองให้เรียนรู้ให้เท่าทันเทคโนโลยี รวมทั้งต้องมีการการรวมกลุ่ม อยู่แบบพอเพียง ทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตวิถีใหม่ได้ด้วยตัวเอง เข้าใจโลก เข้าใจคนในสังคม เข้าใจคนในครอบครัว เข้าใจความเปลี่ยนแปลงและเข้าใจตัวเอง ปกป้องตนเองได้ สถิติการเป็นโรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ จึงมีไม่มากนักเท่าช่วงอายุอื่นๆ

2) จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยภายในชุมชนหลายอย่างเอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย เป็นเพราะชุมชนให้ความสำคัญและเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุมีส่วนเกื้อหนุน สร้างและพัฒนาชุมชนมาตลอดทำให้คนรุ่นหลังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข มีความเจริญก้าวหน้า ชุมชนจึงมีการจัดสภาพแวดล้อม และจัดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัย ชุมชนมีแหล่งอาหารธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ อาหารจากแม่น้ำ จากป่า จากการปลูกเป็นพื้นที่สวนครัวในบริเวณบ้าน ชุมชนมีแม่น้ำเลยเป็นสายหลัก มีสายน้ำที่ไหลมาจากภูเขาที่อยู่รอบๆ ทำให้มีลำห้วยธรรมชาติหลายสาย มีหนองน้ำ มีสระน้ำสาธารณะสามารถนำไปใช้ในการเกษตรและการกินการอยู่ได้ แหล่งน้ำทำให้มีสัตว์น้ำเป็นอาหารบริโภคได้ ในชุมชนยังมีร้านค้าจำนวนมาก มีตลาดชุมชน ผู้สูงอายุจึงสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวก อยู่สบาย เรียบง่ายและพอเพียง มีสาธารณูปโภคพร้อม ในทุกๆ หมู่บ้านมีวัดเป็นที่พึ่งทางใจ ผู้สูงอายุตักบาตรหน้าบ้านตอนเช้าหรือไปทำบุญที่วัด มีโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ 2 แห่ง ที่เจ้าหน้าที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง มีอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ที่เรียกว่าหมอ

ประจำบ้านดูแลใกล้ชิด มีสถานศึกษาทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษาทำให้ บุตรหลานได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึงเพราะเป็นสถานศึกษาใกล้บ้าน ลดความเสี่ยงในการเดินทาง ประหยัดค่าใช้จ่าย สามารถใช้เวลาที่ต้องใช้ไปกับการเดินทางมาช่วยงานในบ้านให้ผู้ปกครองได้ การมี โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลถือเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งที่ช่วยให้สุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับดี แข็งแรงตามวัย ผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยจึงมีปัจจัยภายในชุมชนที่เอื้อต่อการพัฒนา คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ได้อย่างดี คือ มีองค์การบริหารส่วนตำบลส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ มีโรงพยาบาล รักษาสุขภาพทางกาย วัดช่วยรักษาสุขภาพทางจิตใจ สถานศึกษาสร้างภูมิคุ้มกันด้านปัญญา โรงเรียน ผู้สูงอายุเสริมสมรรถนะด้านสังคม ผู้สูงอายุส่วนมากมีฐานะพออยู่พอกิน เป็นเพราะสภาพแวดล้อม ที่เป็นธรรมชาติ แต่มีชาวบ้านส่วนหนึ่งที่อยู่ในภาวะเสี่ยง สภาพครอบครัวยากลำบาก หาเช้ากินค่ำ ซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติของสังคมมนุษย์ที่ต้องมีความแตกต่าง แต่โดยรวมถือว่าปัจจัยภายในชุมชนเอื้อต่อ การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ได้ดี

3) จากผลการวิจัยที่พบว่า ปัจจัยการสนับสนุนจากภาครัฐและภาคเอกชน และภาคี เครือข่ายอื่นๆ หลายอย่างที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อ ความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกาลยามมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่ง ลุ่มน้ำเลย เป็นเพราะเจ้าหน้าที่ภาครัฐ เช่น องค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลตระหนักและมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่อย่างดี ทำให้การปฏิบัติหน้าที่การดูแลผู้สูงอายุเป็นไปได้ เต็มที่ เช่น จัดงานวันสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ จัดบริการฉีดยา ตรวจสุขภาพ ฯลฯ อย่าง ต่อเนื่อง รวมถึงมีระบบการบริหารจัดการที่ให้การดูแลทุกๆ ครอบครัวอย่างต่อเนื่องและใกล้ชิด นอกจากนี้ หน่วยงานอื่นๆ รวมทั้งส่วนบุคคล เอกชน ล้วนให้การส่งเสริม ดูแลผู้สูงอายุในระดับดีมาก เช่น มหาวิทยาลัยราชภัฏเลยได้จัดอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ สำนักงานสถิติจังหวัด จัฒติวิทยากรมาให้การอบรมเรื่อง “รู้เท่าทันสื่อดิจิทัล” เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในโลกยุคดิจิทัลได้ สอดคล้องกับ Muhammad Ali และคณะ (2024) ที่แสดงทัศนะว่า ผลกระทบจากโรคระบาดโควิด-19 ทำให้รูปแบบการติดต่อสื่อสาร การกินการอยู่ต่างจากเดิม ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับตัวและ เรียนรู้การใช้เทคโนโลยียุคใหม่ให้ได้แม้จะเป็นเรื่องยากสำหรับผู้สูงอายุบางคนก็ตาม

5.2.3 รูปแบบที่พัฒนาขึ้น พบว่า มีองค์ประกอบ 4 ส่วน ได้แก่ 1) ส่วนนำ ประกอบด้วย หลักการและวัตถุประสงค์ ส่วนที่ 2) ตัวแบบ ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ประเด็น ได้แก่ (1) คุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพทางสังคม และสิ่งแวดล้อม (2) หลักธรรม ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา (3) ความผาสุกทางจิตวิญญาณ 6 ด้าน (4) สังคมแห่งกาลยามมิตร 3 องค์ประกอบ ส่วนที่ 3) กระบวนการขับเคลื่อน และ ส่วนที่ 4) เงื่อนไขสู่ความสำเร็จ เป็นเพราะ รูปแบบที่พัฒนาขึ้นผ่านกระบวนการพัฒนาหลายขั้นตอน มีกระบวนการตรวจสอบและยืนยันโดย ผู้เชี่ยวชาญที่น่าเชื่อถือ และเป็นรูปแบบที่นักวิชาการกลุ่มหนึ่งนิยมใช้ชุดความคิดนี้ จึงเป็นตัวแบบที่ เมื่อนำไปทดลองใช้แล้วประสบผลสำเร็จได้อย่างดี เมื่อผู้วิจัยศึกษารายละเอียดทั้งแนวคิด ทฤษฎีและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงเห็นว่าเป็นหลักคิดที่ดีสามารถใช้เป็นกรอบแนวคิดเพื่อการพัฒนาชุมชนต้นแบบ

ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ได้อย่างเหมาะสม และพบว่า องค์ประกอบของรูปแบบของการวิจัยครั้งนี้มี 4 องค์ประกอบเช่นเดียวกับ ฌททัย เทียมทอง จินตนา จุลทัศน์ และสุภาพร ใจการุณ (2561) ที่พบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับรูปแบบที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้น คือ มี 4 องค์ประกอบเท่ากันและเหมือนกัน

5.2.4 ผลการทดลองใช้รูปแบบ พบว่า รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้ผู้ร่วมทดลองมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ดีมากกว่าก่อนเข้าร่วมทดลอง เนื่องจากได้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาตนเองตามกระบวนการของการวิจัยครั้งนี้ด้วยกิจกรรมวงล้อคุณภาพชีวิตทั้ง 7 วงล้อทำให้คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุดีขึ้น และก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณมากขึ้น มากกว่าก่อนเข้าร่วมการทดลอง สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ตัวอย่างเช่นการใช้กิจกรรมวงล้อคุณภาพชีวิตวงล้อที่ 4 การเป็นศิลปินสุนทรียะ ซึ่งมีกิจกรรมการฟ้อนรำ การร้องเพลง มีตั้งวงดนตรีให้นักเรียนผู้สูงอายุร้องเพลงโซวในงานต่างๆ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Eileen & Haley (2022) ที่พบว่าการใช้ศิลปะสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Kim & Hwang (2022) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเกาหลีดีขึ้น ซึ่งวงล้อการเป็นศิลปินสุนทรียะจึงมีหลายรูปแบบตามแนวคิดคุณภาพชีวิตของวิริยะ สว่างโชติ (2564) ที่กล่าวว่าคุณภาพชีวิตหมายถึงสภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย ทางจิต ทางสังคม และทางสิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับ Orem (2001) ที่กล่าวว่าคุณภาพชีวิตคือความผาสุก (Well being) และสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO) ที่มีแนวคิดว่าคุณภาพชีวิตเป็นการรับรู้ความพึงพอใจและสถานะของบุคคลในการดำรงชีพในสังคม ผลของการทดลองใช้รูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นตามวงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 ที่ใช้การอบรมให้ความรู้เรื่องการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ciftci & Yildirim (2023) ที่พบว่าการอบรมให้ผู้สูงอายุมีความรู้หรือให้อ่านหนังสือเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพส่งผลให้การเสริมพลังอำนาจคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

นอกจากนี้ วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 ที่อบรมให้ผู้ร่วมทดลองทำกิจกรรม 5 อ. ดังนี้ 1) อ.ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เช่น ออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ออกกำลังกายตามจังหวะเพลง การเล่นเปตอง การฟ้อนรำ การร่วมกิจกรรมกลองยาว การร้องเพลง กิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายแข็งแรงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Amr et. al. (2023) ที่พบว่า การออกกำลังกายทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ Ibrahim, Ahmed, & Younis (2024) ที่พบว่า การออกกำลังกายกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเมืองโมซูลมีความสัมพันธ์กันทางบวก ส่วน อ.ที่ 2 คือ อาหาร เป็นการแนะนำ ให้ความรู้และสอนแนะนำในการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ง่าย เป็นอาหารที่ปรุงจากพืชผักและโปรตีนจากธรรมชาติ เป็นอาหารปรุงสุก เน้นการดำเนินชีวิตเรียบง่าย พอเพียง และพอประมาณเพื่อให้เหมาะกับสภาพเศรษฐกิจที่สูงขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Mandal, Rai & Kar (2024) ที่ศึกษาด้วยวิธี Meta analysis พบว่า การออกกำลังกายและการทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น เช่นเดียวกับผลการวิจัยของ Sharmila, et.al.(2024) ที่ศึกษาคุณภาพชีวิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของ

ผู้สูงอายุในประเทศเนปาลด้วยการวิเคราะห์หัตถดรอยพบว่า การออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมากที่สุด ส่วน อ.ที่ 3 อารมณ์ เมื่อมีกิจกรรมที่เสริมสุขภาพกายและการได้ทานอาหารดีมีประโยชน์ ได้ทำกิจกรรมสนุกๆ ร่วมกับเพื่อนวัยเดียวกัน มีเครือข่ายผู้สูงอายุที่มาดูงานที่โรงเรียน การได้มีส่วนร่วมกิจกรรมการแสดงในชุมชน ในหมู่บ้าน และการร่วมกิจกรรมแสดงระดับจังหวัดทั้งการฟ้อนรำ ตีกลองยาว และร้องเพลงในรูปแบบของวงดนตรีคาราโอเกะที่มีชื่อวงดนตรีว่า “เพชรน้ำพาว PNP 60up” ส่งผลให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความสุข มีอารมณ์แจ่มใส มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น มีความผาสุกทางจิตวิญญาณมากขึ้น 4) อ.อากาศ เป็นกิจกรรมที่แนะนำ สอนแนะให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก 5) อ. สะอาด เป็นการแนะนำให้จัดสภาพที่อยู่อาศัยให้อากาศถ่ายเทได้ดี ให้ถูกสุขลักษณะตามแนวทางการดำเนินชีวิตวิถีใหม่ ซึ่งผลการพัฒนาตามกิจกรรมดังกล่าวทำให้ผู้ร่วมทดลองมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น มีความผาสุกทางจิตวิญญาณมากขึ้น โดยผู้ร่วมทดลองมีความเอื้อเฟื้อกัน มีความรู้ความเข้าใจและซาบซึ้งในธรรมะยิ่งขึ้น มีความเข้าใจในสภาพธรรมชาติที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปกับการเป็นผู้สูงอายุของตนเอง และมองเห็นคุณค่าของตนเอง

การได้ร่วมกิจกรรมกับชุมชน เช่น การร่วมงานบุญประเพณีต่างๆกับชุมชน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Seo et.al.(2024) ที่ใช้การวิเคราะห์ห่อภิมาณ (Meta analysis) พบว่า การร่วมกิจกรรมชุมชนของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชน ประเทศเกาหลีส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ซึ่งในการทดลองใช้รูปแบบนี้ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมในรูปแบบของการร่วมชบวนแห่ด้วยการฟ้อนรำ และร่วมชบวนกลองยาวในงานทอดกฐินพระราชทาน งานบุญประจำปีของวัด เป็นกิจกรรมสอดคล้องเหมาะสม และตรงตามความต้องการของผู้สูงอายุและเป็นกิจกรรมที่ผู้ร่วมทดลองร่วมคิด ร่วมดำเนินการ ร่วมตัดสินใจ ร่วมรับประโยชน์ ประกอบกับผู้ร่วมทดลองเป็นผู้ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยตรงจึงทำให้รูปแบบประสบผลดี และเป็นเพราะก่อนเริ่มกระบวนการวิจัย คณะผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้เกี่ยวข้องขององค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ และและผู้ร่วมทดลองทราบกระบวนการวิจัย PAOR และรายละเอียดอื่นๆ ของการวิจัย เช่น วัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้เกี่ยวข้องจะได้รับได้เข้าใจโดยละเอียด ฯลฯ ประกอบกับกิจกรรมวงล้อคุณภาพชีวิต 7 วงล้อมีความสอดคล้องและเหมาะสมกับชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ ดังนี้ กิจกรรมวงล้อที่ 7 กิจกรรมวงล้อคุณภาพชีวิตที่ 2 การมีความเข้าใจความสุขในยุติที่ลที่อบรมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ฉลาดในการใช้โทรศัพท์มือถือ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข เพราะได้ติดต่อเพื่อน เล่นเกมส์ผ่อนคลาย สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Ali et.al. (2024) ที่พบว่าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวในยุคดิจิทัล สามารถใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีดิจิทัลทำให้เกิดความสุขและรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต

ผลการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ตามหลักไตรสิกขาทำให้ผู้สูงอายุมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ ซึ่งตรงกับกิจกรรมวงล้อชีวิตที่ 5 การปฏิบัติตามธรรมะพระพุทธองค์ สอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจากงานวิจัยของ ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์ และไพรัช โกศลย์พิพัฒน์ (2561) สอดคล้องกับผลการวิจัยของพระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุณฺหฺนฺ) และคณะ (2560) ที่ศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของ

องค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐมที่พบว่า ผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรมไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตแบบพอเพียงให้ผู้สูงอายุพึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่นได้ และพบว่าสอดคล้องกับผลการวิจัยของพระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง (2560) ที่ศึกษาผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม พบว่า การได้ปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ จากการทดลองใช้รูปแบบในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จงรัก สุวรรณรัตน์ และ กรธณรัช ปัญญาใส (2562) ที่ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และพบว่า ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตโดยรวมดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Jadidi et.al. (2015) และ Bagheri, Farid, & Nasrolahi (2022) ที่พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณและคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์เชิงบวก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ อรรถกร เฉยทิม (2560) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเขตกรุงเทพมหานคร มีความสุขโดยรวมและรายด้านที่เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา และวัฒนธรรมประเพณี

ผลการทดลองใช้นวัตกรรมสื่อสร้างสรรค์ พบว่า ทำให้คุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุดีขึ้น แสดงว่านวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมในพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระพุฒิพันธุ์ จนทวิโส (2567) ที่ศึกษานวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า นวัตกรรมเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น

5.2.5 ผลการประเมินรูปแบบและนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้น พบว่า รูปแบบมีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง มีความเป็นไปได้และมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุดทุกด้าน เป็นเพราะรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องเหมาะสมกับประเด็นที่ศึกษา เหมาะกับพฤติกรรมของผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีหลักธรรมไตรสิกขาเข้ามาาร่วมเป็นองค์ประกอบของโมเดล ทำให้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม มีความสอดคล้อง มีความเป็นไปได้และมีความเป็นประโยชน์ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ กิจกรรมที่ใช้พัฒนารูปแบบมีความเหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ตรงกับอุปนิสัยของคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุเป็นวัยที่ผ่านประสบการณ์มามาก มีความเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ได้ดีว่า ต้องการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้งที่โรงเรียนผู้สูงอายุเปิดเรียน รวมทั้งหลักกัลยาณมิตรก็มีความงดงามสร้างสรรค์สังคมได้อย่างดี เป็นความสมดุลของตัวแปรที่เลือกมาศึกษา รวมทั้งความเป็นคนกลุ่มน้ำ ทำให้มีวิถีชีวิตแบบเรียบง่ายเป็นต้นทุนทางจิตวิญญาณ มีความพอเพียงและรักที่จะแบ่งปัน มีความเป็นกัลยาณมิตร จึงทำให้ทั้งรูปแบบและผลการประเมินรูปแบบเป็นในทิศทางที่ดีและเหมาะสม ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์และ ไพรัช โกศลย์พิพัฒน์ (2561) ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือโดยการมีส่วนร่วมขององค์กรท้องถิ่น แต่ผลการประเมินรูปแบบในการวิจัยครั้งนี้พบว่ารูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในระดับมากที่สุดซึ่งไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ณพทัย เทียมทอง

จินตนา จุลทัศน์ และสุภาพร ใจการุณ (2561) ที่ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า รูปแบบมีความเหมาะสมและเป็นไปได้ในระดับมาก

5.3 องค์ความรู้ที่ได้

การวิจัยครั้งนี้ได้ข้อค้นพบที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้

5.3.1 การใช้ระเบียบวิธีวิจัยและการออกแบบการวิจัยที่เหมาะสม เนื่องจากการวิจัยเรื่องนี้ทำวิจัยกับกลุ่มเปราะบางที่มีความละเอียดอ่อนและมีข้อจำกัดหลายอย่าง กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจึงใช้เวลานานทั้งนี้เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายและเข้าถึงข้อมูลให้ได้มากที่สุด หัวหน้าโครงการวิจัยจึงเข้าไปร่วมเป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นพื้นที่ทดลองวิจัย และหัวหน้าโครงการวิจัยได้ร่วมเป็นคณะกรรมการบริหารของโรงเรียนผู้สูงอายุในตำแหน่งรองผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร ทำให้เข้าใจกลุ่มเป้าหมาย เข้าใจบริบท เข้าใจมีส่วนร่วมโดยตรง การดำเนินกิจกรรมการวิจัยจึงเป็นไปด้วยความราบรื่น เป็นไปตามที่ได้ออกแบบไว้ ซึ่งในขั้นตอนการขับเคลื่อน คณะผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม และเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ได้ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และเรียนรู้ผู้สูงอายุในพื้นที่ จนกระทั่งเข้าใจและรับรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น เข้าใจเหตุ เข้าใจผล องค์ความรู้ที่ได้จากแบบแผนการวิจัยจึงลุ่มลึกและละเอียด ดังนั้น การใช้ระเบียบวิธีวิจัย R&D และใช้การวิจัยแบบผสมในการวิจัยครั้งนี้จึงมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่มีความเปราะบางมากเป็นอย่างยิ่ง องค์ความรู้ที่ได้ตามแนวทางของการวิจัยจึงสะท้อนถึงการวางแผน การออกแบบที่เหมาะสมในทุกขั้นตอน มีความเข้มข้นในกระบวนการเกิดการตื่นรู้ทั้งในสาระที่เป็นข้อค้นพบและระเบียบวิธีวิจัยที่นำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ที่มีคุณภาพและมีมาตรฐานและท้าทายมากยิ่งขึ้น จากการที่คณะผู้วิจัยเข้าไปเป็นผู้ร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ทำให้เข้าใจ และเข้ากันได้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างดี ประกอบกับหัวหน้าโครงการวิจัยมีสถานะเป็นผู้สูงอายุด้วย จึงทำให้ “การเข้าถึง” แก่นแท้ของความเป็นผู้สูงอายุชัดเจนและง่ายขึ้น นอกจากนี้ ด้วยกระบวนการวิจัยที่ละเอียด จึงทำให้ผลการวิจัยที่ได้มีความชัดเจนมาก

5.3.2 ได้รับรู้ความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งจากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุมีไม่มากและไม่ได้มีความซับซ้อน เพราะความต้องการของผู้สูงอายุที่ชัดเจน คือ ผู้สูงอายุต้องการความเข้าใจ ต้องการคนที่คุยด้วยได้อย่างสบายใจและคุยได้หลายๆ เรื่อง ต้องการให้คนอื่นเห็นคุณค่า อยู่ในกลุ่มคนที่มีความเอื้ออาทรต่อกัน และช่วยเหลือดูแลกันอย่างจริงจัง เพราะนั่นคือการได้อยู่ในสังคมแห่งกาลยามิตรที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริง

5.3.3 ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณในยุคดิจิทัล เนื่องจากการสูงอายุต้องดำเนินชีวิตวิถีใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงให้สามารถอยู่ได้ในสังคมยุคดิจิทัล คือ ผู้สูงอายุยุคนี้สามารถเรียนรู้และปรับตัวให้พร้อมรับสื่อดิจิทัลได้อย่างดี เช่น สามารถใช้โทรศัพท์มือถือทำประโยชน์ได้หลายอย่าง ใช้เล่นไลน์กับกลุ่มเพื่อน นัดหมาย ทำธุรกรรมทางการเงิน ถ่ายรูป เล่นเกมส์ ทำธุรกิจ โทรหาลูกหลานและ

สามารถเห็นหน้ากันได้แม้จะห่างไกลกัน ฯลฯ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังร่วมกิจกรรมกลุ่มในสังคมอย่างมีความสุข คลายเหงา คลายเครียดด้วยการใช้โทรศัพท์มือถือสื่อสารในรูปแบบต่างๆ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความฉลาดในการสร้างสัมพันธ์ภาพทางสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตวิญญาณในยุคดิจิทัล

5.3.4 คุณค่าของโรงเรียนผู้สูงอายุ การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแหล่งเรียนรู้ เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตัวเอง เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็น save zone ของตัวเอง เป็นพื้นที่แห่งความสุขทางจิตวิญญาณ เพราะได้พบปะเพื่อนวัยเดียวกัน มีกิจกรรมที่ได้ร่วมสังสรรค์ และสร้างปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้ ปรึกษาหารือ เป็นที่ที่ให้มีเพื่อนพูดคุย ระบายความในใจต่อกันทั้งสุขและทุกข์

5.3.5 การส่งเสริมการเข้าถึงหลักธรรม เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถเข้าใจธรรมชาติความเป็นไป และการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของมนุษย์ ทำให้รู้สึกมีค่าในตัวเอง มีเป้าหมายชีวิต กิจกรรมสะท้อนถึงการเป็นศูนย์สร้างสุข แต่ทุกๆ กิจกรรมล้วนมีการสอดแทรกหลักธรรมนำชีวิตอย่างต่อเนื่อง ทำให้การรวมกลุ่มกันกลายเป็นศูนย์รวมให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันพัฒนาจิตให้เข้าถึงความสุขสงบตามหลักธรรมด้วยตัวเอง รวมถึงการสร้างสังคมแห่งกาลยาณมิตรที่มีเพื่อนที่ร่วมกันพัฒนาจิตเพื่อให้เข้าถึงความสุขสงบตามหลักธรรมอย่างแท้จริง

5.3.6 แนวทางการเสริมสร้างความสุขทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม มี 4 แนวทาง ดังนี้

5.3.6.1 จัดกิจกรรมที่มีพื้นที่ที่เอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความคิด เปิดโอกาสให้ได้ปรึกษาหารือพูดคุยความเป็นไปในชีวิต

5.3.6.2 จัดกิจกรรมที่ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ให้รู้สึกมีคุณค่า มีเป้าหมายชีวิต ได้พบปะสังสรรค์สร้างปฏิสัมพันธ์และต่อเนื่อง

5.4 ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้เสนอข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

5.4.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

5.4.1.1 ผู้บริหารทุกระดับควรนำกระบวนการพัฒนาที่ปรากฏในรายงานการวิจัยเรื่องนี้ ถอดบทเรียนแล้วจัดทำเป็นนโยบายระดับพื้นที่ให้ชุมชนร่วมบริหารจัดการให้ขับเคลื่อนโดยพลังศรัทธาของชุมชนเอง เน้นการบริหารแบบมีส่วนร่วมและเป็นการบริหารโดยชุมชนเพื่อชุมชน

5.4.1.2 ผู้บริหารระดับนโยบาย ควรเข้าไปเรียนรู้การรวมกลุ่มทำกิจกรรมด้วยจิตอาสาของผู้สูงอายุแล้วสร้างรูปแบบการพัฒนาที่สนองต่อนโยบายการพัฒนาของรัฐอย่างแท้จริงและสะท้อนการพัฒนาที่เกิดจากฐานรากจากชุมชน

5.4.2 ข้อเสนอเพื่อการประยุกต์ใช้

5.4.2.1 ผู้เกี่ยวข้องที่มีบทบาทดูแลผู้สูงอายุทั้งระดับครอบครัว ระดับชุมชนและภาครัฐ ควรนำผลการวิจัยนี้ไปปรับใช้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความสุขเชิงจิตวิญญาณ และสร้างสรรค์สังคมแห่งกาลยาณมิตรในชุมชนอื่น

5.4.2.2 นักวิชาการสามารถนำ model นี้ไปพัฒนาต่อยอดและขยายให้เกิดประโยชน์เชิงวิชาการให้มากยิ่งขึ้น

5.4.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.4.3.1 ควรขยายพื้นที่วิจัยให้กว้างยิ่งขึ้น และเพิ่มตัวแปรที่ศึกษามากขึ้น

5.4.3.2 ควรใช้ Grounded Theory ค้นหาคำตอบที่ต่างมิติออกไป

บรรณานุกรม

- กรมผู้สูงอายุ. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2564). สืบค้นจาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/646>.
- ชินัน บุญเรืองรัตน์. (2551). *ความผาสุกทางจิตวิญญาณและความสุขของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค. วิทยาลัยนิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- ณัฐวัฒน์ ชันโท. (2557). *คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่หน่วยบริการชุมชนคลินิกศูนย์พัฒนาวิทยาลัยนิพนธ์วิชาการบริหารทั่วไป, วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- ปิ่นฉัตร รัตน์และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2559). *ผลของการดูแลทางจิตวิญญาณเชิงพุทธต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้ป่วยสูงอายุโรคมะเร็งระยะสุดท้าย. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 28(3). 31-43.*
- ประทีป พีชทองกลางและญาติวิมินทร์ พีชทองกลาง. (2561). *กัลยาณมิตร: เพื่อนแท้บนเส้นทางแห่งอริยมรรค. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์. 3(2) (พฤษภาคม-สิงหาคม)น.117-*
- ปรารณา พรหมสาขา ณ สกลนคร. (2565). Digital Object Library สืบค้นจาก <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/6945ab26-712a-ed11-80fa-00155db45626>.
- พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง. (2560). *ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม. Veridian E-Journal, Silpakorn University 10(3). 1849-1864.*
- พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุ่นจันทร์) และคณะ. (2560). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ ขององค์กรชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ 14(2). 47-96.*
- พระราชปริยัติวิมล. (2564). *การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์ 5(2). 259-269.*
- พระสมุห์สุรินทร์ รตนโชโตและพระศักดิ์จรินทร์ จิตส์วโร. (2566). *บทบาทวัดกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยตามแนวพระพุทธศาสนา. Journal of Buddhist Innovation and Management 6(5). 171-184. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/bim/article/view/262874/179342>*
- มณฑิตา ดวงแก้ว. (2564). “กัลยาณมิตร” ความสัมพันธ์เชิงบวก ความรู้สึกเชิงบวก สร้างให้เกิดพลังงานเชิงบวก พื้นฐานสำคัญที่ก่อให้เกิดสุขภาพ. วันที่ค้นข้อมูล 12 กันยายน 2566 เข้าถึงได้จาก <https://www.sociallabthailand.com/uncategorized>.
- มหาวิทยาลัยขอนแก่น คณะแพทยศาสตร์. (2555). *สถานการณ์ผู้สูงอายุ. วันที่ค้นข้อมูล 10 ธันวาคม 2566, เข้าถึงได้จาก http://commedl.md.kku.ac.th/site_data/myort2.*
- รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์และคณะ. (2562). *นวัตกรรมโมบายแอปพลิเคชันเพื่อการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลสำหรับผู้สูงอายุ. รายงานการวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.*
- วรัถนันท์ ชุณณะโชติ (2561) *อิทธิพลของปัจจัยปกป้องที่มีต่อความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ.*

- วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วนิดา เคนทองดีและคณะ(2565) ปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ. *วารสารอนามัยสิ่งแวดล้อม และสุขภาพชุมชน*, 7(1). 1-8.
- วัลลภา เขยบัวแก้ว. (2561). *กรอบแนวคิดคุณภาพชีวิต การจัดการระบบ สุขภาพ*. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- วิริยะ สว่างโชติ.(2564). คุณภาพชีวิตและการส่งเสริมสุขภาพ: (การพยาบาล) หาดูเชื่อมบนความต่าง. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก <http://www.thaingo.org> วันที่สืบค้น 24 เมษายน 2564.
- มาศ พุทธมาตย์. (2562). *การสนับสนุนทางสังคมและความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรา*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศันสนีย์ โอถาวรวงษ์ (2565). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหัวภูญแจ อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิริประภา หล้าสิงห์ สมัทนา กลางคาร และ ศิรินาถ ตงศิริ. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยมีส่วนร่วมของชุมชน. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*. 6(2): 29-40.
- สิน งามประโคน.(2566). *กัลยาณมิตรธรรม : การสื่อสารที่ดีของผู้นำที่องค์กรต้องการ*. *วารสารอนันตนิทาย*. 3(2) กรกฎาคม-ธันวาคม. น.18-24.
- สุจินตนา ชูติระกะ. (2562). ผลของโปรแกรมโยคะต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ได้รับผลกระทบจากโรคและการรักษาด้วยยาเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สุภาพ อารีเอื้อ และคณะ. (2565). การเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไทยในช่วงการระบาดของโควิด-19. *วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข*. 16(4) ตุลาคม-ธันวาคม น.421-436.
- สุนณา สุภาวิมล. (2565). การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*. 5(2) กรกฎาคม - ธันวาคม น.104-112.
- แสงเดือน พรหมแก้วงาม และอริญญา นามวงศ์. (2560). ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในชุมชน. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(3). 204-213.
- หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช.(2560). ธรรมะเพื่อความพ้นทุกข์. สืบค้นจาก <https://www.dhamma.com/วัดสวนสันติธรรม>. เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2566.
- อะดิศักดิ์ สมบัติคำ. (2565). การบริหารงานตามหลักธรรมกัลยาณมิตรธรรม 7 ของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองเรือ ตำบลหนองเรือ อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม. *ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*.
- อติญาณ์ ศรีเกษตรริน และคณะ (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านสุขภาพตามแนววิถีไทย. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี*. 4(2): 1-12.
<https://he01.tci-thaijo.org/index.php/pck/article/view/249205/169882>.

AlAbedi G.A, & Naji A.B. (2020). Impact of physical activity program upon elderly quality of life at Al-Amara city/ Iraq. *Medico-legal Update*. 20(3)Jul :1223-1228.

: <https://www.researchgate.net/publication/340084713>.

- Ali M.A., et.al. (2024). Recent issues of elderly intergenerational instructional strategies: a scoping review. *Journal of Education and Learning*. 18(3) 1066-1077.
DOI: <https://doi.org/10.11591/edulearn.v18i3.21730>.
- Amr R.A., et. al. (2023). Understanding the Association of Self-Efficacy, Mood, and Demographics with Physical Activity in Syrian and Iraqi Refugees: A Cross-Sectional Study in Jordan. *The Scientific World Journal*. (1): 9-17
Doi: 10.1155/2023/8876254.
- Bagheri, M. J., Farid, A. A., & Nasrolahi, B. (2022). The relationship between self-efficacy and quality of life through the mediating role of psychological well-being in the elderly. *Aging Psychology*, 8(1), 39–54.
- Bidzan-Bluma I., et.al. (2020). A Polish and German population study of quality of life, well-being, and life satisfaction in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585813>.
- Çiftci, N., Yıldız, M., & Yıldırım, O. (2023). The effect of health literacy and health empowerment on quality of life in the elderly. *Psychogeriatrics*. 23(4) July. p. 609-620.
- Eileen, M. & Haley, R. (2022). Art Therapy Impact on Aging Adults' Quality of Life: Leisure and Learning. *Journal of the American Art Therapy Association*, 39(4) :211-218. DOI:10.1080/07421656.2022.2100688.
- Ibrahim R.M., Ahmed M.M., & Younis, N.M. (2024). Correlation between Physical Activity and Quality of Life of Elderly. *Current Clinical and Medical Education*. 02 (8): 9-17 <https://www.visionpublisher.info/index.php/ccme/article/view/143/128>.
- Jadidi A., Farahaninia M., Janmohammadi S., & Haghani H. (2015). The Relationship Between Spiritual Well-Being and Quality of Life Among Elderly People. *Holistic Nursing Practice*. 29(3):128-135, DOI:10.1097/HNP.0000000000000081.
- Kasar K. S., & Karaman E. (2021). Life in lockdown: Social isolation, loneliness and quality of life in the elderly during the COVID-19 pandemic: A scoping review. *Geriatric Nursing*, 42(5), pp.1222-1229. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.03.010>.
- Kim, B.R., & Hwang, H.-H. (2022). Analysis of Major Factors Affecting the Quality of Life of the Elderly in Korea in Preparation for a Super-Aged Society. *International Journal of Environment Research Public Health*, 19, 9618. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159618>

- Niazi M., Malekyian E., & Moghadam E., (2022). Physical Activity and Quality of Life of the Elderly. *Iranian Journal of Culture and Health Promotion*. 6(3): 457-463. URL: <http://ijhp.ir/article-1-545-en.html>.
- Mandal M., Rai A., & Kar N., (2024). Factors Affecting Quality of Life of an Elderly Person: A Systematic Review and Meta Analysis. *The Malaysian Journal of Nursing*. 16(2):.244-255. DOI: <https://doi.org/10.3126/jgmcn.v17i1.62757>.
- Özdemir A.A., et al. (2023).The Relationship Between Spiritual Well-Being, Life Satisfaction and Hope in Elderly Individuals in Turkey. *Journal of Religion and Health* 62, 3123–3136. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01517-5>.
- Sani F.N., et.al. (2022). The relationship of anxiety level with quality of life in elderly. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57147, Indonesia. 3 (1) May.p.223-228. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/PICNHS>.
- Seo J., Song R., Li Y., & Oh E. (2024). Effect of activity-based intervention on quality of life among older adults living in community. *Innovation in Aging*. 8(1) December,1038, <https://doi.org/10.1093/geroni/igae098.3341>.PMCID:PMC11692655.
- Serrano-Gemes G., & Serrano-del-Rosal R.(2024). Family care of older people: a matter of moral duty. *Quality in Ageing and Older Adults* (2024) 25 (3): 150–163. <https://doi.org/10.1108/QAOA-08-2023-0060>
- Sharmila P., Dhungana S., Koirala S., & Banstola S., (2024). Quality of life and its associated factors among the elderly population living in their own homes. *Journal Gandaki Medical College-Nepal*. 17(1): 40-46. DOI: 10.3126/jgmcn.v17i1.62757.

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่
แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์
สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
 - ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
2. คำตอบที่เป็นความคิดเห็นของท่าน จะเสนอในภาพรวมเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงขอรับรองว่า คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใดทั้งสิ้น ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามนี้เป็นอย่างดี

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

พระครูปลัดจกักรพลสิริโร, ดร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชฌิมพงศ์ ศรีจันทร์

ดร.กรรณิกา ไวโสภา

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () ที่ตรงกับความจริงของท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. ปัจจุบันอายุ ปี
3. สถานภาพสมรส () 1. โสด () 2. สมรส () 3. หม้าย () 4. หย่า () 5. แยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษาสูงสุด

() 1. ไม่ได้เรียน () 2. ประถมศึกษา () 3. มัธยมศึกษาตอนต้นหรือเทียบเท่า () 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย

หรือเทียบเท่า () 5. อนุปริญญา () 6. ปริญญาตรี () 7. สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพหลักในปัจจุบันของท่าน คืออะไร

() 1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ () 2. เกษตรกรรม () 3. รับจ้างทั่วไป () 4. ค้าขาย () 5. ข้าราชการบ้านานาญ

() 6. อื่นๆ (ระบุ)

6. รายได้ทุกทางของท่านที่ท่านได้รับมีความเพียงพอกับรายจ่ายเพียงใด

() 1. ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน () 2. ไม่เพียงพอ ไม่มีหนี้สิน () 3. เพียงพอ แต่ไม่มีเหลือ () 4. เพียงพอ มีเหลือเก็บ

7. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

() 1. อยู่คนเดียว () 2. อยู่กับบุตรหลาน () 3. อยู่กับคู่สมรส () 4. อยู่กับญาติ () 5. อื่นๆ (ระบุ)

8. ท่านคิดว่าสุขภาพของท่านโดยทั่วไปเป็นอย่างไร

() 1. ดีเยี่ยม () 2. ดีมาก () 3. ดี () 4. พอใช้ได้ () 5. ไม่ดี

9. สุขภาพของท่านเมื่อเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน

() 1. แย่กว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน () 2. เท่ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน () 3. ดีกว่าเพื่อนรุ่นเดียวกัน

10. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() 1. ไม่มี () 2. มี

11. ปกติท่านออกกำลังกายโดยวิธีอะไร

() 1. ไม่ออกกำลังกาย () 2. ออกกำลังกาย

12. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของชุมชนเดือนละกี่ครั้ง

() 1. ไม่ได้เข้าร่วม () 2. เข้าร่วมเดือนละ 1 ครั้ง () 3. เข้าร่วมเดือนละ 2-3 ครั้ง () 4. เข้าร่วมทุกสัปดาห์

13. ในแต่ละวัน ท่านใช้โทรศัพท์มือถือทำอะไรต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

ข้อที่	ในช่วง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1	เล่นไลน์					
2	เล่นเกม					
3	เล่นเฟซบุ๊ก					
4	โทรถึงคนอื่นๆ ญาติ ลูกหลาน เพื่อน					

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันของคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1. คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ให้กาเครื่องหมาย / ในช่องที่เป็นจริงมากที่สุด

ไม่เลย	หมายถึง	ท่านไม่มีความรู้สึกเช่นนั้นเลย, รู้สึกไม่พอใจมาก หรือรู้สึกแย่มาก
เล็กน้อย	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นนานๆ ครั้ง, รู้สึกเล็กน้อย, รู้สึกไม่พอใจ หรือรู้สึกแย่น้อย
ปานกลาง	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นระดับกลางๆ, รู้สึกพอใจระดับกลางๆ รู้สึกแย่น้อยระดับกลาง
มาก	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นบ่อยๆ, รู้สึกพอใจ หรือรู้สึกดี
มากที่สุด	หมายถึง	ท่านมีความรู้สึกเช่นนั้นเสมอ, รู้สึกพอใจมาก หรือรู้สึกดีมากที่สุด

ข้อ	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่เลย	เล็กน้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
ด้านที่ 1 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพกาย						
1	การเจ็บปวดตามร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดตามตัว ทำให้ไม่สามารถทำในสิ่งที่ต้องการได้มากนักเพียงใด					
2	ท่านสามารถทำกิจวัตรประจำวันด้วยตัวเองได้มากนักเพียงใด					
3	ท่านพอใจการนอนหลับตอนกลางคืนมากนักเพียงใด					
4	ท่านพอใจที่สามารถทำงานอื่นๆ ในแต่ละวันได้มากนักเพียงใด					
5	ท่านจำเป็นต้องไปรับการรักษายาบาลมากนักเพียงใดเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ในแต่ละวัน					
6	ท่านพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมาก่อนมากนักเพียงใด					
7	ท่านสามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ดีเพียงใด					
ด้านที่ 2 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพจิต						
8	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
9	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ มากน้อยเพียงใด					
10	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากนักเพียงใด					
11	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้มากนักเพียงใด					

ข้อ	ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา	ไม่ เลย	เล็กน้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
12	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
13	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยเพียงใด					
ด้านที่ 3 คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางสังคม						
14	ท่านพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้ากับคนอื่นมากแค่ไหน					
15	ท่านพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ แค่นั้น					
16	ท่านพอใจในชีวิตทางเพศของท่านแค่ไหน (ชีวิตทางเพศ หมายถึงเมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้ว ท่านมีวิธีจัดการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)					
17	ท่านพอใจที่จะอยู่ในกลุ่มเพื่อนๆ มากน้อยแค่ไหน					
18	ท่านพอใจที่ได้มีส่วนช่วยดูแล ช่วยเหลือเพื่อนหรือคนอื่น ๆ เพียงใด					
ด้านที่ 4 ด้านคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม						
19	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) มากน้อยเพียงใด					
20	ท่านมีสมาธิในการทำงานต่างๆ ดีเพียงใด					
21	ท่านรู้สึกพอใจในตนเองมากน้อยแค่ไหน					
22	ท่านยอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเองได้มากน้อยเพียงใด					
23	ท่านมีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล บ่อยแค่ไหน					
24	ท่านรู้สึกว่าชีวิตท่านมีความหมายมากน้อยแค่ไหน					
25	สภาพแวดล้อมดีต่อสุขภาพของท่านมากน้อยเพียงใด					
26	ท่านคิดว่าคุณภาพชีวิต (ชีวิตความเป็นอยู่) ของท่านอยู่ในระดับใด					

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่
แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์
สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมความคิดเห็นของท่านที่มีต่อสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เอื้อต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. โปรดให้ข้อมูลที่ตรงตามความเป็นจริง คำตอบที่ได้เป็นความคิดเห็นของท่าน จะเสนอในภาพรวมเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงขอรับรองว่า คำตอบของท่านจะไม่มีการกระทบต่อท่านแต่อย่างใดทั้งสิ้น

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่กรุณาตอบแบบสอบถามนี้อย่างดียิ่ง

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

พระครูปลัดจักรพลสิริโร, ดร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชฌิพงษ์ ศรีจันทร์

ดร.กรรณิกา ไวโสภา

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์

- 1.ชื่อ สกุล
- 2.อายุ.....ปี
- 3.วุฒิการศึกษา () มัธยมศึกษาตอนต้น /ตอนปลาย () ปวช/ ปวส ()ปริญญาตรี
()ปริญญาโท ()ปริญญาเอก () อื่นๆ.....
- 4.ภูมิลำเนา หมู่บ้าน.....
- 5.ตำแหน่งที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 6.จำนวนปีที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- 7.กิจกรรม/บทบาทที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ท่านคิดว่า สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามประเด็นต่อไปนี้เป็นอย่างไร

1. ด้านสุขภาพทางกาย
.....
.....
2. ด้านสภาพจิตใจ
.....
.....
3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม
.....
.....
4. ด้านสิ่งแวดล้อม
.....
.....
5. อื่นๆ.....
.....
.....

**ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความ
 ผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์ สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
 โบราณแห่งลุ่มน้ำเลย**

ท่านคิดว่า ปัจจัยอะไรบ้างที่เอื้อต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนว
 พุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์ สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
 โบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ตามประเด็นต่อไปนี้

- 1.ด้านสุขภาพทางกาย.....

- 2.ด้านจิตใจ.....

- 3.ด้านสัมพันธภาพทางสังคม.....

- 4.ด้านสิ่งแวดล้อม.....

- 5.อื่นๆ.....

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion: FGD)
 การวิจัยเรื่อง “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่
 แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์
 สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

คำชี้แจง

1. การสนทนากลุ่มในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อร่างรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยก่อนนำไปทดลองใช้
2. โปรดกรอกข้อมูลหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความคิดเห็นของท่าน
3. ข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นของท่าน จะเสนอในภาพรวม จึงขอรับรองว่า จะไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใดทั้งสิ้น และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

พระครูปลัดจรรย์พลสิริธโร, ดร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชฌนพงศ์ ศรีจันทร์

ดร.กรรณิกา ไวโสภา

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีล้านช้าง

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ – นามสกุล

ตำแหน่งทางวิชาการ/วิทยฐานะ

ตำแหน่ง.....

สังกัด

หมายเลขโทรศัพท์.....

ตอนที่ 2 ประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion: FGD)

การสนทนากลุ่มครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อยืนยันร่างรูปแบบและนวัตกรรมของการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลยก่อนนำไปทดลองใช้

เริ่มการสนทนากลุ่ม

1. คณะผู้วิจัยแนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์ของการสนทนากลุ่ม เสนอสรุปย่อของกระบวนการวิจัย ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันและปัจจัยที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย และเสนอร่างรูปแบบและนวัตกรรมการเป็นชุมชนต้นแบบที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นก่อนนำไปทดลองใช้
2. เริ่มคำถามที่ให้ผู้ทรงคุณวุฒิแสดงความคิดเห็น

ประเด็นคำถามหลัก

ท่านมีความคิดเห็น มีข้อเสนอแนะและมีข้อสังเกตเกี่ยวกับร่างรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำ ในประเด็นต่อไปนี้ อย่างไรบ้าง

ประเด็นที่ 1 รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบ

1. หลักการและวัตถุประสงค์ของรูปแบบและนวัตกรรม
.....
.....
2. เนื้อหาของรูปแบบ ประกอบด้วย 1) คุณภาพชีวิต 4 ด้าน 2) หลักธรรมไตรสิกขา 3 ประการ 3) ความผาสุกทางจิตวิญญาณ 6 ด้าน 4) สังคมแห่งกัลยาณมิตร 3 ด้าน
.....

-
3. กระบวนการบริหารจัดการของชุมชนเพื่อการเป็นชุมชนต้นแบบ
- 3.1 การสร้างความเข้าใจร่วมกัน
- 3.2 การใช้กระบวนการบริหารแบบมีส่วนร่วม
- 3.3 การใช้กระบวนการ PAOR (P=วางแผน A=ดำเนินการ O=ติดตามตรวจสอบ
R=สะท้อนผล)
-

4. เจาะลึกสู่ความสำเร็จ
- 4.1 ความร่วมมือและแรงบันดาลใจของผู้เกี่ยวข้องในชุมชน
- 4.2 การสนับสนุนของหน่วยงานภาครัฐเพื่อการเป็นชุมชนต้นแบบ
- 4.3 การกำกับติดตามและสร้างขวัญกำลังใจ
-

ประเด็นที่ 2 ท่านคิดมีความคิดเห็นอย่างไรต่อกิจกรรมที่ดำเนินการทั้ง 4 ด้านเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

1.กิจกรรมที่ดำเนินการ

- 1.1 กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ ด้านสุขภาพกาย
-

- 1.2 กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ ด้านสุขภาพจิต
-

- 1.3 กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ ด้านสุขภาพสังคม
-

- 1.4 กิจกรรมการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ ด้านสิ่งแวดล้อม
-

2. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อนวัตกรรมการเสริมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทาง จิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

2.1 หนังสือเล่มเล็ก

2.2 แผ่นพับ

2.3 แผ่นโฆษณา (Poster)

.....

.....

.....

ประเด็นเพิ่มเติม

ประเด็นอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง

แบบประเมิน

(ร่าง) “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

(สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสนทนากลุ่ม) (Focus Group Discussion)

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประเมิน (ร่าง) “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย” (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสนทนากลุ่ม) (Focus Group Discussion) ใน 4 ด้าน คือ ด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความสอดคล้อง และความเป็นประโยชน์ ภายหลังจากจัดกิจกรรม

ข้อมูลที่ได้จากการตอบของท่านผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเป็นการลับ โดยผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้และเสนอผลในภาพรวม การตอบของท่านจึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด

1. แบบประเมินนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ 2 การประเมิน “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการนำ “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย” ไปใช้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบประเมินครั้งนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

พระครูปลัดจกักรพลสิริโร, ดร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชฌนพงศ์ ศรีจันทร์

ดร.กรรณิกา ไวโสภา

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีล้านช้าง

คณะผู้วิจัย

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
ด้านความเหมาะสม						
1	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชน					
2	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีถ้อยคำ สำนวนภาษาที่เหมาะสม					
3	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น จัดลำดับการนำเสนอเนื้อหาได้อย่างเหมาะสม					
4	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ชุมชนมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน					
5	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ ในการพัฒนาผู้สูงอายุ					
ด้านความเป็นไปได้						
6	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงของชุมชน					
7	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีกระบวนการที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม					
9	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องปฏิบัติได้					
10	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ ได้ผู้สูงอายุนำไปใช้ได้					
11	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ ไม่เป็นภาระกับผู้เกี่ยวข้อง					
ด้านความสอดคล้อง						
12	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของหน่วยงานต้นสังกัด					
13	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันและปัญหาของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
14	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับภาระงานของชุมชน					
15	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน					
ด้านความเป็นประโยชน์						
16	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ในการบริหารจัดการคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ					
17	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นแนวทางที่ดีในการบริหารจัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน					
18	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากร ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินงานในทิศทางเดียวกัน					
19	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
20	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถทำชุมชนได้รับการยอมรับความเชื่อถือศรัทธามากขึ้น					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการปรับ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ เพื่อการปรับปรุง (ร่าง) รูปแบบ

ประเด็น	ข้อเสนอแนะ
1.	
2.	
3.	

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาเสียสละเวลาในครั้งนี้

แบบประเมิน

(ร่าง) “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”
(สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ) (Connoisseurship)

คำชี้แจง

1.แบบประเมินฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประเมิน (ร่าง) “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย” สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) ใน 4 ด้าน คือ ด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความสอดคล้อง และความเป็นประโยชน์ ภายหลังจากจัดกิจกรรม

2.ข้อมูลที่ได้จากการตอบของท่านผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้และเสนอผลในภาพรวม การตอบของท่านจึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด

แบบประเมินนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ 2 การประเมิน “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการนำ “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย” ไปใช้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบประเมินครั้งนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

พระครูปลัดจกักรพลสิริธโร, ดร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชฌนพงศ์ ศรีจันทร์

ดร.กรรณิกา ไวโสภา

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีล้านช้าง

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. วุฒิการศึกษา () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก
3. สถานภาพ
 - () พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ () ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ
 - () ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพชรเจริญ () ผู้สูงอายุ
 - () พยาบาลวิชาชีพ/นักวิจัย () ผู้นำชุมชน/นักพัฒนาชุมชน/ผู้บริหาร อบต.
 - () พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ () นักพัฒนาชุมชน/
 - () นักวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย () ผู้บริหาร อบต.

ตอนที่ 2 การประเมินร่าง“รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

คำชี้แจง

1. แบบประเมินนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินรูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย มีเนื้อหามุ่งประเมิน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความสอดคล้อง และความเป็นประโยชน์

2. โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยกำหนดเกณฑ์ระดับคะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ มากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ มาก
- 3 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ ปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ น้อย
- 1 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ น้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
ด้านความเหมาะสม						
1	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชน					
2	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีถ้อยคำ สำนวนภาษาที่เหมาะสม					
3	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น จัดลำดับการนำเสนอเนื้อหาได้อย่างเหมาะสม					
4	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ชุมชนมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน					
5	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในการพัฒนา					
ด้านความเป็นไปได้						
6	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถนำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงของชุมชน					
7	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีกระบวนการที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม					
9	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องปฏิบัติได้					
10	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ ได้ผู้สูงอายุนำไปใช้ได้					
11	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ ไม่เป็นภาระกับผู้เกี่ยวข้อง					
ด้านความสอดคล้อง						
12	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของหน่วยงานต้นสังกัด					
13	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันและปัญหาของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
14	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับภาระงานของชุมชน					
15	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน					
16	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ในการจัดการคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ					
17	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นแนวทางที่ดีในพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
18	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้บุคลากร ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินงานในทิศทางเดียวกัน					
19	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ					
20	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถทำให้ชุมชนได้รับการยอมรับ ได้รับความเชื่อถือ และได้รับความศรัทธามากขึ้น					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการปรับ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการ
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ
และสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการปรับปรุง (ร่าง) รูปแบบ

ประเด็น	ข้อเสนอแนะ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาเสียสละเวลาในครั้งนี้

แบบประเมิน

(ร่าง)

“รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”
(สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ) (Connoisseurship)

คำชี้แจง

1.แบบประเมินฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประเมิน (ร่าง) “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย” (สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ) (Connoisseurship) ใน 4 ด้าน คือ ด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความสอดคล้อง และความเป็นประโยชน์ ภายหลังจากจัดกิจกรรม

2.ข้อมูลที่ได้จากการตอบของท่าน ผู้วิจัยขอรับรองว่าจะเป็นความลับ โดยผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้และเสนอผลในภาพรวม การตอบของท่านจึงไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อท่านหรือหน่วยงานของท่านแต่ประการใด

แบบประเมินนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ 2 การประเมิน “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะในการนำ “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย” ไปใช้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบประเมินครั้งนี้ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

พระครูปลัดจกักรพลสิริธโร, ดร.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัชฌนพงศ์ ศรีจันทร์

ดร.กรรณิกา ไวโสภา

อาจารย์ประจำสาขาวิชาการบริหารการศึกษา

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีล้านช้าง

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. วุฒิการศึกษา () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () ปริญญาโท () ปริญญาเอก
3. สถานภาพ
 - () พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ () ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ
 - () ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเพชรเจริญ () ผู้สูงอายุ
 - () พยาบาลวิชาชีพ/นักวิจัย () ผู้นำชุมชน/นักพัฒนาชุมชน/ผู้บริหาร อบต.
 - () พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ () นักพัฒนาชุมชน/
 - () นักวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย () ผู้บริหาร อบต.

ตอนที่ 2 การประเมิน (ร่าง) “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามในตอนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมิน(ร่าง)รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย ใน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเหมาะสม ความเป็นไปได้ ความสอดคล้อง และความเป็นประโยชน์

2. โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน มากที่สุด โดยกำหนดเกณฑ์ระดับคะแนน ดังนี้

- 5 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ มากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ มาก
- 3 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ ปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ น้อย
- 1 หมายถึง มีความเหมาะสม / เป็นไปได้ / สอดคล้อง / เป็นประโยชน์ น้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
ด้านความเหมาะสม						
1	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับบริบทของชุมชน					
2	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีถ้อยคำ สำนวนภาษาที่เหมาะสม					
3	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น จัดลำดับการนำเสนอเนื้อหาได้อย่างเหมาะสม					
4	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นทำให้ชุมชนมีแนวทางการดำเนินงานที่ชัดเจน					
5	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ในการพัฒนาผู้สูงอายุ					
ด้านความเป็นไปได้						
6	รูปแบบที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปปรับใช้ในสถานการณ์จริงของชุมชน					
7	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีกระบวนการที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม					
9	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องปฏิบัติได้					
10	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุนำไปใช้ได้					
11	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้ไม่เป็นภาระกับผู้เกี่ยวข้อง					
ด้านความสอดคล้อง						
12	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ					
13	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สอดคล้องกับสภาพปัจจุบันและปัญหาของคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
14	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับภาระงานของชุมชน					
15	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีความสอดคล้องกับบริบทของชุมชน					
ด้านความเป็นประโยชน์						
16	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น มีประโยชน์ในการบริหารคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ					
17	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นแนวทางที่ดีในการจัดการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน					
18	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น ทำให้บุคลากร ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถดำเนินงานในทิศทางเดียวกัน					

19	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ					
20	รูปแบบที่พัฒนาขึ้น สามารถทำให้ชุมชนได้รับการยอมรับ ความเชื่อถือ ศรัทธามากขึ้น					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะในการปรับ (ร่าง) รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบ
การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุก
ทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณ
แห่งลุ่มน้ำเลย

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในการปรับ (ร่าง) รูปแบบ

ประเด็น	ข้อเสนอแนะ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาเสียสละเวลาในครั้งนี้

ภาคผนวก ข
ค่าดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัย (IOC)

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสอบถาม

เรื่อง รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่

แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคม

แห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

ข้อ คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
ตอนที่ 1							
1	+1	0	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4	+1	+1	0	+1	+1	0.8	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6	0	+1	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
10	+1	0	+1	0	+1	0.6	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12	+1	0	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
15	+1	+1	0	+1	+1	0.8	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
ตอนที่ 2							
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

ข้อ คำถาม	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
15	+1	+1	0	+1	+1	0.8	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
17	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
22	0	+1	+1	+1	0	0.6	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
26	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
27	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
28	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
29	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
30	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้

จากตาราง พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องที่วิเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตอนที่ 1 ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.6 ถึง 1.0 และตอนที่ 2 อยู่ระหว่าง 0.6 ถึง 1.0 ถือว่าแบบสอบถามมีคุณภาพรายข้อใช้ได้

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) แบบสัมภาษณ์
เรื่อง รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่
แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์
สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

ข้อ ที่	ประเด็นสัมภาษณ์	คะแนนความสอดคล้อง ของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุป
		1	2	3	4	5		
1	สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้าน สุขภาพทางกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
2	สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้าน จิตใจ	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
3	สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้าน สัมพันธภาพทางสังคม	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4	สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้าน สิ่งแวดล้อม	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
5	สภาพปัจจุบันเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้าน อื่นๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6	ปัจจัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพทางกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
7	ปัจจัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
8	ปัจจัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
9	ปัจจัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านสิ่งแวดล้อม	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
10	ปัจจัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้านอื่นๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

จากตาราง พบว่า ความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์ตามกรอบแนวคิดของการวิจัยกับประเด็นสัมภาษณ์จาก
 ผู้เชี่ยวชาญ มีค่าความเที่ยงตรง (IOC) ระหว่าง 0.80-1.00 สรุปว่า ประเด็นสัมภาษณ์ทุกข้อมีคุณภาพใช้ได้

แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion: FGD)
การวิจัยเรื่อง รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่
แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์
สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

ข้อที่	ข้อประเด็น	คะแนนความสอดคล้อง ของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุป
		1	2	3	4	5		
1	ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ เพื่อความ ผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์ สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โบราณแห่งลุ่มน้ำ องค์ประกอบที่ 1. คุณภาพชีวิต วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธด้านสุขภาพ ทางกายอย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2	ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ เพื่อความ ผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์ สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โบราณแห่งลุ่มน้ำ องค์ประกอบที่ 2. คุณภาพชีวิต วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธด้านจิตใจ อย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3	ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ เพื่อความ ผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์ สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โบราณแห่งลุ่มน้ำ องค์ประกอบที่ 3. คุณภาพชีวิต วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธด้าน สัมพันธภาพทางสังคมอย่างไรบ้าง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
4	ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับองค์ประกอบของ คุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธ เพื่อความ ผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์ สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน โบราณแห่งลุ่มน้ำ องค์ประกอบที่ 4. คุณภาพชีวิต วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธด้าน	+1	+1	0	+1	+1	0.8	ใช้ได้

ข้อที่	ข้อประเด็น	คะแนนความสอดคล้อง ของผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ค่า IOC	สรุป
		1	2	3	4	5		
	สิ่งแวดล้อม อย่างไรบ้าง							
5	ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับประเด็นเพิ่มเติม องค์ประกอบอื่นๆ ของคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบ บูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิต วิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตร สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย	+1	+1	+1	+1	+1	+1	ใช้ได้

จากตาราง พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นความสอดคล้องระหว่างนิยามศัพท์ตามกรอบแนวคิด
ของเครื่องมือการวิจัยมีความเที่ยงตรง (IOC) ตั้งแต่ 0.80-1.00 ทั้ง 5 ข้อ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

(ร่าง) เรื่อง “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตร

สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

(สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิที่ร่วมสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ) (Connoisseurship)

ข้อ คำถาม (ข้อที่)	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่าดัชนีความ สอดคล้อง IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
6	0	0	+1	+1	+1	0.6	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	0	0.8	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
15	+1	+1	0	0	+1	0.6	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	0	+1	0.8	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	1.0	ใช้ได้

จากตาราง พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน จากแบบสอบถามจำนวน 20 ข้อ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.6 ถึง 1.0 ถือว่าแบบสอบถามมีคุณภาพรายข้อใช้ได้

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถาม

การสนทนากลุ่ม

การสัมภาษณ์

การสัมภาษณ์เชิงผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม

- | | |
|--|---|
| 1. รองศาสตราจารย์บุญช่วย ศิริเกษ | ประธานหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยมกุฏราชวิทยาลัย
วิทยาเขตศรีล้านช้าง |
| 2. นางจีรนนท์ เลขตระกูลโก | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
เพชรเจริญ ตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุธรรม ธรรมทัศนานันท์ | ประธานหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีปทุม
จังหวัดขอนแก่น |
| 6. ดร.วีระเดช มณีนิพน | รองผู้อำนวยการโรงเรียนเมืองเลย
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
เลย เขต 1 จังหวัดเลย |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยงค์ สีขาว | หัวหน้าฝ่ายฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
จังหวัดเลย |

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion)
เพื่อการวิจัย

เรื่อง “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. นางรัตตมณี ฮวดเส็ง | พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดเลย |
| 2. นางจิรนนต์ เลขตะระโต | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ ตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย |
| 3. ดร.จวีร์รัตน์ ประवालัญญกร | นักวิชาการ สาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยงค์ สีขาว | อาจารย์สังกัดคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
จังหวัดเลย |
| 5. นางสาวอำไพ บงแก้ว | พัฒนากร อบต.เมือง อ.เมือง จ.เลย |
| 6. นายชวพล พิมพันธ์ | กำนันตำบลเมือง อ.เมือง จ.เลย |
| 7. พระอธิการธรรมวิโรจน์ | เจ้าอาวาสวัดศรีทัศน์ ตำบลเมือง อ.เมือง จ.เลย |
| 8. นางกันยารัตน์ ธนิกกุล | ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 ตำบลเมือง อ.เมืองเลย จ.เลย |
| 9. นางมะลิวัลย์ โพธิ์สิกร | ผู้สูงอายุ หมู่ที่ 5 ตำบลเมือง อ.เมืองเลย จ.เลย |

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์ (Semi structure interview)

เพื่อการวิจัย

เรื่อง “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/หน่วยงาน
1	นางบุษผา ทับภักดิ์	พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดเลย
2	นางจิรนนท์ เลขตะระโก	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ
3	นางสาวพิสดา อินทร์จันทร์	ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ
4	นางสาวอำไพ บงแก้ว	นักพัฒนาชุมชน อบต. เมือง
5	นางศิริกาญจน์ พลพันธ์	ผู้ดูแลบิดาผู้สูงอายุ
6	พระมหาบุद्धิ	เจ้าอาวาสวัดศรีภูเรือ อำเภอภูเรือ จังหวัดเลย
7	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยงค์ สีขาว	อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
8	นางกัญยรัตน์ ธนิกกุล	ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 2 ตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
9	นางสกุลทิพย์ เพชรดี	ผู้สูงอายุ หมู่ 8 ตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิการสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship)
เพื่อการวิจัย**

เรื่อง “รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบ
บูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสรรค์สร้างสังคมกัลยาณมิตร
สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย”
ณ ห้องประชุมพระราชวชิรสุธี มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/หน่วยงาน
1	นางมณีรัตน์ ฮวดเส็ง	พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จังหวัดเลย
2	ดร.จุรีรัตน์ ประवालัญญกร	นักวิชาการ นักวิจัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเลย
3	นางจิรนนท์ เลขตะระโก	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพชรเจริญ
4	นางวาสนา พาณิชย์	ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย
5	นางสาวอำไพ บงแก้ว	นักพัฒนาชุมชน อบต. เมือง
6	นายชวพล พิมพันธ์	กำนันตำบลเมือง
7	พระอธิการธรรมวิโรจน์	เจ้าอาวาสวัดศรีทัศน์
8	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สมยงค์ สีขาว	อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
9	นางมะลิวัลย์ โพธิกสิกร	ผู้สูงอายุ

ภาคผนวก ง
ภาพกิจกรรม

คณะนักวิจัย



พระครูปลัดจกักรพลสิริธโร,ดร.



รศ.ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม



ผศ.ดร.ชัชฌนพงศ์ ศรีจันทร์



ดร.กรรณิกา ไวโสภา

ภาพกิจกรรมเก็บรวบรวมข้อมูล



ภาพกิจกรรมเก็บรวบรวมข้อมูล



7 วงล้อคุณภาพชีวิตวิถีใหม่

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 การดำเนินชีวิตวิถีใหม่





วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 2 การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล



วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 3 สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น



วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 4 การเป็นศิลปินสุนทรียะ



วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 5 สายใยรักแห่งครอบครัว



วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 6 การดำรงสืบสานประเพณี



วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 7 เดินตามรอบธรรมตามรอยพุทธองค์



กิจกรรมนางรำของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเมือง



กิจกรรมกลองยาว ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเมือง



กิจกรรมวงดนตรีคาราโอเกะ ชื่อวง “เพชรน้ำพาว PNP 60up”
ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลเมือง





ภาคผนวก จ
สื่อสร้างสรรค์ 3 ชนิด
หนังสือเล่มเล็ก แผ่นพับ และโปสเตอร์

**รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
วิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณ
และสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ
ในชุมชนโบราณแห่งดู่มน้ำเลย**



7 วงล้อคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ผู้สูงอายุ



1. การดำเนินชีวิตวิถีใหม่
2. การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล
3. สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. การเป็นศิลปินสุนทรียะ
5. การปฏิบัติตามธรรมะพุทธองค์
6. การดำรงสืบสานประเพณี
7. การมีสายใยรักแห่งครอบครัว



085-4531127



Pimon.sod@mbu.ac.th

สื่อสร้างสรรค์ชนิดที่ 2 ภาพโปสเตอร์ 7 วงล้อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

5 การปฏิบัติตามธรรมะพุทธรองค์

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 5 เน้นตามรอยธรรมแห่งพระพุทธองค์ เป็นการสนับสนุนให้ปฏิบัติตนเพื่อความผาสุกตามแนวพุทธศาสนา เช่น สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน นั่งสมาธิ ทำบุญตักบาตร



6 การดำรงสืบสานประเพณี

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 6 สืบสานงานบุญประเพณีท้องถิ่น เป็นการสนับสนุนให้รวมกิจกรรมงานบุญประเพณีท้องถิ่น เช่น วันสงกรานต์ เข้าพรรษา ทอดกฐิน ลอยกระทง บุญพระเวด



7 การมีสายใยรักแห่งครอบครัว

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 7 ถักทอสายใยรักแห่งครอบครัว ใช้กระบวนการอบรมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ การปรับตัว ปรับอารมณ์ ปรับความคิด มีความเข้าใจวิถีชีวิตหลากหลายสมัยใหม่ ส่งเสริมการเอื้ออาทรดูแลกันในครอบครัว



085-4531127
Pimon.sod@mbu.ac.th
mahajakkapol.pon@mbu.ac.th

7 วงล้อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอยู่อย่างมีความสุข

ชุมชนชื่นชมคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ ผู้สูงอายุ






รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนโบราณแห่งสุพรรณบุรี

การสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่ผู้สูงอายุ

เพื่อความผาสุกและสร้างสรรค์สังคม

ผู้สูงอายุ เป็นผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งร่างกายจิตใจและสังคม กล่าวคือร่างกายทรุดโทรม ทำสิ่งง่ายเสียความแข็งแรงทั้งด้านความสามารถทางกาย สติปัญญา และการประกอบอาชีพลดลง มีการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยต่างๆ ผู้สูงอายุจำนวนมากมีคนแวดล้อมรอบข้าง เอาใจใส่อย่างใกล้ชิด เป็นผู้มีความช่วยเหลือครอบครัว แต่บางคนไม่ได้รับการช่วยเหลือและเอาใจใส่อย่างเหมาะสม ทำให้ผู้สูงอายุเหงา รู้สึกโดดเดี่ยว เมื่อดูถึงวัยที่ร่างกายเปลี่ยนแปลง มีโรคภัยเบียดเบียน จำเป็นที่คนใกล้ชิดและตัวผู้สูงอายุเองต้องมีความรู้มีความเข้าใจในธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว การทำความเข้าใจความสูงวัยจะทำให้สามารถดูแลปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความอยู่เย็นเป็นสุข มีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ อยู่ในสังคมและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีและเหมาะสม

ดังนั้นจึงพัฒนารูปแบบเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ ด้วย 7 วงล้อคุณภาพชีวิต เพื่อที่จะสามารถปรับตัว เปลี่ยนกระบวนการคิด ปรับวิถีการดำเนินชีวิตเพื่อให้การดำเนินชีวิตเข้ากับโลกวิถีใหม่ได้อย่างชาญฉลาด



1 การดำเนินชีวิตวิถีใหม่

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 1 การเสริมสร้างวิถีการดำเนินชีวิตวิถีใหม่อย่างมีคุณภาพแบบบูรณาการ ใช้กระบวนการอบรม ใช้เวลา 1 วัน กับแบบบูรณาการกิจกรรม 5 อ. ได้แก่

- 1) ออกกำลังกาย ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เดินตามจังหวะเพลง
- 2) อาหาร เลือกทานอาหารที่มีคุณค่า
- 3) อารมณ์ สร้างอารมณ์ให้เป็นสุขด้วยการฟังธรรม ฟังเพลง ร้องเพลง
- 4) อากาศ อยู่ในที่ที่มีอากาศดี อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- 5) ที่อยู่อาศัย สะอาด สะดวก เหมาะสมกับสุขภาวะและถูกสุขลักษณะ



2 การเข้าใจความสุขในยุคดิจิทัล

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 2 เรียนรู้ให้เท่าทันการใช้สื่อ social ที่เหมาะสมกับวัยโดยการเข้ารับการอบรม เพื่อให้รู้ ให้เข้าใจ และปรับตัวให้เท่าทันสื่อในยุคดิจิทัล



3 สร้างผลิตภัณฑ์ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 3 มุ่งส่งเสริมการทำผลิตภัณฑ์เพื่อใช้เอง โดยใช้กระบวนการอบรม ได้แก่

- 1) ผลิตยาสมุนไพรสมุนไพร
- 2) ผลิตสบู่สมุนไพรพื้นบ้าน
- 3) ทำน้ำดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ



4 การเป็นศิลปินสุนทรีย์

วงล้อคุณภาพชีวิตที่ 4 ส่งเสริมสุนทรีย์แห่งชีวิต ได้แก่ สนับสนุนให้มีการฟ้อนรำ ร้องเพลง การตีกลองยาว เล่นกีฬา เดินร่ำ และรวมกิจกรรมชุมชนที่เสริมสร้างความสุข



สื่อสร้างสรรค์ชนิดที่ 3 แผ่นพับ 7 วงล้อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ภาคผนวก ฉ
รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาในโครงการวิจัย

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาในโครงการวิจัย

- 1.นางวาสนา พาณิชย์
- 2.นางสาวไกรสร จันทะวัน
- 3.นางณัฐธยาน์ สำราญรัตน์การณ
- 4.นางมะลิวัลย์ โปธิกสิกร
- 5.นางศิริกาญจน์ พลพันธ์ชัย
- 6.นางจันทร์เพ็ญ วิจิตรปัญญา
- 7.นางสุปราณี จันทร์บุรณ์
- 8.นางสุจิตรา สุรินทร์ชมพู่
- 9.นางประยูรศรี สุวรรณคำ
- 10.นางชนิษฐา สุวรรณเกษม
- 11.นางประดับ ตะนุมาตร
- 12.นางหนูพิศ แก้วพวงน้อย
- 13.นางรัตติยา ดวงศรี
- 14.นางสุมานี ไศณายะ
- 15.นางลำตวน วงศ์กระจ่าง
- 16.นางวรรณภา โปร่งฟ้า
- 17.นางบัวแดง วันทองสุข
- 18.นางไพรวลัย สีขาว
- 19.นางรัชฎา วัฒนะ
- 20.นางสาววัชรารักษ์ สิทธิมงคล
- 21.นางสวรรค์ สิทธิมา
- 22.นางพัชนี บั้งจันอัด
- 23.นางพิสดา อินทจันทร์
- 24.นายค่านวณ พิมพ์ปก
- 25.นางวิภาณี จันทะวัน
- 26.นางสุภนิช จันสีไสย
- 27.นางพิมพ์พา ศรีจำปา
- 28.นางกรรณิกา ศรีวิชา
- 29.นายสุดสาคร วัลลศิริ
- 30.นายชัยพันธ์ ไชยศรีฮาดคุณ

ภาคผนวก ช
เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์



ที่ จว. ๔๔๕/๒๕๖๖

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

๑. ชื่อโครงการวิจัย

ชื่อเรื่อง: รูปแบบและนวัตกรรมการพัฒนาชุมชนต้นแบบการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตวิถีใหม่
แบบบูรณาการตามแนวพุทธเพื่อความผาสุกทางจิตวิญญาณและสร้างสรรค์สังคมแห่งกัลยาณมิตรสำหรับผู้สูงอายุ
ในชุมชนโบราณแห่งลุ่มน้ำเลย

TITLE: MODEL AND INNOVATION FOR DEVELOPMENT OF COMMUNITY MODEL ON
ENHANCEMENT OF BUDDHISM-INTEGRATED NEW NORMAL LIFE QUALITY FOR SPIRITUAL HAPPINESS
AND FRIENDLY SOCIETY CREATION FOR ELDERLY IN ANCIENT LOEI RIVER COMMUNITIES

๒. ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย

รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ในการประชุมครั้งที่
๑๑/๒๕๖๖ วันพฤหัสบดีที่ ๓๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๖ มติที่ ๖๒๐/๒๕๖๖ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัย
ดังกล่าวเป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์
ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ และไม่ก่อให้เกิดภัยอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัย กลุ่มตัวอย่าง และผู้เข้าร่วมในโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ ตั้งแต่วันที่ออกเอกสารรับรอง
ผลการพิจารณาการทำวิจัยในมนุษย์ฉบับนี้ จนถึงวันที่ ๒๖ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ออกให้ ณ วันที่ ๒๗ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ลงนาม

(พระมหามงกุฎ บวรวิมล, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

คณะกรรมการจริยธรรมการทำวิจัยในคน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ รองศาสตราจารย์ ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม

ตำแหน่ง อาจารย์ สังกัด มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี การศึกษาระดับบัณฑิต (ภาษาไทย) วิทยาลัยวิชาการศึกษาพิษณุโลก (2516)
- ปริญญาโท M.Ed.(Educational in Evaluation and Measurement) M.S. University of Baroda, Gujarat state, India (1978)
- ปริญญาเอก การศึกษาระดับบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (2547)

ประวัติการทำงาน

2525-2535	หัวหน้าภาควิชาทดสอบและวิจัยการศึกษา	วิทยาลัยครูเลย
2530-2535	-หัวหน้าฝ่ายวิจัยและบริการการศึกษา -กรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต	สถาบันราชภัฏเลย
2535-2538	-ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย -กรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
2538-2542	-รองผู้อำนวยการสำนักกิจการนักศึกษา -กรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต	
2545-2547	-คณบดีคณะครุศาสตร์ -กรรมการบริหารหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	
2547-2548	-รองอธิการบดีฝ่ายประกันคุณภาพการศึกษา -กรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต -กรรมการบริหารหลักสูตรปรัชญศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	
2548-2553	-คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย -กรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต -กรรมการบริหารหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต	
2553-2555	-กรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต -กรรมการบริหารหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต	
2556-2563	-กรรมการบริหารหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง
2563-ปัจจุบัน	-กรรมการบริหารหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต -กรรมการบริหารหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต	

ผลงานทางวิชาการ

เอกสารประกอบการสอน

พิมพ์อร สดเอี่ยม.(2550).-การวัดและการประเมินผลทางการศึกษา. ครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

พิมพ์อร สดเอี่ยม.(2551).-การประเมินโครงการ. ครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

พิมพ์อร สดเอี่ยม.(2547). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการวิจัย. ครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

พิมพ์อร สดเอี่ยม.(2548). ความรู้พื้นฐานการวิจัยทางการศึกษา. ครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

เอกสารคำสอน

พิมพ์อร สดเอี่ยม.(2555). หลัก ทฤษฎีและปฏิบัติการทางการบริหารการศึกษา. ครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

พิมพ์อร สดเอี่ยม.(2555). ภาวะผู้นำ. ครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

ผลงานวิจัย

พิมพ์อร สดเอี่ยม, บุญช่วย ศิริเกษ และ ชัชฌพงษ์ ศรีจันทร์. (2567). การประเมินหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษาในยุคดิจิทัล: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(6), 543-561.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5994/4113>

พิมพ์อร สดเอี่ยม. (2567). รูปแบบการบริหารเครือข่ายความร่วมมือระหว่างโรงเรียน ชุมชน และองค์กรภายนอกเพื่อพัฒนาคุณภาพการศึกษาในจังหวัดเลย. *วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์*, 10(2), 73-88. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jslc/article/view/280584/187383>

พิมพ์อร สดเอี่ยม, ชัชฌพงษ์ ศรีจันทร์, บุญช่วย ศิริเกษ และประดิษฐ์ ศรีโนนยาง. (2567). การประเมินเพื่อพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา พ.ศ. 2563 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*, 4(12), 41-51.

<https://docs.google.com/document/d/10Ta-fv52Dp6j2pjzwDp5PNX57NQ68ioU/edit>

บุญช่วย ศิริเกษ, พิมพ์อร สดเอี่ยม และ ชัชฌพงษ์ ศรีจันทร์. (2567). บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนรู้เชิงรุกในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเลย หนองบัวลำภู. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(6), 579-596.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5990/4115>

ชัชฌพงษ์ ศรีจันทร์, พิมพ์อร สดเอี่ยม และ บุญช่วย ศิริเกษ. (2567). แนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำแบบร่วมรู้สึกของผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดเลย. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(6), 421-435.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5957/4070>

พระครูปลัดจักรพล สิริธโร, พิมพ์อร สดเอี่ยม และบุญช่วย ศิริเกษ. (2564). การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *วารสารศรีล้าน*

ช่างปริทรรศน์, 7(2), 89-106.(TCI2)

<http://ojs.mbu.ac.th/index.php/jslc/article/view/1798/1168>

จักรกฤษณ์ โปตาพล, พระมหาจักรพล สิริธโร, พิมพ์อร สดเอี่ยม, บุญช่วย ศิริเกษ, ชีษณพงค์ ศรจันทร์, กรรณิกา ไวโสภา. (2566). ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการตามแนวทางพระพุทธศาสนาของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *Journal of Roi Kaensarn Academic*, 8(11), 753 – 766. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JRKSA/article/view/265718/178012>

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง 69 ถนนวิสุทธิเทพ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ พระครูปลัดจักรพล สิริธโร, ดร.

ตำแหน่ง อาจารย์หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต/ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2550 คณะศึกษาศาสตร์ (การสอนภาษาอังกฤษ)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
- พ.ศ. 2553 คณะศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- พ.ศ.2559 คณะศึกษาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต (การบริหารการศึกษา)
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2552-2562 เป็นครูโรงเรียนศรีจันทร์วิทยา
- พ.ศ.2563- ปัจจุบัน เป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

บทความวิชาการ

จักรพล ป่องศิริ (2568).ภาวะผู้นำของผู้บริหารในยุคดิจิทัล.วารสารมณีเชษฐาราม วัตถุประสงค์, 8(2). 836-847. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/6564/4570>

จักรพล ป่องศิริ (2565).การศึกษาในยุคNEW NALMAL.วารสาร Journal of Modern Learning Development,6(6).343-356. https://e-port.mbu.ac.th/file/profiles31/3595_1641279882.pdf.

ผลงานวิจัย

พระครูปลัดจักรพล สิริธโร พิมพอร สดเอี่ยม บุญช่วย ศิริเกษ (2565). การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง.วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์,7(2). 89-105. https://e-port.mbu.ac.th/file/profiles31/3591_1641265793.pdf

กาญจนาวดี ไชยสงค์ จักรพล ป่องศิริ (2567). ภาวะผู้นำเชิงนวัตกรรมของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อการทำงานเป็นทีมของครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเลย หนองบัวลำภู. วารสารมณีเชษฐาราม วัตถุประสงค์,7(5). 434-451. <https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5486/3721>

Pim-on Sod-ium1 Phrakrupalad Chakkrapol Siritharo2 Boonchuay Sirikase3 Chissanapong Sonchan4 Kunnika Vaisopha5 Pimsopit Sod-ium6 Sanya Kenaphoom (2565).Development of 21st Century Administrative Skills of School Principals. NeuroQuantology,20(6). 4249-4259. <https://e->

port.mbu.ac.th/file/profiles31/437175ba4191210ee004e1d937494d09/2565_63bc044a32ee36ff2927677c6af9c1f1.pdf

นายธนวัฒน์ ชาวโพธิ์ พระครูปลัดจักษุพล (สิริธโร) รศ. ดร.พิมพ์อร สดเอี่ยม ผศ.ดร. ชีษณ พงศ์ ศรีจันทร์ ดร. อาทิตย์ แสงฉวก (2565). Leadership Affecting Teamwork Performance of Teachers in Udon Thani Province, Thailand. NeuroQuantology, 20(10). 3855-3861.
<https://e->

port.mbu.ac.th/file/profiles31/92769fe7c40229f4301d6125e0a9e928/6751_c4dc58a9d9a2298aefe79c66cf620aed.pdf

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขตศรีล้านช้าง 69 ถนนวิสุทธิเทพ ตำบลกุดป่อง
อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย โทร. 062-2245994

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชิษณพวงศ์ ศรจันทร์

ตำแหน่ง อาจารย์ สังกัด มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี ศาสนศาสตรบัณฑิต (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย 2537

ปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) สถาบันราชภัฏเลย 2546

ปริญญาเอก ปรัชญาดุสิตบัณฑิต (การบริหารการศึกษา) มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย 2557

ประวัติการทำงาน

2547- ปัจจุบัน	อาจารย์ประจำ	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง
2551-2554	ผู้ช่วยอธิการบดี วิทยาเขตศรีล้านช้าง	
2563- ปัจจุบัน	-กรรมการบริหารหลักสูตรศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต -กรรมการบริหารหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎี บัณฑิต	

ผลงานทางวิชาการ

เอกสารประกอบการสอน

- การวิเคราะห์หลักพุทธศาสนาเพื่อการบริหารการศึกษา
- ความรู้พื้นฐานทางการบริหารการศึกษา

ผลงานวิจัย

ชิษณพวงศ์ ศรจันทร์ และประดิษฐ์ ศรีโนนยาง. (2567). ภาวะผู้นำทางวิชาการของผู้บริหารในยุค 4.0 ที่ส่งผลต่อประสิทธิผลการบริหารงานวิชาการของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเลย หนองบัวลำภู. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, ๗(๖), 300-314.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5903/4002>

ชิษณพวงศ์ ศรจันทร์, พิมพอร สดเอี่ยม และ บุญช่วย ศิริเกษ. (2567). แนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำแบบร่วมรู้สึกรองผู้บริหารสถานศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดเลย. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(6), 421-435.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5957/4070>

ชิษณพวงศ์ ศรจันทร์, ปัญชา ธรรมบุตร, ประดิษฐ์ ศรีโนนยาง และพระมหาอภิพงศ์ คำหงษา. (2567). แนวทางการพัฒนาการจัดการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(6), 1056-1071.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/6132/4160>

บุญช่วย ศิริเกษ, พิมพอร์ สดเอี่ยม และ ชิษณพงศ์ ศรีจันทร์. (2567). บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษาที่ส่งผลต่อการจัดการเรียนรู้เชิงรุกในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเลย หนองบัวลำภู. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(6), 579-596.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5990/4115>

พิมพอร์ สดเอี่ยม, บุญช่วย ศิริเกษ และ ชิษณพงศ์ ศรีจันทร์. (2567). การประเมินหลักสูตรศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษาในยุคดิจิทัล: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *วารสารมณีเชษฐาราม วัดจอมมณี*, 7(6), 543-561.

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/JMCR/article/view/5994/4113>

พิมพอร์ สดเอี่ยม, ชิษณพงศ์ ศรีจันทร์, บุญช่วย ศิริเกษ และประดิษฐ์ ศรีโนนยาง. (2567). การประเมินเพื่อพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา พ.ศ. 2563 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *วารสารสังคมศาสตร์บูรณาการ*, 4(12), 41-51.

<https://docs.google.com/document/d/10Ta-fv52Dp6j2pjzWdp5PNX57NQ68ioU/edit>

Boonpeng Sittivongsa ,Phrakrupalad Chakrapol Siritharo , Pim-on Sod-ium , Thanawat Chaopho, Chissanapong Sonchan , Artit Saengchawek ,Sanya Kenaphoom.(2022). Leadership Affecting Teamwork Performance of Teachers inUdon Thani Province, Thailand. *NeuroQuantology* (August 2022) Volume20 (Issue10) Page 3855-386 doi:10.14704/nq.2022.20.10.NQ55376

จักรกฤษณ์ โปตาพล, พระมหาจักรพล สิริธโร, พิมพอร์ สดเอี่ยม, บุญช่วย ศิริเกษ, ชิษณพงศ์ ศรีจันทร์, กรรณิกา ไวโสภา. (2566). ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการตามแนวทางพระพุทธศาสนาของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. *Journal of Roi Kaensarn Academic*, 8(11), 753 – 766.

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JRKSA/article/view/265718/178012>

บทความวิชาการ

พระครูปริยัติสาทร, ชิษณพงศ์ ศรีจันทร์, อาทิตย์ แสงเฉวก และกล่อมศรี สิทธิศักดิ์. (2022). แนวความคิดประชาธิปไตยในพระไตรปิฎก. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยา*, 7(7), 197-207.

<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/258217/176209>

บุญช่วย ศิริเกษ, ชิษณพงศ์ ศรีจันทร์ พระครูปลัดจักรพล สิริธโร และพิมพอร์ สดเอี่ยม. (2565). สัมปยุตธรรม 7 กับการบริหารองค์การ. *Journal of Modern Learning Development*. ปีที่ 7(8). 368-385.

<https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jomld/article/view/256182/174396>

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง 69 ถนนวิสุทธิเทพ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ นางสาวกรรณิกา ไวโสภา

ตำแหน่ง อาจารย์ สังกัด มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง

ประวัติการศึกษา

ระดับ	สาขาวิชา	สถาบันที่สำเร็จการศึกษา	ปีสำเร็จ
ปริญญาเอก	ปร.ด. / วิจัย วัตถุประสงค์ และสถิติทางการศึกษา	มหาวิทยาลัยบูรพา	2561
ปริญญาโท	ศษ.ม. / เทคโนโลยีทางการศึกษา	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	2542
ปริญญาตรี	ค.บ. / ประถมศึกษา	มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย	2540

ประสบการณ์ทำงาน

ปี พ.ศ. 2563 – ปัจจุบัน เป็น อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง จังหวัดเลย

ผลงานทางวิชาการ/ผลงานวิจัย

กรรณิกา ไวโสภา, ชิณพงค์ ศรีจันทร์ และพิมพ์อร สดเอี่ยม. (2567). สมรรถนะของผู้บริหารสถานศึกษาในศตวรรษที่ 21: กรณีศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนของประเทศไทย. วารสารวิชาการจินตาสิต, 2(1), 13-27.

<https://so19.tci-thaijo.org/index.php/Chintasit/article/view/924/537>

กรรณิกา ไวโสภา, ชิณพงค์ ศรีจันทร์ และพิมพ์อร สดเอี่ยม. (2567). การวิเคราะห์องค์ประกอบคุณภาพชีวิตในการทำงานของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเลย หนองบัวลำภู. วารสารวิชาการจินตาสิต, 2(2), 107-119.

<https://so19.tci-thaijo.org/index.php/Chintasit/article/view/936/549>

กรรณิกา ไวโสภา, ชิณพงค์ ศรีจันทร์ และพระครูปลัด จักรพล สิริธโร. (2567). แนวทางการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของคณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง จังหวัดเลย. วารสารวิชาการจินตาสิต, 2(3), 195-207.

<https://so19.tci-thaijo.org/index.php/Chintasit/article/view/945/554>

กรรณิกา ไวโสภา และคณะ. (2566). พฤติกรรมและการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง. วารสารบัณฑิตสาเกตปริทรรศน์, 8(2), 104-114. (TCI 2).

<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/saketreview/article/view/264787>

นวพัฒน์ ชัชวาลย์และกรรณิกา ไวโสภา. (2566). การวิเคราะห์องค์ประกอบสมรรถนะดิจิทัลสำหรับผู้บริหาร สถานศึกษาในโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเลย เขต 1. วารสารวิชาการ รัตนบุศย์, 5(1), 169-182. (TCI 2).

<https://so07.tci-thaijo.org/index.php/rtnb/article/view/2454/1738>

กรรณิกา ไวโสภา. (2564). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศทางการศึกษาโดยการบูรณาการใช้ TPACK Model ของนักศึกษาศาขากการสอนสังคมศึกษา, วารสารศรีล้านช้างปริทรรศน์, 7(1), 59-72. (TCI 2).

<http://ojs.mbu.ac.th/index.php/jslc/article/view/1471/987>

กรรณิกา ไวโสภา และกมลรัตน์ วงศ์ถามาศย์. (2564). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (PBL) กลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาคณิตศาสตร์ เรื่องบทประยุกต์ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5, วารสารศึกษาศาสตร์ มจร , 9(2), 281-294. (TCI 2).

<http://ojs.mbu.ac.th/index.php/edj/article/view/333/244>.

บทความวิชาการ

Phramaha Vichien Dhammavajiro, Kannika Vaisopha, Pradit Srinonyang. (2563). Four Noble Truths: Path Leading to Cessation of Suffering. วารสาร Journal of Roi Kaensarn Academi, 5(2), 256-270. (TCI 2)

<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JRKSA/article/view/250114/168707>

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีล้านช้าง 69 ถนนวิสุทธิเทพ ตำบลกุดป่อง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย