

Smart Elderly: รูปแบบการสร้างทักษะชีวิตในการบริหารจัดการ  
จัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักมงคล 38 ประการ  
ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ \*

Smart Elderly: The Model of Creating Life Skills of  
Self-Management for Elderly with the 38 Highest  
Blessing in Chiang Mai Province

พิมพัลัญช์ ศรีบุญ และณัฐวรรวีร์ มานพพงษ์

Phimwalan Sriboon and Nattaworawee Manoppong

มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

North-Chiang Mai University, Thailand

Corresponding Author, Email: phimwalan2211@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง Smart Elderly: รูปแบบการสร้างทักษะชีวิตในการบริหารจัดการตนเอง  
สำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักมงคล 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ใน  
การศึกษา 1) เพื่อสำรวจทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อถอดบทเรียนเกี่ยวกับการบริหารจัดการ  
ตนเองของผู้สูงอายุและ 3) เพื่อพัฒนารูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตาม  
หลักมงคลชีวิต 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัด  
เชียงใหม่ จำนวน 400 คน เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ใช้การ  
วิเคราะห์ข้อมูล ค่าความถี่ ร้อยละ และการวิเคราะห์เนื้อหา

---

\* ได้รับบทความ: 2 สิงหาคม 2563; แก้ไขบทความ: 29 ตุลาคม 2563; ตอรับตีพิมพ์: 13 พฤศจิกายน 2563

Received: August 2, 2020; Revised: October 29, 2020; Accepted: November 13, 2020



**ผลการศึกษาพบว่า** 1) ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่อยู่ในระดับมาก 2) การบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ การจัดการตนเองแบบอิสระ การจัดการตนเองแบบรวมหมู่ และการจัดการความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก และ 3) การพัฒนารูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักมงคล 38 ประการ ประกอบด้วย ด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

**คำสำคัญ:** ทักษะชีวิต; ผู้สูงอายุ; หลักมงคล 38 ประการ

## Abstract

The research of Smart Elderly: The Model of Creating Life Skills of Self-management for Elderly with the 38 Highest Blessing in Chiang Mai Province have purposes of 1) To survey the life skill of elderly. 2) To learned lesson about self-management of elderly and 3) To develop the model of life skill of self-management for elderly with the 38 Highest Blessing in Chiang Mai Province. A sample was 400 elderly. The researcher combined quantitative and quantitative approaches by using the data were analyzed by frequency, percentage and content analysis.

**The results showed that** the life skill of elder is in a high level. The self-management of elderly includes the freedom self-management, the integration of self-management and the outside relationship management. Finally the develop model of self-management for elderly with the 38 Highest Blessing includes the physical and the mental part.

**Keywords:** life Skill; elderly; the 38 highest blessing

## 1. บทนำ

ในปัจจุบันสังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อ



ความก้าวหน้าและเจริญทัดเทียมกับชาติตะวันตก ซึ่งผลของความเจริญก้าวหน้าต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะทางด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้เกิดการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ช่วยรักษาโรคร้ายแรง หรือโรคอื่นๆ ที่คร่าชีวิตของประชาชนในสังคม ตลอดระยะเวลา 100 ปีที่ผ่านมา นั้น ประชากรในสังคมไทยมีอายุยืนยาวมากขึ้น เพราะมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้นเป็นอย่างมาก โดยที่ปัจจุบันอายุเฉลี่ยของประชากรตามรายงานสถิติด้านประชากรของประเทศไทย เพศชายมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 71 ปี และขณะที่เพศหญิงอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 78 ปี เมื่อประชากรในสังคมมีอายุยืนยาวมากขึ้น ก็ส่งผลให้สัดส่วนโครงสร้างประชากรในกลุ่มผู้สูงอายุมีอัตราการเสียชีวิตที่ลดลง (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) ในขณะที่นโยบายในการวางแผนครอบครัวก็ได้เกิดขึ้นเช่นกัน การรณรงค์ให้ประชากรมีการวางแผนครอบครัวก่อนที่จะมีบุตร ส่งผลให้ประชากรในสังคมปัจจุบันมีบุตรน้อยลง เฉลี่ยต่อครอบครัวอยู่ที่ประมาณ 1-2 คน ซึ่งสาเหตุต่างๆ ดังกล่าว ส่งผลให้สังคมไทยก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ด้านการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรไทยที่จะก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 นั่นคือ ปี พ.ศ. 2564 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ซึ่งถือว่าเป็นประเด็นปัญหาสำคัญของการพัฒนาประเทศในระดับที่ค่อนข้างวิกฤติ เนื่องจากประเทศไทยได้เริ่มก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุแล้วอย่างถาวร

จะเห็นได้ว่าในปัจจุบัน ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ และมีความเชี่ยวชาญทั้งในทักษะการดำเนินชีวิตและการทำงานในสาขาวิชาชีพต่างๆ แต่มักถูกมองข้ามหรือถูกมองเป็นบุคคลชั้นสองของสังคมด้วยเหตุผลที่ว่า “อายุมากแล้ว” จากข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2559 ประเทศไทยมีประชากรรวมทั้งสิ้นจำนวน 65,931,550 คน เป็นผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 9,934,309 คน โดยมีจังหวัดที่มีประชากรสูงอายุสูงสุด 5 อันดับ ได้แก่ อันดับที่ 1 กรุงเทพมหานคร จำนวน 936,856 คน อันดับที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 400,496 คน อันดับที่ 3 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 284,497 คน อันดับที่ 4 จังหวัดขอนแก่น จำนวน 276,209 คน และอันดับที่ 5 จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 240,522 คน ส่วนจังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุน้อยที่สุด คือ จังหวัดระนอง จำนวน 23,543 คน (กรมการปกครอง, 2559)

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาเพื่อค้นหารูปแบบการสร้างทักษะชีวิตในการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดเป็นอันดับ 3 ของประเทศ รองลงมาจากกรุงเทพมหานครและนครราชสีมา ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมการรองรับการเป็น

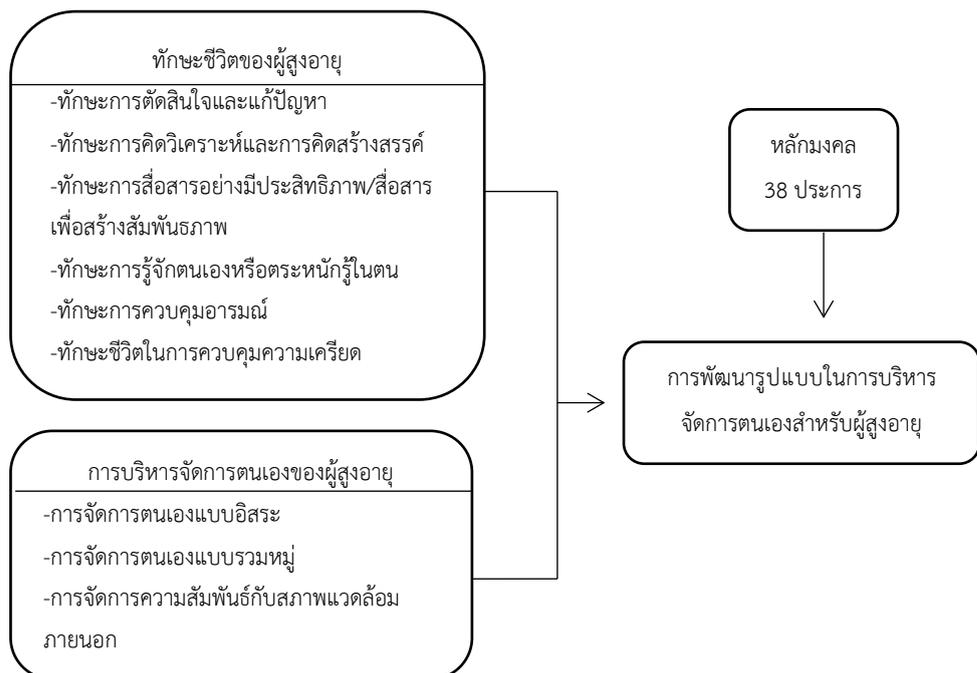


สังคมผู้สูงอายุอย่างถาวรในปี พ.ศ. 2564 และเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตและทำงานได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าในสังคม โดยผู้วิจัยได้ทำการสำรวจทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ และหลังจากนั้นได้ทำการถอดบทเรียนจากผู้สูงอายุที่มีความโดดเด่นในการบริหารจัดการตนเอง โดยใช้หลักมงคลชีวิต 38 ประการ ซึ่งเป็นแนวทางวิถีพุทธที่ได้กล่าวถึงหลักความเป็นมงคลของชีวิต หรือเหตุแห่งความสุข ความก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะเป็นองค์ประกอบในการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่มั่นคงแข็งแรง พร้อมรับการเปลี่ยนแปลงของโลกอนาคต

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่
2. เพื่อถอดบทเรียนเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่โดดเด่น ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อพัฒนารูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย





1. ขอบเขตการวิจัย การสำรวจทักษะชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่มีจำนวนผู้สูงอายุจำนวนทั้งสิ้น 284,497 คน โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครชีและมอร์แกน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ซึ่งจากจำนวน 400 คนนี้ ผู้วิจัยจะทำการสุ่มแบบโควต้า ได้กลุ่มตัวอย่างอำเภอละ 16 คน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะกระจายครอบคลุม 25 อำเภอของจังหวัดเชียงใหม่ส่วนในการถอดบทเรียนเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจะทำการคัดเลือกจากผู้สูงอายุดีเด่นของแต่ละอำเภอในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 25 คน (25 อำเภอ) และในการพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussions) จำนวน 30 คน ซึ่งประกอบด้วย ผู้สูงอายุดีเด่นจำนวน 25 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านการบริหารจัดการผู้สูงอายุจำนวน 5 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยใช้เครื่องมือที่เป็นแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และใช้วิธีการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

3. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้โปรแกรมประมวลผลสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยมีสถิติที่ใช้วิเคราะห์ ได้แก่

1. ข้อมูลโดยทั่วไปของผู้สูงอายุ นำมาคำนวณหาค่าความถี่ และร้อยละ
2. ข้อมูลเกี่ยวกับระดับทักษะชีวิต และการสำรวจหลักมงคล 38 ประการกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ นำมาคำนวณหาค่าความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ยรวม โดยกำหนดช่วงระดับออกเป็น 3 ช่วง 2 ระดับ คือ ระดับที่ตอบว่าใช่, และระดับที่ตอบว่า ไม่ใช่และไม่แน่ใจ โดยกำหนดน้ำหนักการตอบของแต่ละตัวเลือกคือ 0 และ 1 คะแนน ดังนี้

ตอบว่า ไม่ใช่/ไม่แน่ใจ      มีค่าคะแนนเท่ากับ      0

ตอบว่า ใช่                      มีค่าคะแนนเท่ากับ      1

การให้คะแนน

0 - 200 คะแนน      มีระดับทักษะชีวิต/ความเป็นมงคลชีวิตน้อย

201 - 400 คะแนน      มีระดับทักษะชีวิต/ความเป็นมงคลชีวิตมาก

การถอดบทเรียนเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเอง และการพัฒนารูปแบบในการบริหารจัดการตนเอง สำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้วิธีการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากการสนทนากลุ่ม การสรุปสาระสำคัญจากการบรรยายพิเศษจากวิทยากร สรุปประเด็นสำคัญจากการทบทวนวรรณกรรมในบทที่ 2 และจากการ



วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลในข้อที่ 1-2 ในช่วงต้นร่วมกัน โดยนำเสนอเป็นแบบความเรียงแล้วทำการพัฒนาจนได้รูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

#### 4. สรุปผลการวิจัย

##### 1. ผลการศึกษาการสำรวจทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

###### 1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุเป็นเพศหญิง จำนวน 254 คน เป็นเพศชาย จำนวน 146 คน มีอายุอยู่ระหว่าง 60-65 ปี จำนวน 192 คน มีสถานภาพสมรส จำนวน 230 คน ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้สูงอายุคือ ต่ำกว่าประถมศึกษา จำนวน 224 คน มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาทต่อเดือนโดยแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากเบี้ยคนชรา จำนวน 296 คน ปัจจุบันผู้สูงอายุประกอบอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 158 คน

###### 1.2 ผลการศึกษาเกี่ยวกับการสำรวจระดับทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

แบบสอบถามผู้วิจัยได้กำหนดทักษะชีวิตของผู้สูงอายุไว้จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ ด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา, ทักษะการคิดวิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์, ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ/สื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ, ทักษะการรู้จักตนเองหรือตระหนักรู้ในตน, ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์หรือการสร้างสัมพันธภาพ, ทักษะในการควบคุมอารมณ์, และทักษะในการควบคุมความเครียด ผลการศึกษาพบว่ามีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 321 คน ร้อยละ 82.7 และค่าเฉลี่ยรายด้านได้แก่ 1) ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 320 คน ร้อยละ 82.6, 2) ทักษะการคิดวิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 325 คน ร้อยละ 83.8, 3) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ/สื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 317 คน ร้อยละ 81.7, 4) ทักษะการรู้จักตนเองหรือตระหนักรู้ในตนค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 326 คน ร้อยละ 84.0, 5) ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์หรือการสร้างสัมพันธภาพค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 325 ร้อยละ 83.6, 6) ทักษะในการควบคุมอารมณ์ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 324 คน ร้อยละ 83.2, และ 7) ทักษะในการควบคุมความเครียดค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก จำนวน 312 คน ร้อยละ 80.3 ดังปรากฏในตารางที่ 1



### ตารางที่ 1 ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ของการสำรวจทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ

(n=400)

ทักษะชีวิตของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
1. ด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	320	82.6
2. ทักษะการคิดวิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์	325	83.8
3. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ/สื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ	317	81.7
4. ทักษะการรู้จักตนเองหรือตระหนักรู้ในตน	326	84.0
5. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ หรือการสร้างสัมพันธภาพ	325	83.6
6. ทักษะในการควบคุมอารมณ์	324	83.2
7. ทักษะในการควบคุมความเครียด	312	80.3
รวม	321	82.7

1.3 ผลการศึกษาเกี่ยวกับการสำรวจหลักมงคล 38 ประการ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่การสำรวจการนำเอาหลักมงคลชีวิต 38 ประการ มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่พบว่ามีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากจำนวน 321 คน ร้อยละ 82.7 โดยผู้สูงอายุเลือกตอบว่าเกี่ยวข้องกับตนมากที่สุด ได้แก่ มงคลชีวิตที่ 1 การไม่คบคนพาล มงคลชีวิต 2 การคบบัณฑิต มงคลชีวิตที่ 3 การบูชาบุคคลที่ควรบูชา และมงคลชีวิตที่ 4 การอยู่ในถิ่นอันสมควร จำนวน 400 คน ร้อยละ 100 และมงคลชีวิตที่ผู้สูงอายุเลือกน้อยที่สุด ได้แก่ มงคลชีวิตที่ 34 การทำนิพพานให้แจ้ง จำนวน 244 ร้อยละ 61.0 รองลงมาคือ มงคลชีวิตที่ 37 มีจิตเกษม จำนวน 272 คน ร้อยละ 68.0 และมงคลชีวิตที่ 24 การอยู่อย่างสันโดษ จำนวน 290 คน ร้อยละ 72.5 ดังปรากฏในตารางที่ 2



**ตารางที่ 2** ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ของการสำรวจหลักมงคล 38 ประการ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

(n=400)

หลักมงคล 38 ประการ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
1. ท่านไม่คบคนพาล	400	100.0
2. ท่านคบบัณฑิต	400	100.0
3. ท่านมักจะบูชาบุคคลที่ควรบูชา	400	100.0
4. ท่านอยู่ในถิ่นอันสมควร	400	100.0
5. ท่านรู้สึกว่าท่านมีบุญวาสนามาก่อน	316	79.0
6. ท่านตั้งตนชอบ	394	98.5
7. ท่านเป็นคนชอบที่จะฟัง	390	97.5
8. ท่านเป็นผู้ที่มีศิลปะในตัวเอง	386	96.5
9. ท่านเคารพกฎ มีวินัยอยู่เสมอ	386	96.5
10. ท่านมีวาจาสุภาพ	390	97.5
11. ท่านเลี้ยงดูบิดามารดาของท่าน อย่างดี	394	98.5
12. ท่านเลี้ยงดูบุตรของท่านเป็นอย่างดี	394	98.5
13. ท่านให้การสงเคราะห์ภรรยา/สามี เสมอ	398	99.5
14. ท่านเป็นผู้ที่ทำงานไม่ให้คั่งค้าง	388	97.0
15. ท่านมักจะให้ทานอยู่เสมอ	394	98.5
16. ท่านชอบปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ	394	98.5
17. ท่านให้การสงเคราะห์ญาติอยู่เสมอ	342	85.5
18. ท่านทำงานที่ไม่มีโทษ	390	97.5
19. ท่านละเว้นการการทำบาป	390	97.5
20. ท่านละเว้นจากการดื่มน้ำเมา	340	85.0
21. ท่านดำรงตนด้วยความไม่ประมาท	390	97.5
22. ท่านมักให้ความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ	392	98.0
23. ท่านมีความอ่อนน้อมถ่อมตน	394	98.5
24. ท่านชอบอยู่อย่างสันโดษ	290	72.5
25. ท่านมีความกตัญญู	390	97.5



หลักมงคล 38 ประการ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ	จำนวน	ร้อยละ
26. ท่านมักชอบฟังธรรมอยู่เสมอเมื่อมีโอกาส	394	98.5
27. ท่านเป็นผู้มีความอดทน	396	99.0
28. ท่านเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย	396	99.0
29. ท่านให้ความเคารพ/เชื่อถือสมณะ (ผู้ถือศีล)	394	98.5
30. ท่านมักชอบสนทนาธรรมเมื่อมีโอกาส	398	99.5
31. ท่านมักชอบทำจิตใจให้เป็นสมาธิ	336	84.0
32. ท่านมักประพฤติพรหมจรรย์ (การใช้ชีวิตอยู่ในศีลธรรม)	384	96.0
33. ท่านมักเห็นถึงความไม่แน่นอนของชีวิต (เห็นอริยสัจ)	346	86.5
34. ท่านสามารถระงับกิเลสได้	244	61.0
35. ท่านไม่หวั่นไหวตามสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น	342	85.5
36. ท่านเป็นผู้มีจิตไม่โศกเศร้า	332	83.0
37. ท่านเป็นผู้มีจิตปราศจากกิเลส	272	68.0
38. ท่านเป็นผู้มีจิตเกษม (มีจิตที่เป็นสุข)	384	96.0
รวม	383	95.8

## 2. ผลการศึกษาถอดบทเรียนเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่โดดเด่นในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

สรุปการถอดบทเรียนเกี่ยวกับการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุที่โดดเด่น ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

2.1 ประเด็นเกี่ยวกับเคล็ดลับในการดูแลตนเองทางร่างกายและจิตใจอย่างไร เมื่อมีอายุมากขึ้น (การจัดการตนเองแบบอิสระ) ด้านร่างกาย การดูแลตัวเองคือ เรื่องอาหารการกิน เราควรที่จะต้องรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ๆ และทานผักผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ควรทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์มากเกินไป ควรหาเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตโดยยึดหลักความไม่ประมาท รวมถึงหมั่นตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกปีพักผ่อนให้เพียงพอในเวลากลางคืนอย่างน้อย 8 ชั่วโมง ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และทานให้ตรงเวลา ดื่มน้ำให้เพียงพอ



ด้านจิตใจ มองคนในแง่บวก และรับฟังสิ่งที่เขาพูด แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและนำมาไตร่ตรองว่าสิ่งไหนผิด สิ่งไหนถูก ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่คิดมาก วางตัวให้สบายๆ ในชีวิตประจำวัน ตนเองจึงพยายามฝึกเจริญสติอย่างสม่ำเสมอ อย่ายึดติดกับอดีต ทำจิตใจให้ร่าเริง ทำจิตใจให้สงบ หาเวลาว่างๆ เงียบๆ อยู่กับตัวเอง ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ไม่เครียด ในเรื่องที่ควบคุมไม่ได้

2.2 ประเด็นเกี่ยวกับเคล็ดลับในการจัดการตนเองอย่างไร เมื่ออยู่รวมกลุ่มกับผู้อื่นหรือในที่ชุมชน (การจัดการตนเองแบบรวมหมู่/การจัดการความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก) สิ่งสำคัญคือ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา เพราะแต่ละคนมีนิสัยใจคอและพื้นฐานชีวิตที่แตกต่างกัน จะช่วยให้เราทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ด้านครอบครัว ให้ความใส่ใจซึ่งกันและกัน พยายามทำให้บรรยากาศในครอบครัวมีความรัก และความปรารถนาดีต่อกัน ดูแลใส่ใจทุกคนให้อยู่ดีมีสุข ด้านเครือข่าย ให้ความช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหาที่พอจะช่วยเหลือได้ ด้านชุมชน ให้ความร่วมมือกับชุมชนหรือท้องถิ่น เมื่อมีงานสำคัญ เช่น งานฉลอง งานศพ งานแต่งงาน ที่ต้องช่วยเหลือกันร่วมแรงร่วมใจกัน เน้นความจริงใจ ทำงานด้วยความเสียสละ ไม่หวังผลตอบแทน สร้างมิตรภาพที่ดี ความสัมพันธ์กับคนในชุมชนให้ดี เข้าร่วมเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม เช่น อสม. ช่วยเหลือหมู่บ้าน เน้นการทำงานแบบจิตอาสา เมื่อทำแล้วจะรู้สึกว่าเป็นคนมีคุณค่า มีประโยชน์กับชุมชน ตนเองก็เกิดภาคภูมิใจทำหน้าที่ของตนเองให้ดี ในการอยู่รวมกลุ่ม ทำจิตใจดีต่อผู้อื่นการจัดการกับสภาพแวดล้อมภายนอก (สังคม/เศรษฐกิจ/เทคโนโลยี) ปัจจุบัน โลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในทุกๆด้าน ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคมหรือเศรษฐกิจ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยี ต้อง “เปิดใจ เข้าใจ และยอมรับ” สิ่งใหม่ๆที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งตั้งรับต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสติ เพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

### 3. ผลการศึกษาการพัฒนาารูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

ผู้วิจัยได้ทำการจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยมีผลการศึกษา ดังต่อไปนี้



### 3.1 ชื่อรูปแบบและวัตถุประสงค์ของรูปแบบ

รูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักมงคล 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ วัตถุประสงค์ของรูปแบบเพื่อให้การบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ เป็นไปอย่างมีคุณภาพ ประชากรผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ มีการเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจากโลกภายนอกที่มีความไม่แน่นอน สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข มีภูมิคุ้มกันที่ดี มีหลักในการดำเนินชีวิตที่เหลืออยู่ได้อย่างมีความสุข ไม่เบียดเบียนผู้อื่น เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง ให้สมกับคำกล่าวที่ว่า “แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีศักดิ์ศรี” ประกอบด้วย 2 ส่วนที่สำคัญคือ

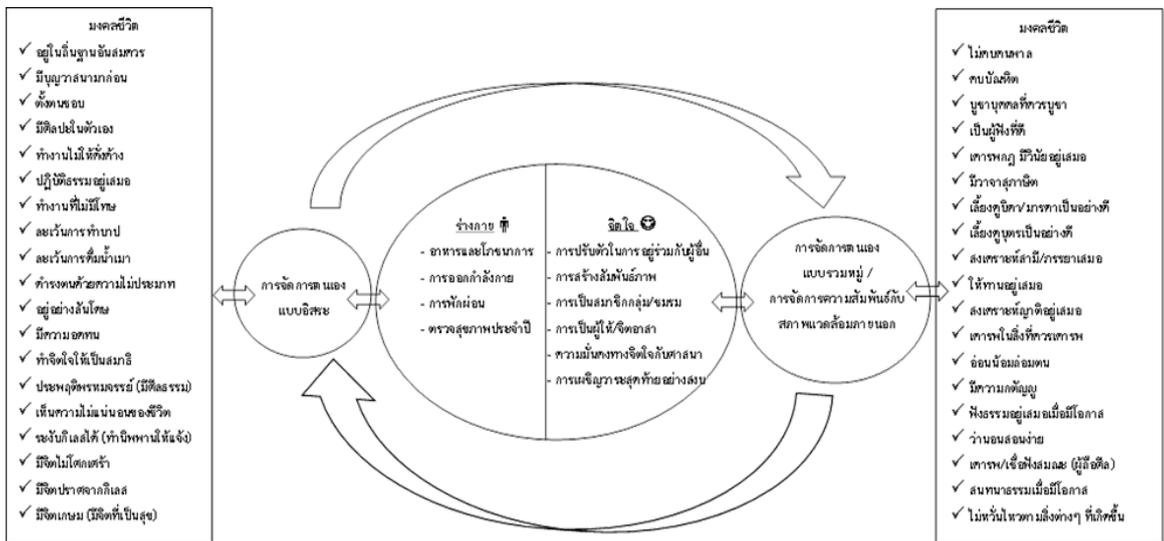
### 3.2 คำอธิบายแนวทางการนำรูปแบบไปใช้

3.2.1 การบริหารจัดการตนเองแบบอิสระ โดยทั่วไปคือ การดูแลตนเองด้านร่างกาย ประกอบด้วย การดูแลเรื่องอาหารและโภชนาการ คือ การเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ย่อยง่าย เช่น ผัก และปลา รวมถึงการหลีกเลี่ยงการดื่มสิ่งของมีแอลกอฮอล์ที่เป็นโทษต่อร่างกาย เน้นการออกกำลังกายแบบเบาๆ สม่ำเสมอ เพื่อสร้างความตื่นตัวให้กับร่างกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่หักโหมจนเกินไป และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง (ตรวจแบบครบวงจร) หลักมงคลชีวิต ที่ควรนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต คือ หลักมงคลชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองแบบอิสระ ตามรูป

3.2.2 การบริหารจัดการตนเองแบบรวมหมู่/การจัดการความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอกโดยเน้นด้านจิตใจ ประกอบด้วย การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้ได้ เช่น การปรับตัวกับ เพื่อนบ้าน ลูกหลาน ญาติพี่น้อง ผู้คนชุมชน ฯลฯ การเป็นสมาชิกกลุ่ม/ชมรม เป็นการเพิ่มคุณค่าให้เกิดความภาคภูมิใจให้เกิดขึ้นกับตนเอง โดยพยายามเข้าร่วมกลุ่มเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ ที่ตนสนใจและชื่นชอบ ซึ่งถือว่าเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคม เน้นการเป็นผู้ให้/จิตอาสา เมื่อเข้าไปรวมกลุ่มหรือชมรมแล้ว การเป็นผู้ให้และการทำงานด้วยจิตอาสาเป็นประโยชน์ต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น การช่วยเหลือเพื่อนบ้านที่ประสบปัญหาความเดือดร้อน เช่น ไฟไหม้บ้าน น้ำท่วม หรือผู้ป่วยติดเตียง เพื่อเป็นการช่วยเหลือและให้กำลังใจ ในฐานะผู้ให้และด้วยจิตอาสา สร้างความมั่นคงทางจิตใจโดยใช้หลักศาสนา ผู้สูงอายุเมื่ออายุมากขึ้น มักเฝ้าหาความมั่นคงทางจิตโดยยึดเอาหลักการทางศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต เพราะทุกศาสนาสอนให้มนุษย์ทำความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้สงบสุข จึงถือได้ว่านำศาสนามาเป็นตัวช่วยให้ผู้สูงอายุได้อย่างมาก และการเตรียมตัวเผชิญภาวะ



สุดท้ายอย่างสงบ โดยผู้สูงอายุจะต้องระลึกอยู่เสมอว่า “วันหนึ่งตนเองจะต้องลาจากโลกนี้ไป” เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ให้เป็นประโยชน์และมีความสุขได้อย่างไร วางจิตใจอย่างไร โดยปราศจากความกังวลใดๆ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ หลักลมงคลชีวิต ที่ควรนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต หลักลมงคลชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการตนเองแบบรวมหมู่และการจัดการความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอกตามรูป



ภาพที่ 1 รูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักลมงคลชีวิต 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่

## 5. อภิปรายผลการวิจัย

1. จากข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีรายได้ต่อเดือนส่วนใหญ่ไม่เกิน 5,000 บาท โดยแหล่งที่มาของรายได้ส่วนใหญ่มาจากเบี้ยคนชรา ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับประเด็นของการอาศัยอยู่ของผู้สูงอายุไทยที่ยังคงพึ่งพิงรายได้จากสวัสดิการภาครัฐเบี้ยยังชีพเป็นหลัก โดยในปี พ.ศ. 2559 มีจำนวนผู้สูงอายุ 8 ล้านคน โดยรัฐบาลต้องใช้จ่ายจากเงินงบประมาณแผ่นดินสูงถึง 63,219 ล้านบาท และรองลงมาผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงมีอาชีพที่สร้างรายได้เป็นของตนเอง และนอกจากนั้นยังมีรายได้จากการพึ่งพิงลูกหลาน จากเงิน



บำเหน็จบำนาญ และเบี้ยคนพิการ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าปัจจุบันสังคมผู้สูงอายุนั้นส่วนหนึ่งมีศักยภาพในการทำงานและประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตนเอง ซึ่งรัฐบาลเองก็มีมาตรการต่างๆ ของภาครัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2561 ได้จัดให้มีโครงการฝึกอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการทำงาน เพื่อเพิ่มโอกาสการจ้างงานและการเข้าถึงสิทธิตามกฎหมายคุ้มครองแรงงานของผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานได้นานที่สุด ส่งเสริมการเพิ่มทักษะหรือเสริมทักษะใหม่ให้กับกำลังแรงงานไทยสูงอายุ ภายใต้แนวคิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life Long Learning Approach) (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561)

2. ผลการศึกษาการสำรวจทักษะชีวิตในการบริหารจัดการตนเองของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งหมด 7 ด้าน ได้แก่ ด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการคิดวิเคราะห์และการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ/สื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการรู้จักตนเองหรือตระหนักรู้ในตน ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์หรือการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะในการควบคุมอารมณ์ และทักษะในการควบคุมความเครียด ซึ่งโดยรวมแล้วผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเลือกตอบว่าตนเองมีทักษะชีวิตในการบริหารจัดการตนเองค่อนข้างดี แต่มีก่อน้อยในบางประเด็นที่ควรต้องซ่อมเสริม ตามหลักแนวคิดทักษะชีวิต เพราะคำว่าทักษะชีวิตนั้น หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับความคิดและพฤติกรรมตามสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมถึงความสามารถในการพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตต่อบุคคลนั้นๆ ซึ่งทักษะชีวิตนั้นมีความจำเป็นสำหรับทุกกิจกรรมในการดำเนินชีวิต เนื่องจากทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามความหมายขององค์การอนามัยโลก ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 ข้อ ดังต่อไปนี้ 1) การตัดสินใจ (Decision Making) 2) การแก้ปัญหา (Problem Solving) 3) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 4) การคิด วิเคราะห์ วิจาร์ณ (Critical Thinking) 5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) 6) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship Skills) 7) ความตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) 8) ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 9) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) และ 10) การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) (องค์การอนามัยโลก, 2562) โดยมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของทักษะชีวิต 10 ข้อ ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งหากผู้สูงอายุมีความเข้าใจและตระหนักถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตดังกล่าวเป็นอย่างดี แล้วนำมาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติกับดำเนินชีวิตประจำวันและชีวิตการทำงานแล้ว ผนวก



กับนำแนวคิดการจัดการตนเองเชิงพลวัต ที่ประกอบไปด้วยการจัดการตนเองแบบอิสระ การจัดการตนเองแบบรวมหมู่ และการจัดการความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก ก็อาจมีการส่งสมถันกรองจนเป็นแนวปฏิบัติของตนเองได้

3. ผลการศึกษาการสำรวจหลักมงคล 38 ประการ กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเลือกตอบว่าหลักมงคลชีวิต 38 ประการนั้น ตนได้นำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตตามปกติอยู่แล้ว แต่มีมงคลบางประการที่อาจจะห่างไกลและค่อนข้างปฏิบัติได้ยาก เช่น มงคลที่ 5 มีบุญวาสนามาก่อน มงคลที่ 24 ชอบอยู่อย่างสันโดษ มงคลที่ 31 ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ มงคลที่ 34 ทำนิพพานให้แจ้ง (ระงับกิเลสได้) มงคลที่ 36 จิตไม่โศกเศร้า และมงคลที่ 37 มีจิตปราศจากกิเลส จะเห็นได้ว่าโดยส่วนใหญ่ตัวผู้สูงอายุเองนั้น สามารถที่จะดำเนินชีวิตและสั่งสมประสบการณ์จากสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตในการบริหารจัดการตนเองได้เป็นอย่างดี หากแต่ต้องการมีซ่อมเสริมบางประเด็นเพิ่มเติมเข้าไปโดยยึดถือปฏิบัติตามหลักมงคล 38 ประการขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้ทรงตรัสไว้ให้พุทธศาสนิกชนได้พึงปฏิบัติ เป็นหลักชัยนำพาชีวิตไปหาความสุขทั้งกาย วาจา และใจ ซึ่งก็จะนำพาความโชคดี ความสวัสดิ และความสุขมาให้ตามที่ปรารถนา (พระไตรปิฎกฉบับประชาชน, 2561)

จากการศึกษาวิจัย ทำให้ได้ค้นพบองค์ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยแบ่งการบริหารจัดการตนเองเป็นทั้งแบบอิสระและการบริหารจัดการตนเองแบบรวมหมู่ รวมถึงการจัดการความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก โดยนำเอาหลักมงคล 38 ประการ เข้ามาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตประจำวัน และชีวิตในการทำงานร่วมกับผู้อื่น (ตามรายละเอียด ภาพที่ 1 รูปแบบในการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักมงคลชีวิต 38 ประการ ในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่)

## 6. ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาเฉพาะประเด็นการบริหารจัดการตนเองสำหรับผู้สูงอายุ เป็นรายแต่ละจังหวัดไป รวมถึงควรพิจารณาการศึกษาเชิงลึก เฉพาะพื้นที่หน่วยงานหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อนำรูปแบบที่ได้ไปทดลองใช้ในแต่ละพื้นที่ต่อไป



2. เนื่องจากงานวิจัยนี้มีลักษณะเนื้อหาเกี่ยวข้องไปในทางพุทธศาสตร์ร่วมด้วย ดังนั้นการนำเอาหลักความเชื่อทางพุทธศาสตร์ (หลักมงคลชีวิต 38 ประการ) มาเป็นตัวดำเนินเรื่องจึงค่อนข้างมีลักษณะเฉพาะกลุ่มทางศาสนา ซึ่งในงานวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยสามารถนำเอาหลักความเชื่อของศาสนาอื่นๆ หรือแนวคิดทฤษฎีทางตะวันตกและตะวันออก มาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่มก็น่าจะเกิดประโยชน์อยู่ไม่น้อย

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). *สถานการณ์การสูงวัยของประชากรไทย พ.ศ. 2559*. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2561, จาก [http:// www.dop.go.th/th/know/2](http://www.dop.go.th/th/know/2).
- กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *องค์ประกอบของทักษะชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 22 กุมภาพันธ์ 2562, จาก [http://www.kodchanun.blogspot.com/2011/06/life-skills\\_23.html](http://www.kodchanun.blogspot.com/2011/06/life-skills_23.html)
- กรมการปกครอง. (2559). *ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี พ.ศ. 2559*. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2561, จาก [http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge\\_th\\_20170707092742\\_1.pdf](http://www.dop.go.th/download/knowledge/knowledge_th_20170707092742_1.pdf)
- จุฑารัตน์ แสงทอง, (2560). *สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์): ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. วารสารกึ่งวิชาการ, ปีที่ 3 (1), 1-3.*
- พระไตรปิฎกฉบับประชาชน. (2561). *พระไตรปิฎกเล่มที่ 25 สุตตันปิฎกที่ 17 ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ มงคลสูตร*. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2561, จาก <https://tripitaka-online.blogspot.com/2016/09/tpd-main.html>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564*. สืบค้นเมื่อ 25 มิถุนายน 2561, จาก [http://www.nesdb.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422).
- องค์การอนามัยโลก. (2562). *ความหมายของทักษะชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 23 มิถุนายน 2561, จาก <https://uparadigm.blogspot.com/2017/02/life-skills-meaning.html>

