การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโครงการวัดบันดาลใจ

พระมหาธณัชพงศ์ สุพฺรหฺมปญฺโญ (คิดอ่าน)[1]
พระครูพิลาสธรรมากร (ณัฐพล ประชุณหะ) [2]
สมบูรณ์ ตาสนธิ[3]
อำนาจ ขัดวิชัย[4]

*(**วันที่รับ:** 19 ม.ค. 2567; **วันที่แก้ไขเสร็จ:** 9 พ.ค. 2567; **วันที่ตอบรับ:** 9 พ.ค. 2567)*

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ โครงการวัดบันดาลใจ 2) ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ 3) เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ในโครงการวัดบันดาลใจ พื้นที่วิจัยได้แก่ โรงเรียนพุทธศาสตร์ วัดบุญชุม ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสาน (Mixed Method) ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ 1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 38 รูป/คน 2) กลุ่มเป้าหมายทดสอบโปรแกรมกิจกรรม 114 คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์ แบบวัดความสุขเชิงพุทธ แบบประเมินความพึงพอใจ ใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมการเรียนรู้มีลักษณะไม่เป็นทางการ ไม่เน้นวิชาการ แต่เน้นกิจกรรมสังสรรค์ นันทนาการ และการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มาพบปะเพื่อนฝูง พูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติ ตลอดถึงความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ 2) กิจกรรมการเรียนรู้และหลักสูตรที่จะใช้ ต้องมาจากความร่วมมือกับเครือข่าย การพัฒนาหรือออกแบบหลักสูตรใด ๆ จะต้องตอบสนองความต้องการของผู้เรียน ที่สำคัญต้องเป็นกิจกรรมง่าย ๆ สิ่งที่ง่าย ๆ เข้ากับวิถีชีวิตใช้งานได้จริง มีกิจกรรมหลากหลาย มีวัสดุอุปกรณ์ มีงบประมาณ มีวิทยากร จิตอาสา เน้นกิจกรรมภาคปฏิบัติ มีการสาธิต มีตัวอย่าง มีของรางวัลเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ 3) รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุควรเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมให้ครอบคลุมมิติ ทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา แบบเป็นองค์รวมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: การพัฒนา คุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้ โครงการวัดบันดาลใจ

---

[1] คณะพุทธศาสตร์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
Corresponding Author, Email. Thanatpong.kit@mcu.ac.th

[2] Email: Natthaphon.pra@mcu.ac.th

[3] Email: Sdtasonth@gmail.com

[4] Email: Kingkong_emmi@hotmail.com

Proving the quality of life for the elderly through learning activities of the Inspirational Temple Project

Phramaha Thanatpong Subrahmapaññ̃o (Kitarn)
Phrakhrupiladdhammakorn (Natthaphon Prachunha)
Somboon Tasonthi
Amnat Khadvichai

(**Received:** *January 19, 2024;* **Revised:** *May 9, 2024;* **Accepted:** *May 9, 2024)*

Abstract

This study paper analyzes three main aspects of structuring learning activities for senior people in learning centers, with an emphasis on the Inspirational Temple Project: 1) Analysis of Current Conditions: Identifying current problems, obstacles, fundamental causes, and impediments to effective learning efforts aimed at improving the quality of life for older persons. 2) Components of Effective Learning: Examining the critical parts of developing learning activities that measurably improve elders' well-being, with the Inspirational Temple Project Learning Center as a case study. 3) Creating a Model for arranging Learning: Developing a realistic model for arranging learning activities within the context of learning centers, with the objective of improving the quality of life for the elderly. The study covers several locations, including Buddhasath School, Wat Bunchum, Huai Lan Subdistrict, Dok Khamtai District, and Phayao Province. This research takes a mixed-approaches approach, including both quantitative and qualitative research methods. The informant group consists of: 1) 38 key informants, 2) a total of 114 individuals in the target group or program activity testing group. The research employed various instruments including interviews, the Buddhist Happiness Scale, and a Satisfaction Assessment.

The research results revealed the following findings:

1) Learning activities were predominantly informal, with a focus not on academics but on social activities, recreation, and active participation. The emphasis was on providing opportunities for the elderly to connect with friends, engage in conversations, and share viewpoints, thereby gaining knowledge through various experiences. 2) Collaboration with

networks was essential for sourcing learning activities and curriculum. Any curriculum development or design had to align with students' needs, emphasizing simplicity that integrates seamlessly into their lifestyle. Various activities were facilitated with consideration for materials, equipment, budget, lecturers, and volunteers. Practical activities, demonstrations, examples, and incentives such as prizes were emphasized to boost motivation. 3) The learning activities format for elderly individuals should emphasize participatory learning that encompasses dimensions of physical, spiritual, mental, and intellectual aspects in an integrated manner to enhance the quality of life for the elderly.

Keywords: development, quality of life, learning activities, Inspirational Temple Project

1. บทนำ

ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ (Aging Society) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ตามคำนิยามขององค์การสหประชาชาติที่กำหนดสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของจำนวนประชากร ซึ่งจะเข้าสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Complete - Aging Society) เมื่อมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 20 (ภารดี นานาศิลป์, 2558) และเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super - Aging Society) เมื่อมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 28 ตามลำดับ สำหรับสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปีพ.ศ. 2565 มีประชากรทั้งประเทศ จำนวน 66,090,475 คน เป็นประชากรสูงอายุ จำนวน 12,698,362 คน คิดเป็นร้อยละ 19.21 ของประชากรทั้งหมด (กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย, 2565) สวนทางกับประชากรวัยเรียนและวัยแรงงานที่มีแนวโน้มลดลง โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 3 - 21 ปี ที่จะมีสัดส่วนลดลงอย่างต่อเนื่องจนเหลือเพียงร้อยละ 20.66 ของประชากรทั้งหมดในปี 2570 (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2565) และคาดว่าในปี พ.ศ. 2578 จะมีประชากรผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ 28.55 ของจำนวนประชากรไทยทั้งประเทศ โดยสถานการณ์ผู้สูงอายุเขตสุขภาพที่ 6 ในปี 2562-2564 พบว่า ผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ร้อยละ 14.83,15.37 และ 15.82 ตามลำดับ จังหวัดที่มีแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ จังหวัดตราด จันทบุรี และฉะเชิงเทรา (ข้อมูล HDC, 2564)

จากการที่อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกที่มีแนวโน้มลดลง บวกกับการที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น โดยผู้สูงอายุมีอายุขัยยืนยาวกว่าในอดีต เฉลี่ยอยู่ที่ 77 ปี จึงทำให้การจัดบริการทางสังคมยังไม่ครอบคลุมและทั่วถึงกลุ่มเป้าหมาย ส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ส่งผลกระทบต่อการเสื่อมของสมรรถภาพทางร่างกาย อวัยวะไม่สามารถทำงานได้อย่างปกติ ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิต (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566) จากการสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาสรุปได้ ดังนี้ 1) ความเจ็บป่วย เช่น ผู้สูงอายุเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเข่าเสื่อม โรคระบบกล้ามเนื้อ โรคสมองเสื่อม โรคหัวใจ โรคเก๊าท์ โรคมะเร็ง รวมถึงโรคที่เกิดจากภาวะแทรกซ้อนของโรคเรื้อรัง เช่น ต้อกระจก ชาตามปลายมือปลายเท้า 2) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง โดดเดี่ยวหดหู่ ซึมเศร้าและมีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งส่วนหนึ่งอาจจะมาจากความเจ็บป่วยทางกาย ส่งผลทำให้จิตใจป่วยไปด้วย รวมถึงสภาพแวดล้อม บริบทสังคม ล้วนมีผลต่อสภาพจิตใจ 3) ฐานะความเป็นอยู่ ได้แก่ ผู้สูงอายุยากจน ถูกทอดทิ้ง และถูกยักยอกเงินเลี้ยงชีพ เป็นต้น (กิตติพร เนาว์สุวรรณ, 2562) 4) ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังเพิ่มขึ้น 5) ผู้สูงอายุไม่เท่าทันกับระบบสื่อออนไลน์ 6) สวัสดิการเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง 7) ความเหลื่อมล้ำการจัดสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุไม่มีระบบการคุ้มครองทางสังคมรองรับในยามสูงวัย (ขาดการออม ไม่มีหลักประกันทางรายได้ รายได้ไม่เพียงพอกับการยังชีพ การใช้ความรุนแรงกับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น) (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566)

จากสภาพปัญหาดังกล่าวทำให้องค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว การจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างจำกัด การปรับปรุงระบบเกษียณอายุ ราชการ การจัดสรรสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ เตรียมการระบบขนส่งมวลชนสาธารณะเพื่อผู้สูงอายุ และเตรียมพร้อมในการออกแบบสถาปัตยกรรมเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) หรือแนวคิดการออกแบบ สิ่งแวดล้อม การสร้างอาคารสถานที่ และสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึง ใช้ประโยชน์ และอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565) นอกจากนั้นยังมีการดำเนินการจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ โรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นหลายแห่งทั่วประเทศเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาและพัฒนาคุณภาพชีวิตอีกช่องทางหนึ่ง และหนึ่งในนั้นคือ โครงการวัดบันดาลใจ

โครงการวัดบันดาลใจ เป็นโครงการที่ต้องการแก้ไขปัญหาข้อบกพร่องของวัดที่มีอยู่ และพัฒนาพื้นที่ของวัดให้เป็นพื้นที่แห่งชีวิตและจิตวิญญาณ โดยมีแนวคิดและกระบวนการคือ การจัดทำผังแม่บท มีแผนพัฒนากายภาพและสิ่งแวดล้อมของวัดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้มีการใช้ประโยชน์ในพื้นที่และอาคารอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถรองรับกิจกรรมของวัดได้อย่างเหมาะสมโดยผ่านกระบวนการมีส่วนร่วม ควบคู่ไปกับการออกแบบบริหารจัดการที่เหมาะสมกับบริบทวัดนั้น ๆ ตามแนวคิดรมณียสถานเพื่อการศึกษาและปฏิบัติ พัฒนาสุขภาวะกาย จิตใจ และปัญญา เป็นพื้นที่การเรียนรู้วิถีศิลปวัฒนธรรมชุมชนอย่างสร้างสรรค์และทันสมัย โดยมีหลักการทำงานเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดองค์ประกอบที่สำคัญของการเป็น "วัดบันดาลใจ" ได้แก่ สถานที่เป็นรมณีย์ มีศูนย์การเรียนรู้และกิจกรรมสมสมัย (สถาบันอาศรมศิลป์, 2567)

ปัจจุบันโครงการวัดบันดาลใจมีวัดที่เข้าร่วมโครงการและทำงานต่อเนื่อง จำนวน 29 วัด แบ่งประเภทเป็น วัดกรณีศึกษา จำนวน 24 วัด และวัดศูนย์การเรียนรู้ จำนวน 5 วัด วัดระดับศูนย์การเรียนรู้ ที่มีความโดดเด่นในเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ วัดบุญชุม ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 4 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิต และด้านปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุกลับมามีคุณภาพชีวิตที่ดี กลับมามีคุณค่า และบทบาทในสังคม โดยได้จัดตั้งศูนย์การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ชื่อว่า “โรงเรียนพุทธศาสตร์” ตั้งอยู่ที่วัดบุญชุม เลขที่ 1 หมู่ที่ 6 ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ก่อตั้งโดย พระมหาวัฒนา ธมฺมานุสารี ป.ธ.9 วัดสุทัศน์เทพวราราม ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร รักษาการเจ้าอาวาสวัดบุญชุม เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ. 2561 เป็นศูนย์เรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา ได้รับการรับรองเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ วันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2564 มูลเหตุการก่อตั้งโรงเรียนพุทธศาสตร์วัดบุญชุม เกิดจากความต้องการให้วัดเป็นประโยชน์ต่อชุมชนในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนา และต้องการที่จะแก้ปัญหาผู้สูงอายุในชุมชนที่กำลังเสี่ยงอยู่ในสภาวะโรคซึมเศร้า สภาวะสมองเสื่อม ความเครียด และการถูกทอดทิ้งจากลูกหลานให้อยู่เพียงลำพัง และการเห็นความสำคัญของวัด ว่า วัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของชุมชน เป็นเครื่องหมายของการดำรงอยู่แห่งพระพุทธศาสนา แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันพบว่า พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่จะเข้าวัดเมื่อมีความจำเป็น หรือมีงานเทศกาลงานประเพณีเท่านั้น ซึ่งวัดไม่ควรเป็นเพียงแค่สถานที่ทำบุญ หรือเพียง

เพื่อจัดงานตามประเพณี แต่วัดควรเป็นศูนย์การเรียนรู้ให้แก่คนทุกเพศทุกวัย เหมือนบทบาทของวัดในอดีต ที่เคยเป็นโรงเรียน เป็นศูนย์ศึกษาศิลปวิทยาต่าง ๆ เป็นสถานที่ช่วยแก้ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้น (พระมหาธณัชพงศ์ สุพฺรหฺมปญฺโญ (คิดอ่าน), 2565)

โรงเรียนพุทธศาสตร์วัดบุญชุม เป็นโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุ ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่อยู่ตามบ้านที่รู้สึกเบื่อหน่ายการอยู่บ้าน ได้มาพบปะเพื่อนฝูง พูดคุยกัน แลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ เช่น ประเพณีวัฒนธรรม คร่าวซอ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หรือกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ โดยส่งเสริมให้มีการทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อให้จิตใจดี เบิกบาน ผ่อนคลาย หายเครียด และได้สอดแทรกหลักธรรมคำสอนทางศาสนา ศาสนพิธี เพื่อให้ชาวบ้านได้นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี (พระมหาธณัชพงศ์ สุพฺรหฺมปญฺโญ (คิดอ่าน), 2565)

จากข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหาและความเป็นมาของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโครงการวัดบันดาลใจ โดยศึกษาในพื้นที่วัดบุญชุม ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ทั้งนี้ผลที่ได้จากการศึกษาจะเป็นประโยชน์ในการนำไปเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาและพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ โครงการวัดบันดาลใจ

2.2 เพื่อศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ

2.3 เพื่อเสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ในโครงการวัดบันดาลใจ

3. วิธีการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโครงการวัดบันดาลใจ” มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสาน (Mixed Method) โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณและวิธีเชิงคุณภาพ

1) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) คือการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถาต่างๆ และจากการศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร งานวิทยานิพนธ์ งานวิจัย รวมทั้งสื่ออินเตอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ สุขภาวะ วัดบันดาลใจ การจัดกิจกรรม

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสังเกต ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบสังเกตอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Observation) เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่ 1) ผู้ให้ข้อมูลหลักในโรงเรียนพุทธศาสตร์ จำนวน 30 รูป/คน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิเครือข่ายวัดบันดาลใจ จำนวน 4 รูป/คน 3) ผู้ทรงคุณวุฒิ ศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบ จำนวน 4 รูป/คน รวมเป็น 38 รูป/คน

3) การวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ วิธีวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) การนำชุดกิจกรรมไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มทดสอบโปรแกรมกิจกรรม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนพุทธศาสตร์วัดบุญชุม ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน 119 คน โดยวัดผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมด้วยเครื่องมือวิจัยที่ได้สร้างขึ้นมา ได้แก่ แบบวัดคุณภาพชีวิต แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมกิจกรรม เก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ผลทางสถิติ นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางร้อยละ ความถี่ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เป็นต้น

3.2 กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

1) พื้นที่การวิจัย ได้แก่ ศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุโครงการวัดบันดาลใจ ภาคเหนือ คือ โรงเรียนพุทธศาสตร์ วัดบุญชุม ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา ซึ่งเป็นศูนย์การเรียนรู้ที่มีความโดดเด่นเรื่องการจัดกิจกรรมเรียนรู้แก่ผู้สูงอายุ และเป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นอุทยานการศึกษาในวัดจากสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2564

2) ประชากรผู้ให้ข้อมูลสำคัญในงานวิจัย การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตามวัตถุประสงค์ของขั้นตอนการวิจัย เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ 1) ผู้ให้ข้อมูลหลักใน

โรงเรียนพุทธศาสตร์ จำนวน 30 รูป/คน 2) ผู้ทรงคุณวุฒิเครือข่ายวัดบันดาลใจ จำนวน 4 รูป/คน 3) ผู้ทรงคุณวุฒิศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบ จำนวน 4 รูป/คน รวมเป็น 38 รูป/คน และกลุ่มที่ 2 กลุ่มเป้าหมายหรือกลุ่มทดสอบโปรแกรมกิจกรรม คือ กลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียนพุทธศาสตร์วัดบุญชุม ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา จำนวน 119 คน

ผู้วิจัยได้แบ่งการวิจัยเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 วิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ โครงการวัดบันดาลใจ โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1.1) ศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับศูนย์การเรียนรู้วัดบันดาลใจ หลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างกรอบมโนทัศน์การวิจัย

1.2) ลงพื้นที่สำรวจ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สำรวจศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ โรงเรียนพุทธศาสตร์วัดบุญชุม ตำบลห้วยลาน อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา โดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้บริหารศูนย์การเรียนรู้ เครือข่าย จิตอาสา เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันการจัดการเรียนรู้ ปัญหา อุปสรรคการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ คือ เนื้อหา สื่อ อุปกรณ์ กิจกรรม ผู้สอน การจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล และความต้องการการพัฒนาการจัดการเรียนรู้

1.3) วิเคราะห์สภาพปัจจุบันปัญหา ผู้วิจัยได้วิเคราะห์สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรค การจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ โครงการวัดบันดาลใจ ด้วยการสัมภาษณ์ และการประชุมกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎี SWOT Analysis ในการวิเคราะห์เพื่อวิเคราะห์ทั้งภายในและภายนอกของศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ โดยวิเคราะห์ จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรคในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ จากนั้นนำผลการวิเคราะห์ไปสร้างกลยุทธ์โดยใช้ TOWs Matrix เพื่อสร้างกลยุทธ์ที่เป็นไปได้ในการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้

1.4) สรุปผลการวิเคราะห์ ปัญหาสาเหตุที่มี ประเด็นที่ควรแก้ไข ปรับปรุง พัฒนา ความต้องการที่จำเป็นของผู้สูงอายุ ข้อเสนอแนะ จากการสัมภาษณ์ และจากผลการวิเคราะห์ด้วยทฤษฎี SWOT Analysis เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้ที่มีองค์ประกอบได้แก่ เนื้อหา สื่ออุปกรณ์ กิจกรรม การจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผู้สอน

ระยะที่ 2 ศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

2.1) ศึกษาเอกสาร ผู้วิจัยได้การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวกับหลักการจัดการเรียนรู้ที่ดี คุณภาพชีวิตที่ต้องการ กิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต หลักการอบรมผู้สูงอายุ

2.2) สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้บริหารศูนย์การเรียนรู้ เครือข่าย จิตอาสา และผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับกิจกรรมสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การพัฒนากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ และเทคนิคการใช้กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ

2.3) ศึกษาดูงานศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุต้นแบบ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ศึกษาดูงานศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นต้นแบบที่ดีในจังหวัดเชียงราย และจังหวัดพะเยา เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จำนวน 4 แห่ง คือ 1) โรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย มีความโดดเด่นด้านการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุครบวงจร 2) โรงเรียนผู้สูงอายุวัดแม่กาโทกหวาก ตำบลแม่กา อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา มีความโดดเด่นด้านการจัดการเรียนการสอน 3) โรงเรียนศูนย์สามวัยวัดตุ่นใต้ ตำบลบ้านตุ่น อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา มีความโดดเด่นในเรื่องการส่งเสริมอาชีพ 4) ชุมชนคุณธรรมวัดต๋ำม่อน ตำบลบ้านต๋ำ อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา มีความโดดเด่นด้านการส่งเสริมอาชีพ

2.4) สรุปผลการศึกษาองค์ประกอบการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ ได้แนวทางการจัดอบรมผู้สูงอายุ แนวทางการจัดการเรียนรู้ ตัวอย่างกิจกรรมสำหรับใช้พัฒนา และคุณภาพชีวิตที่ควรพัฒนาให้ผู้สูงอายุ

ระยะที่ 3 เสนอรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ในโครงการวัดบันดาลใจ โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

3.1) แก้ไข ปรับปรุง พัฒนา การจัดการเรียนรู้ ด้านเนื้อหา สื่ออุปกรณ์ กิจกรรม การจัดการเรียนรู้ การวัดประเมินผล ผู้สอน ของศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ

3.2) สร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ ให้ครอบคลุมคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

3.3) พัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ

3.4) ทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุโรงเรียนพุทธศาสตร์ วัดบุญชุม จำนวน 119 คน

3.5) ประเมินผลการใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุโรงเรียนพุทธศาสตร์ วัดบุญชุม จำนวน 119 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความสุขเชิงพุทธ แบบประเมินความพึงพอใจ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และแบบสัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

3.6) เสนอรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ

4. ผลการวิจัย

1. สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคการจัดการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ โครงการวัดบันดาลใจ พบว่า

จากการลงพื้นที่สำรวจข้อมูลศูนย์การเรียนรู้ การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และผลการวิเคราะห์ SWOT สภาพปัจจุบัน ปัญหา สาเหตุ อุปสรรคการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ โครงการวัดบันดาลใจ 1) ด้านเนื้อหา พบว่า หลักสูตรไม่ชัดเจนเป็นรูปธรรม ทำให้ไม่มีกรอบ หรือแนวทางในการให้ความรู้ที่เป็นระบบ ไม่มีตารางเรียนตารางสอน มีการแข่งขันจากโครงการอื่น ๆ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2) ด้านวิทยากร พบว่า วิทยากรท้องถิ่น ขาดทักษะการถ่ายทอดความรู้ วิทยากร เป็นพระสงฆ์รูปเดิม ๆ เกือบทุกสัปดาห์ 3) ด้านสื่ออุปกรณ์การสอน พบว่า ความพร้อมของอุปกรณ์การเรียนการสอน ยังไม่พอ ความพร้อมของสถานที่ และสื่อเพื่อการเรียนรู้ ยังไม่เหมาะสม เพียงพอ 4) ด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่า การหา Training Need ยังไม่สมบูรณ์ ลักษณะกิจกรรม ยังไม่เป็นแบบมาตรฐานมืออาชีพ ไม่สอดคล้อง ไม่ต่อเนื่อง ขาดบุคลากรขับเคลื่อนงาน เช่น เจ้าหน้าที่ธุรการ ฝ่ายประสานงาน 5) ด้านกิจกรรม พบว่า ไม่มีงบประมาณเพียงพอกิจกรรมการเรียนรู้ จึงจัดขึ้นเฉพาะช่วงที่ได้รับงบประมาณ ทัศนคติของผู้สูงอายุและคนในชุมชนที่มีต่อผู้สูงอายุไม่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีอาจทำให้กิจกรรมการเรียนรู้ไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ 6) ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ พบว่า ความพร้อมของนักเรียน แปรปรวนไม่แน่นอนเรื่องสุขภาพ และมีอุปสรรคในการประยุกต์ความรู้เพื่อการดำรงชีพ

ในส่วนของแนวทางการแก้ปัญหาจากการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการวิเคราะห์ SWOT เพื่อนำไปสู่การสร้างกลยุทธ์ใหม่ด้วยเทคนิค TOWS Matrix พบแนวทางการแก้ปัญหา ดังนี้ 1) ด้านเนื้อหา พบว่า ต้องทำการค้นหา Training Need ให้ตรงประเด็นปัญหา และปรับให้เหมาะกับผู้เรียน ประสานงาน ร่วมมือกับโครงการอื่นที่มีวัตถุประสงค์สอดคล้องกันคือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน 2) ด้านวิทยากร พบว่า ต้องสร้างความร่วมมือกับเครือข่ายโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านบุคลากร ได้แก่ ครูอาสา ปราชญ์ท้องถิ่น ผู้เชี่ยวชาญ ให้เข้ามาช่วยสอน หรือจัดครูให้เวียนไปสอนในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่ง แลกเปลี่ยนบุคลากรที่มีอยู่กับเครือข่ายที่ขาดแคลน โดยการตกลงแลกเปลี่ยนหรือว่าจ้าง เพราะโครงการฯ มีบุคลากรที่มีคุณภาพและหลากหลายความสามารถ แลกเปลี่ยนวิทยากรกับศูนย์เรียนรู้ในเครือข่าย จัดอบรม Train the Trainer ให้ความรู้วิธีการถ่ายทอดความรู้ ให้แก่บุคคลที่มีศักยภาพเป็นวิทยากร เช่น ครูภูมิปัญญา ผู้รู้ในชุมชน 3) ด้านสื่ออุปกรณ์การสอน พบว่า การรับบริจาค และหารายได้เข้ามาบำรุงโรงเรียน จากผลงานของนักเรียนและวิทยากรของศูนย์ โดยไม่เบียดเบียนคุณภาพชีวิตของทุกคนจะช่วยแก้ปัญหาสื่ออุปกรณ์ได้ 4) ด้านการจัดการเรียนการสอน พบว่า ควรทำ

การค้นหา Training Need ให้ตรงประเด็นปัญหา และปรับให้เหมาะกับผู้เรียน จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ สิ่งที่มีให้เป็นที่รู้จัก เพื่อแสวงหาโอกาสทางการตลาดของสินค้า การให้บริการ และชื่อเสียงของโรงเรียน ให้เป็นที่ยอมรับและให้ความร่วมมืออื่น ๆ ต่อไป รวมถึงการออกไปร่วมกิจกรรมกับโรงเรียนอื่น หรือชุมชนอื่นในนามโรงเรียน เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี กับทั้งในเครือข่าย และนอกเครือข่าย 5) ด้านกิจกรรม พบว่า การเขียนโครงการของบประมาณจากองค์กรอื่น การรับบริจาค และหารายได้เข้ามาบำรุงโรงเรียน จากผลงานของนักเรียนและวิทยากรของศูนย์ โดยไม่เบียดเบียนคุณภาพชีวิตของทุกคน สร้างสัมพันธภาพที่ดี กับคนในชุมชน ไม่ให้ชาวบ้านรู้สึกแปลกแยก หรือเป็นคนละพวก สร้างการยอมรับนับถือด้วยผลงานอย่างมีกลยุทธ 6) ด้านการประเมินผลการเรียนรู้ พบว่า ควรสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในการเพิ่มบริการด้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2. องค์ประกอบการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ

จากการค้นคว้าข้อมูลเอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัย และพระไตรปิฎก พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา จะให้ความสำคัญเรื่องการพิจารณาธรรมดาของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และจะปรากฏให้เห็นชัดในช่วงปัจฉิมวัย เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท โดยกล่าวถึง ความแก่หรือความชราในฐานะชราทุกข์ เพื่อชี้ให้เห็นถึงความเสื่อมไปของสังขารธรรม และเตือนมนุษย์ให้ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน มีความเบื่อหน่ายในขันธ์ 5 เพื่อแสวงหาความดับทุกข์ เพราะความชราและความตายเป็นความจริงที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ แต่สามารถจะมีชีวิตอยู่ได้อย่างรู้เท่าทัน เพื่อสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้า และการปฏิบัติตนเพื่อมุ่งสู่ความสุขสงบที่แท้จริง คือ พระนิพพาน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ ควรละโลกามิส มุ่งสู่สันติเถิด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ดังนั้นกิจกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะกับผู้สูงวัยในทางพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องของการฝึกฝน การพัฒนาตน การสำรวมกาย วาจา ใจ ด้วยการควบคุมอายตนะ 12 โดยใช้แนวทางปฏิบัติ คือ รักษาศีล สร้างศรัทธา กระตุ้นปัญญา ทำบุญ ได้แก่ การปล่อยวาง และจากข้อมูลในหนังสือพระธรรมเทศนาของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง การเตรียมตัวรับมือกับชีวิตที่เปลี่ยนไปด้วยวิธีที่เหมาะที่สุด คือการศึกษาธรรม และธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ที่สามารถนำมาปฏิบัติคือ หลักประโยชน์สาม อิทธิบาทสี่ โลกธรรมแปด พรหมวิหารสี่ และความสุข 5 ขั้นของมนุษย์ อันได้แก่ ขั้นที่ 1 ความสุขจากการเสพวัตถุ ขั้นที่ 2 ความสุขจากการเจริญคุณธรรม ขั้นที่ 3 ความสุขเกิดจากการดำเนินชีวิตถูกต้อง ขั้นที่ 4 ความสุขจากความสามารถปรุงแต่ง ขั้นที่ 5 ความสุขเหนือการปรุงแต่ง และข้อมูลเรื่องของการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จากแหล่งข้อมูลทางวิชาการต่าง ๆ เช่น บทความ ข่าวสาร ผลงานวิจัย หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้คัดกรองนำข้อมูลส่วนที่เหมาะจะเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน ซึ่งได้แบ่งข้อมูลเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลจากประเทศญี่ปุ่น และข้อมูลในประเทศไทย

ดังนี้ สำหรับในประเทศญี่ปุ่น เป็นกลุ่มที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี อยู่ในลำดับต้น ๆ ของโลก การดูแลสุขภาพของตัวผู้สูงวัยในญี่ปุ่นตั้งอยู่บนฐานคิด คือ ทำอย่างไรจะไม่ให้ตนเองเป็นภาระของลูกหลาน แถมยังมีร่างกายและอายุขัยที่สูง ได้อยู่กับลูกหลานไปนานๆ กิจกรรมที่ผู้สูงอายุในญี่ปุ่นทำบ่อยได้แก่ (1) เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย (2) เข้าสังคม หางานอดิเรก (3) เทรนด์ออกกำลังกายที่กำลังมาในผู้สูงวัย (4) แนวคิดปฏิบัติการพึ่งพาตนเอง เพื่อสุขภาพจิต (5) ระเบียบในการตรวจเช็กสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับในประเทศไทย มีความตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเช่นกัน ซึ่งพบว่า กิจกรรมสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่โดดเด่น ได้แก่ 1) จัดกิจกรรมตรวจประเมินภาวะสุขภาพและให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเรื่องสิทธิผู้สูงอายุตามกฎหมายและการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (การออกกำลังกาย) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (อาหารและโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ) การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ (การดูแลสุขภาพช่องปาก) สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ/การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด กายภาพบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดูแลผู้สูงอายุ (แพทย์แผนไทยกับการดูแลผู้สูงอายุ) และการใช้ยาในผู้สูงอายุ กล่าวโดยสรุป องค์ประกอบการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ มี 3 ประการหลัก ได้แก่ ประการที่หนึ่ง กิจกรรมสำหรับพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย ได้แก่ 1) กิจกรรมให้ความรู้ และฝึกปฏิบัติเพื่อดูแลร่างกาย อารมณ์ เช่น การเลือกอาหาร 2) การเข้าสังคม ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย พัฒนาจิตใจ พึ่งพาตนเอง ตรวจเช็กสุขภาพ 3) การตั้งกลุ่มอาชีพ และผลักดันจนประสบผลสำเร็จในการสร้างงานสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุ เช่น กลุ่มทอผ้า กลุ่มทำน้ำยาล้างจาน กลุ่มทำดอกไม้จันทน์ กลุ่มทำสบู่ใยไหม กลุ่มแปรรูปอาหาร กลุ่มจักสาน ประการที่สอง เทคนิคการใช้กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) สร้างเป้าหมายชีวิตที่มีความหมาย “พรุ่งนี้จะตื่นขึ้นมาเพื่ออะไร” 2) การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง 3) การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ 4) การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้ 5) การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ 6) เลือกผู้นำ ซึ่งเป็นผู้นำโดยธรรมชาติที่ทุกคนให้การยอมรับและจะเป็นคีย์แมนสำคัญในการชักชวนคนอื่น ๆ ให้เข้าร่วม เพราะทุกคนจะมาด้วยศรัทธา 7) ให้ผู้สูงวัยเป็นแกนนำชุมชนในการทำเกษตร ประการที่สาม การพัฒนากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ 1) การมีสถานที่พบปะสังสรรค์ที่สะดวก เช่น สโมสรผู้สูงวัยที่มีผู้พร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อผู้สูงอายุต้องการ 2) การช่วยเหลือกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชน 3) การจัดชุมชนผู้สูงอายุกับเด็กอนุบาล 4) ยกระดับสู่การเป็นชุมชนดูแลผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ที่สามารถรองรับผู้สูงอายุจากที่อื่นมาพักหรืออาศัยร่วมกันได้ อันเป็นการให้ผู้สูงวัยได้มีความสุขจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน 5) จัดตั้งเป็นแหล่งเรียนรู้อาหารอินทรีย์

ผลการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต 6 มิติ ได้แก่ 1) มิติด้านสุขภาพ 2) มิติด้านเศรษฐกิจ/การส่งเสริมอาชีพ 3) มิติด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น 4) มิติด้านสิ่งแวดล้อมและการบริหารสาธารณะ 5) มิติด้านนวัตกรรมและเทคโนโลยี 6) มิติด้านสังคมและเศรษฐกิจ

ผลการศึกษาดูงานศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบ พบว่า กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ จะหนีไม่พ้นเรื่องของสุภาพกาย สุขภาพจิต และการหารายได้เลี้ยงชีพ ไม่ต่างจากคนวัยอื่น เทคนิคการใช้กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เริ่มต้นจาก

การวางแผนกิจกรรม สร้างการยอมรับซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการให้ความร่วมมือ และสนับสนุนจากทุกคน การสอนผู้สูงวัย ต้องใจเย็น ชัดเจน ทำซ้ำด้วยความเพียร การสร้างสรรค์กิจกรรม ต้องคำนึงถึงความต้องการและความเป็นไปได้ของผู้สูงอายุและชุมชนเป็นหลัก ตัวอย่างการสร้างสรรค์กิจกรรมที่ประสบความสำเร็จของศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบทั้ง 4 แห่ง ได้แก่ 1) การมีความสุขกับการบริหารร่างกาย การกินอยู่ที่สะอาด ถูกหลักอนามัย การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (วัดหัวฝาย) 2) การสร้างความภูมิใจในความเป็นตัวตน และรู้ทันโลกกว้าง (วัดแม่กาโทกหวาก) 3) การสร้างงานสร้างอาชีพที่เหมาะสม (ศูนย์สามวัยวัดตุ่นใต้) 4) การเน้นความสัมพันธ์ในชุมชน ผู้สูงวัยอยู่ในฐานะบุคลากรที่มีคุณค่าทางคุณธรรมและวัฒนธรรม ประเพณี (ชุมชนคุณธรรมวัดต๋ำม่อน)

3. รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้ในโครงการวัดบันดาลใจ พบว่า

จากการศึกษาข้อมูล รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำข้อบกพร่อง แนวทางการจัดกิจกรรมจากการรวบรวมข้อมูล การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และการวิเคราะห์ข้อมูลมาสร้างเป็นรูปแบบจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใช้หลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักคำสอนเกี่ยวกับการพัฒนาชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกาย ศีล/สังคม จิตใจ และปัญญา โดยการสร้างกิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม และฐานการเรียนรู้ 4 ฐาน ได้แก่ 1) กิจกรรมชวนกันทำดี 2) กิจกรรมฝึกจิตก่อนตาย 3) กิจกรรมคนเมืองไปวัด 4) กิจกรรมตามอัธยาศัย 4 ฐานการเรียนรู้ ได้แก่ ฐานการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ: กล้วยฉาบเพื่อสุขภาพ กล้วยแขกสมุนไพร ฐานการเรียนรู้ที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมประเพณีวัฒนธรรม พระพุทธศาสนา: การทำเหรียญโปรยทาน ฐานการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญา: การฝั้นเทียน ฐานการเรียนรู้ที่ 4 กิจกรรมสิ่งเสริมสิ่งแวดล้อม: การทำกรวยดอกไม้ 5) กิจกรรมสวดมนต์ ฟังธรรมบรรยาย

การทดลองใช้กิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ และการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ ใช้โครงการ “กิจกรรมดี ชีวีมีสุข” มีรายละเอียดคือ 1) ระยะเวลาในการร่วมโครงการ 2 วัน 2) การกำหนดกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โรงเรียนพุทธศาสตร์ วัดบุญชุม จำนวน 119 คน 3) ประชาสัมพันธ์โครงการผ่านช่องทางสื่อสังคมออนไลน์ได้แก่ ทาง Line กลุ่มโรงเรียนพุทธศาสตร์วัดบุญชุม Facebook ลานธรรมบ้านห้วยลาน และเสียงตามสายของชุมชน 4) การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมโดยวิธีการคือ (1) การสำรวจปัญหาความต้องการ (2) การออกแบบกิจกรรม (3) การมีเครือข่ายทางสังคม ได้แก่ พระวิทยากรในการฝึกอบรม จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และกลุ่มแม่บ้านขัวมุง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ (4) สร้างการมีส่วนร่วมในกิจกรรม โดยให้ผู้สูงอายุที่เป็นผู้นำร่วมเรียนรู้ สาธิต และแสดงออกในกิจกรรม 5) เนื้อหากิจกรรมยึดหลักการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา

ผลการประเมินการใช้กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ กิจกรรมหลัก 5 กิจกรรม และฐานการเรียนรู้ 4 ฐาน ด้วยวิธีวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า ผลการประเมิน

ความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อยู่ในระดับปานกลาง และหลังจากผ่านกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การใช้กิจกรรมมีผลการประเมินสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 1 ข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมกิจกรรม

อายุ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ 50-55 ปี	10	8.4
อายุ 56-60 ปี	13	10.9
อายุ 61-65 ปี	36	30.3
อายุ 66-70 ปี	36	30.3
อายุ 71-75 ปี	12	10.1
อายุ 76 ปีขึ้นไป	12	10.1
รวม	**119**	**100.0**

ผลสรุปข้อมูลกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการทดลองกิจกรรม พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าอบรมหลักสูตรส่วนใหญ่มีอายุ 61-65 ปี และอายุ 66-70 ปี เท่ากัน รองลงมาคือ อายุ 56-60 ปี

ตาราง 2 ผลการประเมินคุณภาพชีวิต/ความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม

ที่	รายการประเมิน	ก่อน		แปลผล	หลัง		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D.		$\bar{X}$	S.D.	
1	สุขภาพกาย	3.06	0.45	ปานกลาง	3.46	0.39	ปานกลาง
2	สุขภาพศีล/สังคม	3.05	0.45	ปานกลาง	3.55	0.27	มาก
3	สุขภาพจิต	3.03	0.54	ปานกลาง	3.43	0.31	ปานกลาง
4	สุขภาพปัญญา	3.02	0.55	ปานกลาง	3.39	0.24	ปานกลาง
	รวมโดยเฉลี่ย	**3.04**	**0.37**	**ปานกลาง**	**3.46**	**0.20**	**ปานกลาง**

ผลการประเมินความสุขในการดำเนินชีวิต ก่อนการใช้โปรแกรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และ หลังการใช้โปรแกรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง คือมีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่า การใช้หลักสูตร มีผลการประเมินสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

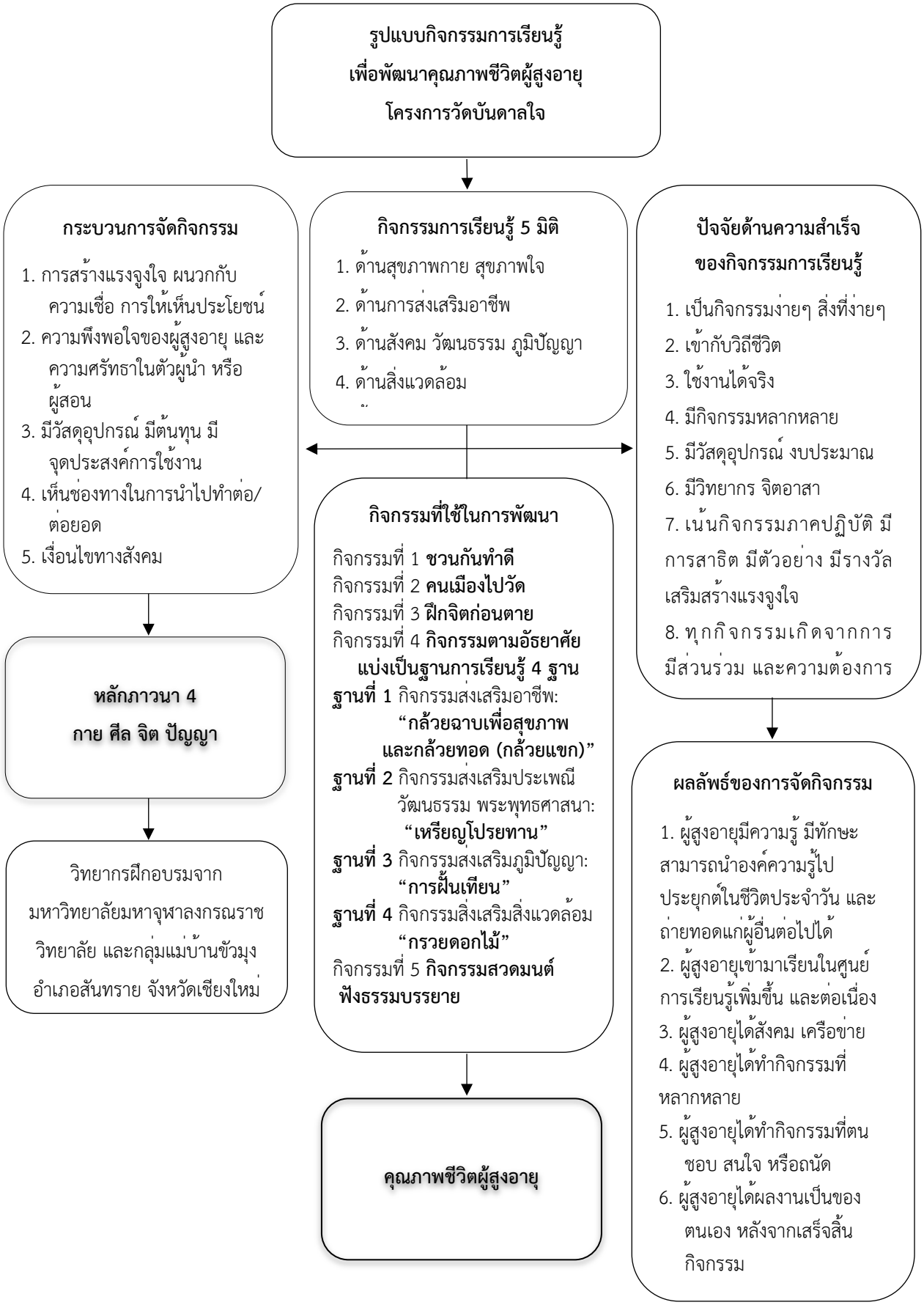
ตาราง 3 ผลการประเมินภาพรวมกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุศูนย์การเรียนรู้

ที่	รายการประเมินภาพรวม	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	แปลผล
1	ด้านเนื้อหากิจกรรม	3.48	0.43	ปานกลาง
2	ด้านวิทยากร	3.56	0.33	มาก
3	ด้านระยะเวลา/สถานที่	3.51	0.42	มาก
4	ด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง	3.57	0.34	มาก
	รวมโดยเฉลี่ย	**3.53**	**0.24**	**มาก**

ผลการประเมินภาพรวมกิจกรรม ด้านเนื้อหากิจกรรม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง รายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เนื้อหากิจกรรมมีความชัดเจน เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผลการประเมินโครงการด้านวิทยากร พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก รายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ การใช้สื่อการสอนเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผลการประเมินโครงการด้านระยะเวลา/สถานที่ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก รายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ สถานที่/สภาพแวดล้อมเหมาะสมสำหรับการจัดการเรียนรู้ ผลการประเมินโครงการด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยง พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก รายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ เจ้าหน้าที่/พี่เลี้ยงมีความพร้อมในการจัดกิจกรรม ผลการประเมินโครงการภาพรวม พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก รายการประเมินที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการได้รับการสนับสนุนจากเจ้าหน้าที่

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีทักษะ ความรู้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและถ่ายทอดองค์ความรู้แก่ผู้อื่นต่อไปได้ เช่น การปฏิบัติกรรมฐานแบบล้านนา การปฏิบัติตนในวันธัมมัสวนะ ศาสนพิธีล้านนา เป็นต้น

จากการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรม การทดลองใช้กิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในโรงเรียนพุทธศาสตร์ วัดบุญชุม สามารถสรุปเป็นรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในศูนย์การเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ ดังแสดงในแผนภาพนี้


รูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
โครงการวัดบันดาลใจ
กระบวนการจัดกิจกรรม
1. การสร้างแรงจูงใจ ผนวกกับความเชื่อ การให้เห็นประโยชน์
2. ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และความศรัทธาในตัวผู้นำ หรือผู้สอน
3. มีวัสดุอุปกรณ์ มีต้นทุน มีจุดประสงค์การใช้งาน
4. เห็นช่องทางในการนำไปทำต่อ/ต่อยอด
5. เงื่อนไขทางสังคม
หลักภาวนา 4
กาย ศีล จิต ปัญญา
วิทยากรฝึกอบรมจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และกลุ่มแม่บ้านขัวมุง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่
กิจกรรมการเรียนรู้ 5 มิติ
1. ด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจ
2. ด้านการส่งเสริมอาชีพ
3. ด้านสังคม วัฒนธรรม ภูมิปัญญา
4. ด้านสิ่งแวดล้อม
กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา
กิจกรรมที่ 1 ชวนกันทำดี
กิจกรรมที่ 2 คนเมืองไปวัด
กิจกรรมที่ 3 ฝึกจิตก่อนตาย
กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมตามอัธยาศัย
แบ่งเป็นฐานการเรียนรู้ 4 ฐาน
ฐานที่ 1 กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ: “กล้วยฉาบเพื่อสุขภาพ และกล้วยทอด (กล้วยแขก)”
ฐานที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมประเพณีวัฒนธรรม พระพุทธศาสนา: “เหรียญโปรยทาน”
ฐานที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมภูมิปัญญา: “การฝั้นเทียน”
ฐานที่ 4 กิจกรรมสิ่งเสริมสิ่งแวดล้อม “กรวยดอกไม้”
กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมสวดมนต์ฟังธรรมบรรยาย
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ปัจจัยด้านความสำเร็จของกิจกรรมการเรียนรู้
1. เป็นกิจกรรมง่ายๆ สิ่งที่ง่ายๆ
2. เข้ากับวิถีชีวิต
3. ใช้งานได้จริง
4. มีกิจกรรมหลากหลาย
5. มีวัสดุอุปกรณ์ งบประมาณ
6. มีวิทยากร จิตอาสา
7. เน้นกิจกรรมภาคปฏิบัติ มีการสาธิต มีตัวอย่าง มีรางวัลเสริมสร้างแรงจูงใจ
8. ทุกกิจกรรมเกิดจากการมีส่วนร่วม และความต้องการ
ผลลัพธ์ของการจัดกิจกรรม
1. ผู้สูงอายุมีความรู้ มีทักษะสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวัน และถ่ายทอดแก่ผู้อื่นต่อไปได้
2. ผู้สูงอายุเข้ามาเรียนในศูนย์การเรียนรู้เพิ่มขึ้น และต่อเนื่อง
3. ผู้สูงอายุได้สังคม เครือข่าย
4. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่หลากหลาย
5. ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ตนชอบ สนใจ หรือถนัด
6. ผู้สูงอายุได้ผลงานเป็นของตนเอง หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม

รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า จะต้องควบคู่กันระหว่างความรู้ทางโลก และความรู้ทางธรรม กิจกรรมการเรียนรู้จะต้องครอบคลุมมิติ ทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นองค์รวม กิจกรรมการเรียนรู้ที่ดีจะต้องเกิดจากการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและชุมชน โดยการสำรวจพื้นฐานความต้องการ ต้นทุนที่มีอยู่ในชุมชน เพื่อนำไปสู่การเขียนหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง หลักสูตรการเรียนรู้ 2 แบบ ได้แก่ หลักสูตรแกน และหลักสูตรสนับสนุน หลักสูตรแกน ครอบคลุม 4 มิติหลัก คือ กาย ศีล/สังคม จิตใจ และปัญญา เช่น ปฏิบัติธรรม เรียนธรรมะศึกษา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ดูแลสุขภาพ วิชาชีพ เพื่อนำไปต่อยอดเพื่อหารายได้เลี้ยงชีพ หลักสูตรสนับสนุน (วิชาการ) เนื้อหาเช่น มิตรภาพ ความอบอุ่น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เพิ่มความรู้ใหม่ ๆ ก้าวทันโลก วัฒนธรรมท้องถิ่น กลยุทธ์การออกแบบกิจกรรมที่สำคัญ ได้แก่ 1) เป็นกิจกรรมง่าย ๆ 2) เข้ากับวิถีชีวิต 3) ใช้งานได้จริง 4) ศรัทธาในผู้นำ หรือผู้สอน 5) มีกิจกรรมหลากหลาย 6) มีวัสดุอุปกรณ์ มีงบประมาณ 7) มีเครือข่ายวิทยากร 8) เรียนรู้โดยการปฏิบัติจริง กระบวนการจัดกิจกรรม ได้แก่ 1) การสร้างแรงจูงใจ ผนวกกับความเชื่อ การให้เห็นประโยชน์ 2) ความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และความศรัทธาในตัวผู้นำ หรือผู้สอน 3) มีวัสดุอุปกรณ์ มีต้นทุน มีจุดประสงค์การใช้งาน 4) เห็นช่องทางในการนำไปทำต่อ/ต่อยอด 5) เงื่อนไขทางสังคม

5. อภิปรายผลการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ของโครงการวัดบันดาลใจปัจจุบัน มุ่งไปที่การให้ความรู้ ให้คำแนะนำ การตรวจสุขภาพเบื้องต้น การใช้กิจกรรมเข้ามาช่วยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย ดนตรี การละเล่น การแข่งขันทักษะ กีฬา กิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น ส่วนสุขภาพใจจะใช้กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและประเพณีท้องถิ่นเข้ามาช่วย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี รู้สึกภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ นัชชา เรืองเกียรติกุล, (2565) ที่ศึกษาเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน ประเทศญี่ปุ่น พบว่า การทำกิจกรรมในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกาย และได้เข้าสังคมทำให้ระบบการทำงานของสมองมีการพัฒนามากขึ้น และช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตใจผู้สูงอายุ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในชุมชน ได้แลกเปลี่ยนมุมมอง ความคิด ข่าวสารใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยลดภาวะโดยเดี่ยวในผู้สูงอายุ ทำให้อาการซึมเศร้าดีขึ้น (Gruenenfelder-Steiger AE, 2017; 30:119–29) ซึ่งการทำกิจกรรมในชุมชน เป็นการดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชนที่ช่วยเยียวยาทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพิ่มคุณภาพชีวิตทำให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตัวเองได้ (Fern AK, 2000; 13:12–6) และผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจกับกิจกรรมชุมชนที่หลากหลาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุพิชา บูรณะวิทยาภรณ์, (2565) ที่ศึกษาเรื่อง แนวทางในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุในรูปแบบห้องเรียนหลากหลายวัย พบว่า การเรียนรู้ที่ผู้สูงอายุชื่นชอบมากที่สุด คือ การเรียนรู้ในชั้นเรียน กลุ่ม-ชมรม เพื่อความเพลิดเพลินสนุกสนาน ตามความสนใจเป็นหลัก เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา วิชาที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อพัฒนารักษาสุขภาพร่างกายจิตใจ บริหารสมอง และเข้าสังคมได้ หรือการประกอบอาชีพ เป็นการเน้นพัฒนาร่างกายและจิตใจเป็นพื้นฐาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ประเวศ วะสี, (2542) ที่กล่าวว่า สุขภาพเป็นรากฐาน

เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของชีวิต ชีวิตเป็นสิ่งมีค่ายิ่งกว่าทรัพย์สินใด ๆ ทุกคนย่อมรักษา และหวงแหนชีวิตของตนเอง ปรารถนาให้ตนเองมีชีวิตที่อยู่เย็นเป็นสุข จึงจำเป็นต้องรักษาสุขภาพอนามัยให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยเห็นว่า หากจะให้กิจกรรมเกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุจริง ๆ ก็ควรที่จะสอดแทรกความรู้ หรือวิธีการดำเนินชีวิตตามหลักทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งไปสู่ความสงบสุขทางใจ ไม่ได้เน้นเฉพาะเรื่องความสนุกสนานเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ชีวิตถูกชรานำเข้าไป อายุจึงสั้น ผู้ที่ถูกชรานำเข้าไปแล้ว ไม่มีเครื่องต้านทาน บุคคลพิจารณาเห็นภัยนี้ในมรณะ ควรละโลกามิส มุ่งสู่สันติเถิด” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า องค์ประกอบสำคัญของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ไม่ได้มีเฉพาะเนื้อหา/หลักสูตร วิทยากร สื่ออุปกรณ์ การจัดการเรียนรู้ กิจกรรม การวัดผลประเมินผลเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยด้านความสำเร็จที่สำคัญ ได้แก่ 1) การบริหารจัดการ โดยต้องยึดหลักธรรมมาเป็นฐานคิดในการบริหารจัดการ มีการนำศาสตร์สมัยใหม่มาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการ 2) ผู้นำ ผู้บริหาร มีอุดมการณ์ที่ชัดเจน จะผลักดันนโยบายและการบริหารอย่างมีทิศทาง มีความมุ่งมั่นในอุดมการณ์ จะทำให้ทีมทำงานไม่สับสน และเกิดความเชื่อมั่นในผู้บริหารและทิศทาง การวางตัวเป็นหลักชัย จะทำให้ผู้บริหารเป็นผู้นำที่สง่างาม ทีมงานและนักเรียนมีความเชื่อมั่น ซึ่งจะส่งผลต่อกำลังใจของทุกคน ผู้นำที่เป็นที่ยอมรับนับถือจะสามารถชักจูงและให้กำลังใจบุคลากร ทีมงาน เพราะในระหว่างทำงานย่อมมีอุปสรรค มีความท้อแท้ ถ้าผู้นำมั่นคง โปร่งใส ยุติธรรม ย่อมทำให้ขวัญกำลังใจของทีมงานไม่สั่นคลอน สามารถรับมือกับอุปสรรคปัญหาได้ตามภาระหน้าที่ นอกจากนี้ผู้นำจะต้องเป็นผู้ประสานงานที่ดี สามารถเชื่อมประสานหน่วยงานหรือบุคคลที่มีความรู้ความสามารถด้านต่าง ๆ ให้เข้ามาช่วยในการทำงาน ผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ มักเป็นผู้ที่มองการไกล มีวิสัยทัศน์ในการวางแผนอนาคตเพื่อให้โรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ต่อไปอย่างยั่งยืนและเป็นประโยชน์ต่อชุมชน ซึ่งจะขาดเสียไม่ได้ ชุมชนย่อมช่วยดูแลสนับสนุนตลอดไป 3) คณะทำงานที่เข้มแข็ง มีทีมงาน หรือทีมสำรอง ผู้นำต้องมองหาผู้ช่วยที่เป็นทีมใกล้ชิด รู้งาน เข้าใจงาน และได้คลุกคลีกับงานมาตั้งแต่ต้น เพื่อเตรียมไว้เป็นทีมสำรองทำงานแทนได้ด้วย เข้าใจงานตั้งแต่เริ่มทำงาน เพื่อว่าหากเกิดเหตุที่ผู้นำไม่สามารถปฏิบัติงานได้ ทีมสำรองจะทำงานแทนได้ทันที การบริหารโรงเรียนจะไม่สะดุด เพราะจะส่งผลกระทบกับทุกฝ่าย หากมีคนทำงานแทนได้ทันทีจะทำให้กิจกรรมต่าง ๆ สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างราบรื่น ซึ่งการทำงานที่รวดเร็วฉับไว สอดคล้องกับแนวคิดของ พระเมธีวชิโรดม, (สัมภาษณ์, 5 ตุลาคม 2566) ที่กล่าวว่า การบริหารโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุโดยรวมก็จะมีหลักคิดสำคัญ 3 ประเด็น ซึ่งจะทำให้การบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุมีความยั่งยืน ได้แก่ 1) นำหลักธรรมมาเป็นฐานคิดในการบริหารจัดการ 2) ประยุกต์ศาสตร์ร่วมสมัย เช่น ศาสตร์เรื่องการเรียนการสอน การจัดองค์กรต่าง ๆ ใช้ในการบริหารจัดการ 3) มีคณะกรรมการที่เข้มแข็งมาทำงานร่วมกัน

6. บทสรุป

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โครงการวัดบันดาลใจ

ทีมงาน เป็นหัวใจหลัก โรงเรียนผู้สูงอายุไม่สามารถดำเนินการได้หากขาดผู้นำ ซึ่งผู้นำที่จะบริหารโรงเรียนให้ไปรอดได้และอยู่ยั่งยืน คุณสมบัติของผู้นำที่จะขาดไปเสียไม่ได้แม้แต่ข้อเดียว ได้แก่ ผู้นำต้องมีมือรองหรือมีทีมงานใกล้ชิดที่เข้าใจเรื่องงานไม่ต่างจากผู้นำ หากได้ผู้ช่วยที่รู้เรื่องงานมาตั้งแต่ต้น จะยิ่งทำให้เป็นทีมงานที่ดี สามารถทำงานแทนได้ หากเกิดกรณีฉุกเฉินที่ผู้นำไม่สามารถทำงานได้ ผู้ช่วยจะสามารถดำเนินงานแทนได้ทันทีไม่ต้องเสียเวลาศึกษางาน

สิ่งแวดล้อม ทั้งทางกายภาพและการสนับสนุนมีผลต่อความยั่งยืนของโครงการ ด้านกายภาพที่สำคัญคือสถานที่ ควรอยู่ในพื้นที่ที่ไม่มีสิ่งรบกวนทั้งทางด้านแสง สี เสียง กลิ่นและบรรยากาศ หากโรงเรียนตั้งอยู่ในพื้นที่สะอาด สงบและสวยงาม จะเป็นแรงจูงใจให้เกิดความสุขกับการเรียนรู้และการสอน ซึ่งความร่วมมือของชุมชน ก็สำคัญมาก บางครั้งอาจมีกิจกรรมที่ต้องได้รับความช่วยเหลือทั้งแรงกายแรงใจและโอกาสจากชุมชน เช่นการจัดการแสดง การแข่งกีฬา หรือการแสดงผลงาน หากชุมชนให้กำลังใจให้ความช่วยเหลือ และสละเวลามาร่วมกิจกรรมจะทำให้ผู้สูงอายุเชื่อมั่นในการเข้ามาเป็นนักเรียน เพื่อเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาความคิดและสุขภาพอย่างรู้คุณค่า

การสนับสนุนจากผู้คนในชุมชน ส่งผลต่อกำลังใจของนักเรียนและผู้บริหารโครงการ ถ้าหากองค์กรสนับสนุน มีความชัดเจนและยินดี จะยิ่งทำให้เกิดความสามัคคี และอบอุ่น ซึ่งองค์กรสนับสนุนนั้นอาจเป็นหน่วยงานราชการ ร้านค้า หน่วยงานเอกชนหรือส่วนบุคคลก็ดี นอกจากให้ความช่วยเหลือเรื่อง โอกาส ความรู้ กำลังใจ การสนับสนุนงบประมาณ เป็นสิ่งที่สำคัญและทำได้ทุกฝ่าย จะมากน้อย หากเป็นไปตามเหตุปัจจัยย่อมก่อให้เกิดความสะดวก คล่องตัวและเป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดที่จะช่วยพยุงให้โครงการไปต่อได้ และหากจะทำให้เกิดความมั่นคงในเรื่องงบประมาณและสถานะของโรงเรียน จึงควรดำเนินการผลักดันให้เข้าไปอยู่ในการอุปถัมภ์ของรัฐเพื่อให้มีงบประมาณสนับสนุนรายปี จะทำให้การวางแผนการทำงานได้เหมาะสมและปรับเปลี่ยนได้อย่างคล่องตัวและสม่ำเสมอยิ่งขึ้น

ผู้สูงอายุ หรือผู้เรียน มีความความประสงค์อะไรบ้างในการมาร่วมกิจกรรมโครงการนี้ ความต้องการหรือเหตุผลที่มาร่วมกิจกรรม จะเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงแรงจูงใจที่เข้ามาเป็นนักเรียน ต้องการเพื่อน ต้องการการดูแล ต้องการรายได้ ต้องการความรู้ เหงา ไม่มีอะไรทำ นักเรียนแต่ละคนมี ความชอบ ความสนใจ ที่อยากจะเรียนรู้ อยากทำได้ หรืออยากเห็น อยากสัมผัสกับอะไรที่คาดหวังว่าจะได้จากการมาเป็นนักเรียน ข้อมูลส่วนนี้ จะเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรให้ตอบสนองผู้เรียน เพื่อจะเกิดประโยชน์เต็มที่ ทั้งนี้ สิ่งที่จะเอื้อต่อความสำเร็จของกิจกรรม ก็ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีในตัวนักเรียน คุณสมบัติส่วนบุคคลและทรัพยากรที่มี ทั้งเรื่องสุขภาพ สภาพร่างกาย

ทัศนคติ อุปนิสัย ล้วนเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการอยู่ร่วมกันและการทำกิจกรรมได้บรรลุเป้าหมายตามความประสงค์

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยข้างต้นสามารถยืนยันข้อสรุปที่ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีองค์ประกอบสำคัญทั้งปัจจัยภายใน ได้แก่ หลักสูตร/เนื้อหา วิทยากร กิจกรรม วัสดุอุปกรณ์ การจัดการเรียนรู้ และการประเมินผล นอกจากนั้นมีปัจจัยภายนอกที่เป็นตัวขับเคลื่อนสำคัญ ได้แก่ ผู้นำ ทีมงาน งบประมาณ เครือข่าย การบริหารจัดการ ชุมชน เป็นต้น ทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกเป็นปัจจัยด้านความสำเร็จของการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้ต้องยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยคำนึงถึงต้นทุนและบริบทของพื้นที่เป็นสำคัญ 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย หน่วยงาน องค์กร บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วมกับผู้สูงอายุในพื้นที่ ผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ เพื่อให้กิจกรรมนั้นเกิดประโยชน์ต่อชุมชนอย่างแท้จริง สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ผู้สูงอายุได้ และควรสนับสนุนงบประมาณในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ครอบคลุม ที่สำคัญรัฐควรมีนโยบายให้หน่วยงานท้องถิ่นเข้ามาสนับสนุน ขับเคลื่อนให้โรงเรียนผู้สูงอายุในชุมชนเป็นส่วนหนึ่งภายใต้การดูแลของหน่วยงานท้องถิ่นโดยมีชุมชนร่วมบริหารจัดการ 2) ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ รูปแบบการจัดกิจกรรมเป็นเพียงแนวทางเท่านั้น หากโรงเรียนผู้สูงอายุมีบริบทแตกต่างกัน จะใช้แนวทางแบบเดียวกันไม่ได้ ทั้งนี้อาจจะต้องคำนึงถึงบริบท ต้นทุน ความพร้อมของชุมชน เป็นสำคัญ และโรงเรียนผู้สูงอายุควรสร้างความร่วมมือด้านวิทยากร จิตอาสา โดยเฉพาะโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีความพร้อมด้านบุคลากร และควรนำรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ไปต่อยอด จัดกิจกรรมตามอัธยาศัยที่หลากหลาย ส่วนกิจกรรมพัฒนาจิตและปัญญาควรเป็นกิจกรรมฐานที่สำคัญเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้คุณค่าของชีวิตและดำเนินชีวิตที่งดงามตามหลักทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2566). *แผนปฏิบัติราชการกรมกิจการผู้สูงอายุ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566 - 2570)*. สืบค้นจาก https://www.dop.go.th/download/laws/th1691739659-845_0.pdf

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *การจัดให้มีระบบขนส่งมวลชนที่เอื้อให้คนพิการและผู้สูงอายุสามารถใช้บริการได้อย่างสะดวกและเพียงพอ*. สืบค้นจาก https://www.dop.go.th/th/know/15/645.

กิตติพร เนาว์สุวรรณ. (2562). *สภาพปัญหาและความต้องการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในเขตความรับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในภาคใต้ตอนล่าง*. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์. ปีที่ 11 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม. สืบค้นจาก https://he01.tci-thaijo.org/index.php/unc/article/view/168981/157464

นัชชา เรืองเกียรติกุล. (2565). การดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการในชุมชน ประเทศญี่ปุ่น. *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว 2565; 5*(4):259-266. สืบค้นจาก https://so03.tci-thaijo.org/index.php/PCFM/article/view/260426/176078

ประเวศ วะสี. *บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพอภิวัฒน์ชีวิตและสังคม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. (สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2542).

พระมหาธณัชพงศ์ สุพฺรหฺมปญฺโญ (คิดอ่าน). (2565). *แนวทางการพัฒนาพื้นที่วัดให้เป็นศูนย์การเรียนรู้สุขภาวะของชุมชน*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

ภารดี นานาศิลป์. (2558). *แกนความรู้การพยาบาลผู้สูงอายุ: ผู้สูงอายุคือใคร อายุ หรือ ปัจจัยใดช่วยกำหนด*. วารสารพยาบาล พยาบาลสาร. ปีที่ 42 ฉบับพิเศษ ธันวาคม. จาก https://he02.tci-thaijo.org/index.php/cmunursing/article/view/57311/47524

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สถาบันอาศรมศิลป์. (2567). *โครงการวัดบันดาลใจ*. สืบค้นจาก https://www.watbundanjai.org.

สุพิชา บูรณะวิทยาภรณ์. (2565). *แนวทางในการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ในรูปแบบห้องเรียนหลากหลายวัย. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์, 6*(2), เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม. จาก https://so05.tci-thaijo.org/index.php/saujournalssh/article/view/259892/175440

Fern AK. Benefits of physical activity programming modifications to enhance the exercise experience. ACSM's Heal Fit. 2000; 13:12–6.

Frances, W., Caren, J. F., Scott, S., Ruth, G-M., Reiko, H., Yomei, N., & Sakoto, O. Japanese elders' perceptions of the impact of Home and Community based Long Term Care services on quality of life and independence. [Internet]. [cited 2019 Nov 1]. EJCJS 2013;13(3). Available from: http://www.japanesestudies.org.uk/ejcjs/vol13/iss3/wilby.html

Gruenenfelder-Steiger, A. E., Katana, M., Martin, A. A., Aschwanden, D., Koska, J. L., Kündig, Y., et al. Physical activity and depressive mood in the daily life of older adults. GeroPsych. 2017; 30:119–29.

WHO. (2002). Active Ageing, A Policy Framework. Geneva, World Health Organization.