

การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัด

กาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา

Contribution Factor Development On Self-Esteem Based On Buddhism Of
Elders In The Elderly School, Kanchanaburi Province

จันทิมา แสงแพร

Jantima shangphare

Graduate School, Mahamakut Buddhist University

Email: jantima.shangphare@gmail.com

Received Apr 20, 2023 & Revise May 17, 2023 & Accepted May 17, 2023

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี 2) เพื่อพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี มี 5 ด้าน 1) ด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม มีการอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ และให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมและที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2) ด้านความมั่นคงและปลอดภัย มีการเรียนรู้วิธีการประกอบอาชีพต่าง ๆ 3) ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนในสังคม กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ 4) ด้านการได้รับการยกย่อง จัดกิจกรรมวันผู้สูงอายุ 5) ด้านการต้องการพัฒนาตนเองส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้แนวคิดทางพระพุทธศาสนา

การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา 5 ด้าน 1) กิจกรรมอาหารกาย อาหารใจ เกื้อกูลคุณค่าตนเองด้านมาตรฐานคุณภาพชีวิต 2) กิจกรรมความพอเพียง เกื้อกูลคุณค่าตนเองด้านความสุขในการดำรงชีวิต 3) กิจกรรมเทคนิคการเชื่อมสัมพันธ์ เกื้อกูลคุณค่าด้านความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ 4) กิจกรรมแสดงความสามารถด้านภูมิปัญญา เกื้อกูลคุณค่าตนเองด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ 5) กิจกรรมปฏิบัติธรรมตามวัยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองด้านคุณความดี คือ การบรรลุซึ่งศีลธรรม และด้านพลังอำนาจ

คือ การมีอิทธิพลต่อตนเองและผู้อื่น

รูปแบบฯ มีกระบวนการขั้นตอนเรียกว่า “ระดับการศึกษา 4 ขั้น” ระดับปฐมวสุ หรือ มีความรู้ กล่าวคือ มีความรู้ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีด้านร่างกายและจิตใจ ระดับทุติยวสุ หรือ อยู่เป็น กล่าวคือ การเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ระดับตติยวสุ หรือ เห็นปัญญา กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถตนเองด้านภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ระดับจตุรวสุ หรือ การพัฒนาตน แบบรอบด้าน ทั้ง พฤติกรรม จิต และปัญญา ระดับการศึกษา 4 ขั้น ที่ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เรียกว่า SCCL MODEL

คำสำคัญ : ปัจจัยเกื้อกูล, คุณค่าตนเอง, ผู้สูงอายุ, พระพุทธศาสนา

Abstract

This research has the following objectives: 1) To study the condition of factors contributing to the self - esteem of the elderly in the elderly school in Kanchanaburi Province. 2) To develop factors contributing to the self-esteem of the elderly in the elderly school in Kanchanaburi Province according to Buddhism. 3) To present a model for the development of factors contributing to the self-esteem of the elderly in Kanchanaburi elderly schools according to Buddhism.

The research results showed that : Conditions of factors contributing to the self-esteem of the elderly in the elderly school in Kanchanaburi Province. have 5 aspects 1) Physical and environmental aspects There is a training to educate about health care and knowledge about the environment and accommodation suitable for the elderly. 2) security and safety having learned various occupational methods 3) relationship within the family and people in society service activities 4) Recognition, organizing activities for the Elderly Day 5) Self-development, encouraging the elderly to learn Buddhist concepts

The development of factors contributing to the self-esteem of the elderly in the elderly school in Kanchanaburi Province according to Buddhism in 5 aspects : 1) physical food, mental food, self-esteem support activities in terms of quality of life standards, 2) sufficiency, value support activities self in terms of happiness in life 3 connection technique activities 4) Activities to show wisdom abilities, support self-worth in terms of

self-efficacy. 5) Dharma practice activities according to age for the elderly to see their self-worth in terms of virtue is the attainment of morality and power is to influence oneself and others.

The model has a process called "Education level 4", the senior level or having knowledge, At the Patamavuso, having the knowledge to create a good quality of life physically and mentally. At the Tutiavuso level or living, that is, learning to build relationships with people around you. At the Tatiyavuso level, or seeing wisdom, that is, the perception of self-efficacy in wisdom of the elderly. At the Jaturavuso senior level, or self-development in all aspects, including behavior, mind and intellect. 4 levels of education that make the elderly see their own value create a new body of knowledge called SCCL MODEL.

Keyword : Contribution Factor Development, self-esteem, the elderly, Buddhism

บทนำ

จากการขยายตัวเพิ่มมากขึ้นของประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการเกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ทำให้เกิดช่องว่างทางสังคมที่เป็นปัญหาทำให้ผู้สูงวัยไม่ได้รับการดูแลจากครอบครัวและกลับกลายเป็นภาระของสังคมในที่สุด

ตามแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติที่สำคัญประเด็นหนึ่งก็คือ ประเด็นทางสังคม ประกอบด้วย 1. การเสริมสร้างทุนทางสังคม เน้นเปิดโอกาสให้เกิดการรวมตัวของประชากรกลุ่มต่างๆ รวมถึงภาคีเครือข่ายร่วมกันเป็นพลังในการจัดการปัญหาความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจและสังคม 2. การรองรับสังคมสูงวัยเชิงรุก เน้นการเตรียมคนและสังคมเชิงรุกให้คนทุกช่วงวัยตระหนักรู้ มีความรอบรู้ และความพร้อมรองรับการเป็นสังคมสูงวัยในทุกมิติ ทั้งในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสภาพแวดล้อม เพื่อให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพที่สามารถพึ่งตนเองและเป็นพลังในการพัฒนาครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศให้ยาวนานที่สุด รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นพลังสังคมด้วยการถ่ายทอดประสบการณ์และภูมิปัญญาให้กับประชากรรุ่นอื่น ๆ และส่งเสริมการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติของสังคมที่มีต่อการปฏิบัติกับผู้สูงอายุ (คณะกรรมการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ, 2565, หน้า 61)

โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี จัดตั้งโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุและบุคคลทุกเพศทุกวัย ให้มีสถานที่ในการจัดกิจกรรมและบริการสุขภาพ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับ

การพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ สติ ปัญญา และสังคม เป็นศูนย์การส่งเสริมอาชีพและถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นศูนย์ส่งเสริมและสนับสนุนอาสาสมัครดูแลผู้สูงอายุ และเป็นศูนย์ข้อมูลผู้สูงอายุในพื้นที่ (เทศบาลตำบลสระลงเรือ, 2564, ออนไลน์) จากวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุพบว่ายังขาดการพัฒนาด้านปัจจัยเกื้อกูลการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุที่ยังสามารถดูแลช่วยเหลือตนเองได้แต่ได้รับการปฏิเสธจากสังคมในการเข้าทำงานหรือการแสดงความคิดเห็นในบ้าน หรือแม้กระทั่งในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ยิ่งทำให้รู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นภาระกับลูกหลานหรือสังคมยิ่งปัญหาทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไร้คุณค่า ก็ยังเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาพัฒนาเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าของตนเอง เป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีให้กับผู้สูงอายุได้มีวิถีการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อสังคมสามารถดำเนินชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง และส่งเสริมให้คนในสังคมยอมรับและปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างราบรื่น และไม่เกิดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยจนกลายเป็นปัญหาของสังคม ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา” เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ คนในครอบครัวและสังคมในการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา

การทบทวนวรรณกรรมและแนวคิด

1. ทฤษฎีเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าตนเอง

1.1 ดัชนีพหุพลังผู้สูงอายุในประเทศไทย

จากข้อมูลของกระทรวงสำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม รายงานเรื่องดัชนีพหุพลังผู้สูงอายุไทยสรุปได้ว่า คำว่า พหุพลัง ภาษาอังกฤษใช้คำว่า Active Ageing หมายถึง

คุณภาพในการดำรงชีวิต ซึ่งในที่นี้ศึกษาผู้สูงอายุในประเทศไทยเป็นหลักเพื่อศึกษาว่าผู้สูงอายุในประเทศไทยนั้นมีคุณภาพในการดำรงชีวิตอยู่ในระดับไหน โดยมีดัชนีตัวชี้วัดที่สำคัญ 4 ประการด้วยการนำแนวทางของกรมอนามัยโลกมาเป็นกรอบในการกำหนดตัวชี้วัดผนวกเข้ากับบริบทของผู้สูงอายุในประเทศไทยจึงได้กรอบแนวคิดดัชนีพหุผลผู้สูงอายุด้วยกัน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ที่มีการประเมินสุขภาพด้วยตนเองทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ ด้านการมีส่วนร่วมรวมการทำงานหรือการร่วมกิจกรรมภายในชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ ความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้เป็นของตนเอง การมีที่อยู่อาศัยที่มีความปลอดภัยและการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

จะเห็นได้ว่าการที่ผู้สูงอายุจะดำรงชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพนั้นมีปัจจัยสนับสนุนสำคัญ 4 ด้านสุขภาพ ด้านการมีส่วนร่วม ด้านความมั่นคง และด้านสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี อย่างไรก็ตามการที่ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข และรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองการมีสุขภาพกายสุขภาพจิตที่ดี ยังสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้เพราะสังคมให้การยอมรับ มีความมั่นคงเรื่องรายได้เรื่องที่อยู่อาศัย หรือกล่าวได้ว่ามีความพร้อมในด้านปัจจัย 4 และที่สำคัญสภาพที่เอื้อต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตัวชี้วัดเหล่านี้นอกจากจะวัดคุณภาพในการดำรงชีวิตผู้สูงอายุได้แล้วยังสามารถชี้ให้เห็นว่าตัวชี้วัดเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองอีกด้วย

จากแนวคิดนี้ ผู้วิจัยได้นำมาเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักวิธีการดูแลตนเองในเรื่องของสุขภาพกาย สุขภาพจิต สนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพื่อไม่ให้ผู้สูงอายุแยกตัวออกจากสังคมการให้ความรู้เกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุให้มีความมั่นคงปลอดภัย หรือ ในบางรายอาจต้องการความมั่นคงทางด้านรายได้ด้วยการส่งเสริมการทำอาชีพที่ทำให้เกิดรายได้เล็ก ๆ น้อย ๆ กับผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้เท่าทันต่อสื่อออนไลน์เพื่อมิให้ตกเป็นเหยื่อต่อมิจฉาชีพซึ่งอาจส่งผลเสียแก่สุขภาพกายและจิตของผู้สูงอายุ

1.2 ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์

จากทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (ออนไลน์, 2565) อธิบายได้ว่าบุคคลดำเนินชีวิตเพื่อแสวงหาสิ่งที่ตอบสนองความต้องการทางกายในขั้นที่ 1 และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในขั้นที่ 2 ได้ไม่ยกรวมทั้งแสวงหาความรักและความผูกพันในขั้นที่ 3 ค่อนข้างยาก อย่างไรก็ตาม ความต้องการทั้ง 4 ขั้น ถือเป็นสิ่งที่บุคคลปรารถนา และถ้าไม่ได้รับการตอบสนองจะทำให้ชีวิตขาดสมดุลหรือบกพร่องในส่วนนั้น มาสโลว์ให้ชื่อความต้องการทั้ง 4 นี้ว่า “ความต้องการที่ขาดแคลน” (Deficit Needs) ซึ่งบุคคลจะต้องได้รับการตอบสนองจึงจะทำให้รู้สึกเต็มอิ่มหรืออยู่ในสภาวะสมดุล และเมื่ออยู่ในสภาวะดังกล่าว (เต็มอิ่ม สมดุล) ความต้องการเหล่านั้นก็จะหมดไป แต่สำหรับความต้องการในขั้นที่ 5 เป็นความต้องการที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับขาดแคลนหรือความบกพร่องที่บุคคลต้องแสวงหามาเติมเพื่อไม่ให้ชีวิตขาดสมดุล แต่เป็นความ

ต้องการที่จะพัฒนาตนเอง (Growth Need) หรือเป็นตัวตนของตัวเองอย่างสมบูรณ์ (Being Need) โดยไม่ว่าจะได้รับการตอบสนองอย่างไรก็ตาม ความต้องการในขั้นนี้จะมีวันหมดสิ้น มีแต่จะผลักดันให้บุคคลคิดค้นแสวงหา และพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ

จากทฤษฎีนี้ผู้วิจัยนำมาเป็นปัจจัยเกื้อกูลในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเอง ดังนี้ สิ่งที่ต้องพัฒนาเป็นลำดับแรก ได้แก่ ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เช่น ที่อยู่อาศัยมีความสะดวกสบาย อาหารมีเพียงพอต่อการรับประทานและถูกสุขลักษณะและเครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ยารักษาโรคหรือการเข้าถึงการบริการสาธารณสุข เมื่อความต้องการขั้นพื้นฐานได้รับการพัฒนาแล้วลำดับต่อมา คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้เล็ก ๆ น้อยๆ จากการเรียนรู้การทำอาชีพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การทอผ้า การทำพรมเช็ดเท้า การทำไม้กวาด พร้อมหาพื้นที่ในการจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีรายได้ หรือ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ไม่เป็นภาระกับลูกหลาน ปัจจัยต่อมาที่ควรพัฒนาก็คือ การส่งเสริมความอบอุ่นในครอบครัวด้วยการส่งเสริมให้ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุเห็นความสำคัญและการดูแลผู้สูงอายุให้ผู้สูงอายุรู้สึกอบอุ่นไม่ถูกทอดทิ้ง เมื่อผู้สูงอายุได้รับกำลังใจที่ดีจากคนในครอบครัวแล้ว ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกทำกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อให้คนในสังคมเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุจะทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองนั้นยังมีคุณประโยชน์ต่อสังคมต่ออนุชนรุ่นหลังและที่สำคัญของการพัฒนาปัจจัยก็คือ การทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าตนเอง ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนั้นได้พัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ไม่แยกตัวออกจากสังคม ส่งเสริมให้เห็นว่าผู้สูงอายุนั้นมีคุณค่าต่อสังคม

1.3 ทฤษฎีการเห็นคุณค่าตนเอง คูเปอร์สมิธ

คูเปอร์สมิธกล่าวว่า คุณค่าแห่งตนเป็นการตัดสินความมีคุณค่าแห่งตน ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองเป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเองและแสดงถึงขอบเขตของความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง

1) สาเหตุในการตัดสินความสำเร็จของตนเอง คือ

1. ความสำคัญ Significance บุคคลรู้สึกว่าเป็นที่รักโดยการที่ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตัวเอง
2. ความสามารถ Competence ความสำคัญโดยการกระทำ
3. คุณความดี Virtue การบรรลุซึ่งศีลธรรมและจริยธรรม
4. พลังอำนาจ Power อิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น

2) ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง

คูเปอร์สมิธ ได้แบ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 2 ประเภท คือ ปัจจัยภายในของบุคคลและปัจจัยภายนอกของบุคคล ดังนี้

1. ปัจจัยภายในของบุคคล คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มีผลทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่า

ในตนเองแตกต่างกัน

2. ปัจจัยภายนอกของบุคคล คือ สภาพแวดล้อมภายนอกที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ ลักษณะที่เป็นส่วนประกอบภายนอกของบุคคลที่มีผลให้บุคคลรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Coopersmith, S. (1984).

จากทฤษฎีการเห็นคุณค่าแห่งตนเองของคูเปอร์สมิธ สรุปได้ว่า การที่มนุษย์จะเห็นคุณค่าในตนเองนั้นประกอบไปด้วย 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายใน ปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ ลักษณะทางกายภาพ ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพ และการปฏิบัติ ภาวะทางอารมณ์ โรคภัยไข้เจ็บ ค่านิยม ความปรารถนาของบุคคล ส่วนปัจจัยภายนอกได้แก่ สัมพันธภาพ โรงเรียนและการศึกษา สถานภาพทางสังคมและกลุ่มเพื่อน กล่าวได้ว่า การที่บุคคลจะเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเขาต้องมีความรู้สึกยอมรับในตนเอง การมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี การยังรับรู้ว่าคุณมีความสามารถและที่สำคัญการได้รับการยอมรับจากบุคคลรอบข้างนับว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเห็นคุณค่าในตนเอง

จากทฤษฎีนี้ผู้วิจัยนำมาเป็นปัจจัยก่อกลไกในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเอง ดังนี้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถด้านภูมิปัญญาของตนเองจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้ว่าภูมิปัญญานั้นมีความสำคัญมากต่ออนุชนรุ่นหลัง ส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีทักษะของการถ่ายทอดเพื่อเพิ่มความมั่นใจกับผู้สูงอายุและสุดท้ายสร้างคุณค่าให้แก่อนุชนรุ่นหลังด้วยการใช้ภูมิปัญญานั้น ๆ สร้างคุณประโยชน์

1.4 ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน (Self- Efficacy Theory) แบนดูรา

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนของแบนดูราให้ความหมายว่า เป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม โดยให้คำจำกัดความว่าเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยศึกษาโครงสร้างของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนไว้ดังต่อไปนี้

1. ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy Expectations) หมายถึง การที่ บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าเขาสามารถกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้ สำเร็จหรือไม่ในระดับใด

2. ความคาดหวังเกี่ยวกับผลรวมที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectations) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินใจว่า ถ้ากระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วจะได้รับผลรวมใด ๆ เกิดขึ้นบ้าง (Bandura, (1963)

ทฤษฎีเกี่ยวกับความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถแห่งตนในลักษณะเจาะจงความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมโดยความคาดหวังนี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือคาดหวังในความสามารถของตนว่าจะทำได้สำเร็จหรือไม่และผลที่ได้รับจะเป็นอย่างไรปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนมีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จและประสบการณ์ที่ได้เห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จ การได้รับการชักจูงจากผู้อื่น

ทำให้เกิดกำลังใจและสภาวะการเร้าทางธรรมชาติขึ้นอยู่กับสภาวะทางสรีระวิทยาของเขาเองด้วยส่วนปัจจัยอื่น เช่น การอบรมเลี้ยงดูก็มีส่วนสำคัญในการตอบสนองของบุคคลอีกด้วยส่วนการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นต้องอาศัยประสบการณ์ความสำเร็จด้วยการฝึกทักษะให้มีเพียงพอต่อความสำเร็จ การมีต้นแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขาก็สามารถที่จะทำแบบนั้นได้การใช้คำพูดชักจูงและการกระตุ้นทางอารมณ์

จากทฤษฎีนี้ผู้วิจัยนำมาใช้ในการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ดังนี้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ว่าจะเป็นด้านภูมิปัญญา ด้านประสบการณ์ชีวิต ด้วยการนำผู้มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ มาถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อเป็นต้นแบบให้กับผู้สูงอายุในการค้นหาความสามารถของตนเอง โดยต้นแบบนั้นมาถ่ายทอดประสบการณ์หรือภูมิปัญญาที่ประสบความสำเร็จในชีวิตจนเป็นที่ยอมรับของคนในชุมชน และใช้แรงจูงใจจากสังคมด้วยคำพูดชักจูงให้ผู้สูงอายุนั้นเชื่อมั่นว่าตนเองก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จในแบบนั้นได้และพร้อมที่จะพัฒนาตนเอง ด้วยการกระตุ้นทางกายและจิต ส่งเสริมให้ร่างกายมีความพร้อมสุขภาพแข็งแรง

2. หลักธรรมส่งเสริมการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

2.1 อายุวัฒนธรรม

พระพุทธเจ้ากล่าวธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืนไว้ในอนายุสสาสูตรสูตรที่ 2 ว่าด้วยธรรมที่เป็นเหตุให้อายุสั้นและอายุยืน คำว่า อนายุสสา ได้แก่ เข้าไปตัดอายุ คือไม่ทำให้อายุยืน นอกจากพระพุทธเจ้าจะตรัสถึงธรรมที่ทำให้อายุสั้นแล้วได้ตรัสส่วนธรรมที่ตรงกันข้ามเรียกว่าธรรมที่ทำให้มีอายุยืนมีปัจจัยเกื้อกูลอยู่ 5 ประการ ดังข้อความที่มาในอังคุตตรนิกาย ปัญจก-ฉกกนิบาต อนายุสสาสูตร สูตรที่ 2 ความว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้ เป็นเหตุให้อายุยืน 5 ประการเป็นไฉน คือ บุคคลย่อมเป็นผู้ทำความสบายแก่ตนเอง 1 รู้จักประมาณในสิ่ง ที่สบาย 1 บริโภคสิ่งที่ง่ายง่าย 1 เป็นผู้มึนศีล 1 มีมิตรดีงาม 1 ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการนี้แล เป็นเหตุให้อายุยืน ฯ” (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2546, หน้า 265)

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่เกื้อกูลต่อการมีอายุยืนนั้นต้องมีความสบายแก่ตนเองเป็นพื้นฐานทั้งสบายกายและสบายใจ มีความพอเพียงในความสบายนั้น และให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่ส่งผลต่อสุขภาพโดยตรงและที่สำคัญต้องประพฤติตนอยู่ในศีลในธรรมสอดคล้องกับที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า ธรรมที่ช่วยให้อายุยืนนั้นไม่เพียงแต่การบริหารร่างกายเท่านั้น ร่างกายแม้มีความสำคัญแต่เรื่องของกายและจิตต้องสัมพันธ์กัน ดังนั้น การที่จะมีอายุยืน นอกจากระวังรักษากายแล้วจะต้องรู้วิธีการปฏิบัติทางจิตด้วย เพราะจิตใจก็คือคุณธรรมการฝึกอบรมจิตใจเพื่อเจริญปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). หน้า 10) กล่าวได้ว่าการบริหารกายให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดี การบริหารจิตเจริญปัญญานอกจากจะเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนอย่างมีคุณค่า ทั้งคุณค่าที่เกิดจากภายในจิตใจของตนเองและคุณค่าจากการได้

การยอมรับจากสังคม หลักอายุวัฒนธรมประกอบด้วยธรรม 5 ประการ หลักธรรมที่ทำให้อายุยืน ที่จะต้องดูแลทั้งสองส่วน คือ ร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป

2.2 หลักอริยวัฑฒิ

ในพระไตรปิฎกกล่าวถึงธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดความเจริญ เป็นหลักการปฏิบัติสำหรับผู้ต้องการใช้ชีวิตอย่างประเสริฐ ดังมีข้อความในปฐมวชิทตสูตร ว่าด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญ ความว่า “อริยสาวกเมื่อเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการ ชื่อว่าย่อมเจริญด้วยธรรมเป็นเหตุเจริญอย่างประเสริฐ ชื่อว่าเป็นผู้ถือเอาสิ่งที่เป็นสาระ และถือเอาสิ่งที่ประเสริฐแห่งกาย ธรรมเป็นเหตุเจริญ 5 ประการ คือ 1. ศรัทธา (ความเชื่อ) 2. ศีล (การรักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย) 3. สุตะ (การสดับฟังหาความรู้) 4. จาคะ (การเสียสละ) 5. ปัญญา (ความรอบรู้)” (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 2546, หน้า 150)

อริยวัฑฒิ หมายถึง ความเจริญอย่างประเสริฐ หลักความเจริญของอารยชนประกอบด้วย ศรัทธา คือ ความเชื่อ ความมั่นใจในพระรัตนตรัย เป็นหลักแห่งความจริงอย่างดั่งามอันมีเหตุผล ศีล คือ ความประพฤติดี มีวินัย เลี้ยงชีพสุจริต สุตะ คือ การเล่าเรียนสดับฟัง ศึกษาหาความรู้ จาคะ คือ การเผื่อแผ่เสียสละ เอื้อเฟื้อ มีน้ำใจช่วยเหลือ ใจกว้าง พร้อมทั้งจะรับฟังและร่วมมือ ไม่คับแคบเอาแต่ตัว ปัญญา คือ ความรอบรู้ รู้คิด รู้พิจารณา เข้าใจเหตุผล รู้จักโลกและ ชีวิตตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2556, 515)

จะเห็นได้ว่าผู้ที่แสวงหาความเจริญให้กับชีวิตของตนและต้องการจะเป็นอารยชนต้องประกอบด้วยธรรมทั้ง 5 ประการดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ธรรมทั้ง 5 ประการนี้จะกระบวนการพัฒนาตนเองให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีคุณค่าทั้งคุณค่าที่เกิดขึ้นแก่ตนเองและคุณค่าให้กับคนในสังคม ดังนั้น หลักอริยวัฑฒินี้จึงเป็นหลักธรรมที่เป็นปัจจัยสำคัญที่ควรนำมาสร้างเสริมคุณค่าให้เกิดกับผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับคำกล่าวว่าการสูงอายุต้องสูงด้วยภูมิรู้ ภูมิธรรม ภูมิปัญญาถึงจะเป็นการสูงอายุที่มีคุณค่า

วิธีการดำเนินการวิจัย

1.1 รูปแบบการวิจัย

ดำเนินการวิจัยในระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการศึกษา 2 ลักษณะ ได้แก่

1.1.1 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) เพื่อสังเกตสภาพแวดล้อม พฤติกรรมของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.1.2 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 3 แห่ง

ดำเนินการวิจัยในระยะที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยวิธีการศึกษา 3 ลักษณะ ได้แก่

2.1.1 การศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อค้นหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับ แนวคิดการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2.1.2 ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุจากระยะที่ 1

2.1.3 การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ร่วมกับนักวิชาการพระพุทธศาสนา นักพัฒนาชุมชน เจ้าพนักงานสาธารณสุข ตัวแทนผู้สูงอายุจากทั้ง 3 โรงเรียน

1.2 กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant)

การวิจัยในระยะที่ 1 นี้ได้กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดกาญจนบุรี ผู้ปฏิบัติหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุที่เป็นญาติของผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบใน โรงเรียนผู้สูงอายุและนักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ทั้งสิ้น 18 รูป/คน โดยใช้กระบวนการการคัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบเจาะจง (Criterion Based Selection) และใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่มี โครงสร้าง (Non Structured Interview) จากผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการกำหนดตัวผู้ตอบคำถามแบบเฉพาะเจาะจงเพราะผู้ตอบเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมตาม ความต้องการของผู้วิจัย การวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยกำหนดผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยคัดเลือก ด้วยวิธีการแบบเจาะจง จำนวน 8 รูป/คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน เจ้าหน้าที่ จากโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา 3 รูป

1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participation Observation) โดยผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วย ตนเอง เพื่อสังเกตสภาพแวดล้อม พฤติกรรมของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 3 โรงเรียน โรงเรียนละ 3 วัน รวม 9 วัน

1.3.2 การสัมภาษณ์ (Interview) การวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จำนวน 18 รูป/คน จากผู้สูงอายุในโรงเรียน ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยได้สนทนาร่วมกันกับผู้ให้สัมภาษณ์พร้อมแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่ บันทึกเสียงไว้โดยผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ทั้งนี้หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์ที่จะให้บันทึกเสียงในช่วงใด ผู้วิจัยก็จะไม่บันทึกเสียง

1.3.3 การสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ร่วมกับนักวิชาการพระพุทธศาสนา นักพัฒนาชุมชน เจ้า พนักงานสาธารณสุข ตัวแทนผู้สูงอายุจากทั้ง 3 โรงเรียน โดยออกหนังสือเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อยนัด

หมาย วัน เวลา สถานที่ ในการจัดกิจกรรมดังกล่าว ดำเนินการจัดสนทนากลุ่มย่อย โดยมีการจดบันทึกการจัดกิจกรรม และใช้เครื่องบันทึกเสียงและถ่ายภาพ

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) โดยนำข้อมูลมาเรียบเรียงและจำแนกอย่างเป็นระบบ จากนั้นนำมาตีความหมายเชื่อมโยงความสัมพันธ์และสร้างข้อสรุปจากข้อมูลต่าง ๆ ที่รวบรวมได้ โดยทำไปพร้อม ๆ กับการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งนี้เพื่อจะได้ศึกษาประเด็นต่าง ๆ ได้อย่างครบถ้วน หากพบว่าข้อมูลใดยังขาดความชัดเจน ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่ว่าด้วยเรื่องสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

1.5 การนำเสนอผลการวิจัย

การนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการนำเสนอด้วยวิธีการพรรณนาวิเคราะห์ (Analysis Description) ซึ่งเป็นการบรรยาย อภิปรายข้อเท็จจริง ตามสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี และเพื่อให้มีความชัดเจนในการนำเสนอผู้วิจัยอาจมีการใช้ตาราง ภาพ และแผนภูมิเพื่อประกอบในการบรรยาย และอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นด้วย

ผลการวิจัย

สภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี มีสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ 5 ด้าน 1) สภาพปัจจัยเกื้อกูลฯ ด้านกายภาพ และสิ่งแวดล้อม มีการอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายตลอดจนการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย และให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดสิ่งแวดล้อมและที่พักอาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2) สภาพปัจจัยเกื้อกูลฯ ด้านความมั่นคงและปลอดภัย มีการฝึกอาชีพด้วยการเรียนรู้วิธีการประกอบอาชีพต่าง ๆ 3) สภาพปัจจัยเกื้อกูลฯ ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนในสังคมมีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำเป็นประโยชน์ให้กับสังคมและกิจกรรมเรียนรู้ร่วมกันกับนักเรียน 4) สภาพปัจจัยเกื้อกูลด้านการได้รับการยกย่อง จัดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ โดยมีกิจกรรมหลัก ได้แก่ การได้แสดงความสามารถด้านภูมิปัญญา 5) สภาพปัจจัยเกื้อกูลด้านการต้องการพัฒนาตนมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้แนวคิดทางพระพุทธศาสนา

การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรี ตามแนวพระพุทธศาสนา มีการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ 5 ด้าน 1) การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ควรจัดให้มีการอบรมให้ความรู้เรื่องการรักษาหลัก ปริณตโรค การบริโภคอาหารที่ง่าย หลักสปปายการีมาพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิด

ความสมดุล ปัจจัยเกื้อกูลดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองด้านคุณภาพชีวิต 2) การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลฯ ด้านความมั่นคงปลอดภัย ใช้จำด้วยการรู้จักประมาณ ทำให้เกิดความพอดี พัฒนาให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามหลักเบญจศีล เบญจธรรม พัฒนาเป็นปัจจัยเกื้อกูลย่อมทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าด้านความสุขในการดำรงชีวิต 3) การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองฯ ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนในสังคม การจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องหลักกัลยาณมิตรให้กับผู้สูงอายุ พัฒนาให้ผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการเป็นจิตอาสาปัจจัยเกื้อกูลสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเองด้านความสำคัญ รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญกับคนรอบข้าง 4) การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลฯ ด้านการได้รับการยกย่อง สร้างการรับรู้ความสามารถด้านภูมิปัญญาของตนเอง การศึกษาดูงานจากผู้สูงอายุต้นแบบเพื่อสร้างแรงจูงใจ ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง และพัฒนาตนเองจนได้รับการยกย่องจากคนในสังคม 5) การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองด้านการพัฒนาตน ด้วยการพัฒนาความคิดในการสร้างคุณค่าให้เกิดแก่ตนเองให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเองด้านคุณความดี (Virtue) คือ การบรรลุนิยามศีลธรรม และด้านพลังอำนาจ (Power)

รูปแบบการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา มีกระบวนการขั้นตอนเรียกว่า “ระดับการศึกษา 4 ชั้น” ระดับปฐมมาวุโส มีความรู้ มีความรู้ในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ระดับทุติยาวุโส อยู่เป็น การเรียนรู้ในการสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบข้าง ระดับตติยาวุโส เห็นปัญญา ระดับนี้เน้นไปที่การรับรู้ความสามารถตนเองด้านภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ ระดับจตุตธาวุโส การพัฒนาตน ด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขจากการเข้าใจโลกตามความเป็นจริง

อภิปรายผล

จากสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 5 ประเด็นพบว่า ด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนผู้สูงอายุ 3 แห่ง ส่วนใหญ่ มีสภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุมาก เนื่องจากส่วนใหญ่มีการตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นให้กับผู้สูงอายุมีการอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายตลอดจนการรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับวัย ด้านความมั่นคงและปลอดภัยของโรงเรียนผู้สูงอายุ 3 แห่ง พบว่า หลักสูตรฝึกอบรมการทำอาชีพต่าง ๆ เพื่อเป็นการสร้างรายได้ให้กับกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องการหารายได้พิเศษนอกจากนี้ยังมีการอบรมให้ความรู้เรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้ผู้สูงอายุได้นำไปปรับใช้เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีการฝึกอาชีพด้วยการเรียนรู้วิธีการประกอบอาชีพต่างๆ ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า สภาพปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุดังกล่าวเป็นไปตามนโยบายกรมกิจการผู้สูงอายุที่มีการจัดทำแผนขับเคลื่อนสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืน 4 มิติ ได้แก่ มิติเศรษฐกิจ มิติสังคม มิติสภาพแวดล้อมและมิติสุขภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุมี

หลักประกันในการดำรงชีวิตทุกมิติสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างอิสระและยาวนาน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565, หน้า 6) สอดคล้องกับคู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง) ของกรมสุขภาพจิต ในเรื่องความสุขด้านที่ 1 : สุขสบาย (Health) หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่วมีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียงไม่มีอุปถัมภ์ หรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพไม่ติดสิ่งเสพติด ในด้านเศรษฐกิจที่ต้องมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุก็น่าจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขจากการมีรายได้ด้วยความสามารถของตนเอง ไม่รู้สึกว่าเขาเป็นภาระกับลูกหลานสอดคล้องกับคู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ เรื่อง การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ลดค่าใช้จ่าย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, หน้า 29)

ผลการวิเคราะห์การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา ทั้ง 5 ด้าน พบว่า ด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ 3 แห่ง ต้องพิจารณาถึงหลักธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลในด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสม ประกอบด้วย ด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อม ควรพิจารณาถึงหลักปริณตโมคิ การดูแลสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีสรรพคุณทางยา การพิจารณาคำข้าวขณะรับประทานไม่ทานอิมมากจนเกินไป และการออกกำลังกายด้วยการเดินจงกรมเพื่อกระตุ้นการเผาผลาญอาหาร การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สบายมีทั้งอากาศที่บริสุทธิ์ สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ อยู่แวดล้อมกับบุคคลที่คุยด้วยแล้วสบายใจ การพัฒนาปัจจัยเกื้อกูล ฯ ด้านความมั่นคงปลอดภัย ควรพิจารณาถึงการประมาณตนในการบริโภคสิ่งต่าง ๆ อยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง ไม่มีหนี้สินโดยยึดหลักของความสุขของคฤหัสถ์ 4 เข้าประกอบเพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจในการสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและด้านความปลอดภัยควรพิจารณานำเรื่องศีล การงดเว้นจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันทางกาย วาจา ศีลเป็นเครื่องมือในการคุ้มครองความปลอดภัยเป็นอย่างดีให้กับผู้ถือปฏิบัติ ด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัวและคนในสังคม ควรพิจารณานำหลักกัลยาณมิตรมาเป็นการเชื่อมสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นกับคนในครอบครัวและคนในสังคมอีกทั้งการพิจารณาถึงหลักของจาคะ การเสียสละประโยชน์ส่วนตนเพื่อส่วนรวมเป็นการทำให้ผู้สูงอายุไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ด้านการได้รับการยกย่อง เมื่อผู้สูงอายุได้รับการพัฒนามาเป็นลำดับแล้ว ความต้องการได้รับการยกย่องนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง ด้วยการทำให้ผู้สูงอายุรับรู้ในความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะความสามารถด้านภูมิปัญญา ที่ต้องจงใจให้ผู้สูงอายุเห็นความสำคัญและฝึกฝนพัฒนาตนเองด้วยการพิจารณาหลักสุตะ การศึกษาเรียนรู้หนทางที่จะนำตัวเองไปสู่การเห็นคุณค่าตนเองด้วยการฝึกทักษะในการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญา หนทางที่จะทำให้ตนเองเสื่อมคุณค่า เช่น การไม่รักษาศีล การดื่มสุรา การเล่นเกมพนัน และรู้วิธีการในการที่จะพัฒนาตนเองไปสู่คุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง

ด้านการพัฒนาตน ควรพิจารณาหลักของการปฏิบัติธรรมตามแนวทางพระพุทธศาสนาด้วยหลักการพัฒนาปัญญา ตามหลักภาวนา 4 ที่เป็นการพัฒนาตนเองอย่างเต็มกระบวนการเพื่อให้มีความสุขกับการเข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่เป็นทุกข์ร้อนใจกับการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ

ทั้งนี้จากการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ดังกล่าว อภิปรายได้ว่า การนำหลักอายุวัฒนธรรม และหลักอริยวัชฌิมาใช้ในการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลนั้น เพราะว่าเป็นหลักธรรมที่ส่งผลต่อผู้สูงอายุมีอายุยืนอย่างครบรอบด้านทั้งกาย จิต สังคมและปัญญา อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ ตั้งแต่ ปัจจัยพื้นฐาน การรับประทานอาหาร สภาพแวดล้อม ที่เป็นทั้ง สภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และบุคคล อีกทั้งยังเป็นปัจจัยเกื้อกูลที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาตนเองอย่างรอบด้านตั้งแต่ ด้านพฤติกรรม ด้านจิตใจ และ ด้านปัญญา เป็นการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมตามแนวพระพุทธศาสนาสอดคล้องกับพระสุตัสสารเมธิ, ดร.และคณะ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม” มีการนำหลักพุทธปรัชญามาเป็นแนวทางในการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในด้านร่างกายตามหลักอายุสธรรมหรือหลักอายุวัฒนธรรม นั้นทำให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่เกิดจากการนำหลักพุทธปรัชญามาเป็นแนวทางในการพึ่งตนเอง และช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเอง ไม่ประมาทในชีวิต มีการเตรียมใจไว้ให้พร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในวัยสูงอายุด้วยการเดินทางตามทางสายกลางทำให้พบความสุขที่แท้จริงในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธปรัชญา(พระสุตัสสารเมธิ, ดร.และคณะ, 2560)

องค์ความรู้จากการวิจัย



แผนภาพที่ 1 SCCL MODEL

คำอธิบาย MODEL

จากรูปแบบการพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาญจนบุรีตามแนวพระพุทธศาสนานั้นมีกระบวนการขั้นตอนเรียกว่า “ระดับการศึกษา 4 ขั้น ที่ทำให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของตนเอง ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ เรียกว่า SCCL MODEL โดยมีคำอธิบาย ดังนี้

S = Standard life Value	มาตรฐานคุณภาพชีวิต
C = Collaboration Capability Value	ความสามารถในการเชื่อมสัมพันธ์
C= Cognition Transformation value	ความมีปัญญาในการแบ่งปัน
L= Liberation livelihood value	การดำรงชีวิตอย่างมีอิสระ

ข้อเสนอแนะ

1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) กรมกิจการผู้สูงอายุควรส่งเสริมให้โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลผู้สูงอายุซึ่งกันและกันและมอบรางวัลให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง
- 2) องค์การทางพระพุทธศาสนาควรสร้างเครือข่ายการมีส่วนร่วมของชุมชนโดยมีการรวมตัวกันเพื่อพัฒนาปัจจัยเกื้อกูลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพได้ตามความถนัดเพื่อให้เกิดความภูมิใจในตนเอง โดยเฉพาะความสามารถด้านภูมิปัญญาของผู้สูงอายุ

2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

- 1) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าแท้ของชีวิตตามหลักสัจธรรมในการพัฒนาคุณภาพจิต ของตนเอง
- 2) วิจัยและพัฒนาองค์ความรู้ด้านประสบการณ์ชีวิตและภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้ได้รับการยอมรับระดับประเทศ
- 3) การศึกษาการติดตามประเมินผลโครงการ/กิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดให้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุว่ามีผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองของผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). *คู่มือดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ*. เอกสารอัดสำเนา.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *แผนการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ 2565*, (ม.ป.ป.) หน้า 6.
- กรมสุขภาพจิต (2558). *คู่มือความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)*, พิมพ์ครั้งที่ 6,นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- คณะกรรมการจัดทำยุทธศาสตร์ชาติ. (2561) *สรุปสาระสำคัญของแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580, ม.ป.ท..*
- เทศบาลตำบลสระลงเรือ. (2564). *โรงเรียนผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 28 กันยายน 2564, จาก <https://salongruea.go.th/public/list/data/datacategory/catid/3/menu/1196>.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2556). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ 19. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). *อายุยืนอย่างมีคุณค่า*, กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย จำกัด, (ม.ป.พ.), พระสุทธิสารเมธ, ดร.และคณะ. (2560) การพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ในชุมชนอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. *Journal of Yanasangvorn Research Institute*. Vol.11 No.2 (July – December 2020), หน้า 2-11.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. *พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ฉบับฉลองพระชนมายุ 90 พรรษา สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก (สุวฑฺฒนมหาเถระ) .เล่มที่ 36* กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย 2546.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2560). *ดัชนีพหุพลังผู้สูงอายุไทย*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เท็กซ์แอนด์เจอร์นัลพับลิเคชั่น จำกัด.
- Bandura, (1963). (2557) อ้างใน ดวงกมล ทองอยู่, *ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน*, วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม-ธันวาคม 2557.
- Coopersmith, S. (1984). *SEI: Self-Esteem Inventories*. 2nd.ed. Californai: Consulting Psychologist Press, Inc. อ้างใน สมिति เจือจินดาและคณะ. การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าของตนเองสำหรับผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตธนบุรีกรุงเทพมหานคร, รายงานวิจัย : มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- Urbinner. (2565). *ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์*, สืบค้นเมื่อ 28/1/2565, สืบค้นจาก <https://www.urbiner.com/post/maslow-hierarchy-of-needs#viewer-2hbj4>.