

# โรงเรียนผู้สูงอายุ: การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย

## Elderly School: Enhancing Potentials of Elderly in Aging Society

พูลศักดิ์ หอมสมบัติ<sup>1</sup>, พระไบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนศร)<sup>2</sup>,

บรรยวสิทธิ์ ฝางคำ<sup>3</sup> และ สุพิมล ศรศักดิ์<sup>4</sup>

Poolsak Homsombat<sup>1</sup>, Phrabaidika Suphot Tabaselo (Ketrakorn)<sup>2</sup>,

Banyawat Fangkham<sup>3</sup> and Supimol Sornsakda<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตอุบลราชธานี

<sup>1,2,3,4</sup> Faculty of Education, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Ubonratchathani Campus, Thailand

E-mail: <sup>1</sup> sak\_mcu@hotmail.com, <sup>2</sup> bob2529@gmail.com, <sup>3</sup> banyawat@hotmail.com, <sup>4</sup> supimon61@gmail.com

Received January 22, 2022; Revised May 26, 2022; Accepted May 28, 2022

### บทคัดย่อ

โรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต การเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการ ส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคมและส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สาระการเรียนรู้สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการ รวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน ตลอดจนเป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการ ถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน ส่งผล ให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมและมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต โดย บทบาทสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ คือ (1) ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุ (2) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยมี กรอบหลักสูตรการเรียนรู้ที่บูรณาการกับพุทธนวัตกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม

คำสำคัญ: โรงเรียนผู้สูงอายุ; การเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุ; สังคมสูงวัย

## Abstract

Elderly school is implemented under the concept of promoting lifelong learning that enhances the potential of the elderly to learn and develop their skills in self-care. This leads to developing the elderly's quality of life based on the concept of invaluable elderly persons. Their potential should be promoted and supported by participating in beneficial services for society as well as encouraging them to learn in relation to their experience. The content of learning is practically be used in their life and helps increase opportunities in aggregating networks and communities. At the same time, it is an area where the elderly will show their potential by transferring their knowledge and experience to other people in order to maintain their wisdom for the community. This makes the elderly live in valuable life and live with happiness for the rest of their life. The essential roles of the elderly school in developing the elderly's potential are 1) to promote lifelong learning for the elderly, and 2) to promote well-being for the elderly in physical, mental, emotional, and social conditions. The learning framework is integrated with Buddhist innovations to improve the physical, mental, emotional, intellectual, social, economic, and environmental quality of the elderly.

**Keywords:** Elderly School; Enhancing Potentials of Elderly; Aging Society

## บทนำ

สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) หรือสังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เท่ากับหรือมากกว่า 10% ของประชากรทั้งหมด เป็นสิ่งที่เริ่มเกิดขึ้นกับประเทศไทยมาตั้งแต่ปี 2548 ถึงจนปัจจุบันนี้ในประเทศไทย เริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะกลายเป็นสังคมวัยชราโดยสมบูรณ์ในปี 2567 จากตัวเลขวิเคราะห์ของ นักวิชาการประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ประมาณร้อยละ 20 หรือประมาณ 13 ล้านคน จากประชากรไทย 68 ล้านคน ซึ่งถือได้ว่าประเทศไทยกำลังจะก้าวสู่ประเทศแห่งสังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบแล้ว เรียกได้ว่ารวดเร็วเร็วกว่าหลายประเทศอย่างมาก จึงจำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมทั้งในส่วนของ ประชาชน สังคม และรัฐบาล เพื่อให้ทุกภาคส่วนก้าวสู่โลกยุคใหม่ได้อย่างมั่นคง จากความสำคัญดังกล่าว สถาบันการศึกษาของคณะสงฆ์ไทย อันได้แก่ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้ส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งภาคีเครือข่าย อาทิ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และชุมชน โดยร่วมกันขับเคลื่อนให้เกิดระบบความคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การพัฒนากิจกรรม กระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่เหมาะสมกับบริบทและสถานการณ์ และการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยเหลือในการใช้ชีวิตประจำวัน มาอย่างต่อเนื่อง เช่น พัฒนาหลักสูตร “เกษียณคลาส” 15 บทเรียนที่จะเปลี่ยนชีวิตวัยเกษียณให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น หลักสูตร “ผู้สูงวัยดิจิทัล” ครอบคลุมด้านสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ การประกอบอาชีพ

(workpointTODAY, 2564) รวมถึงแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่สำคัญคือ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” โดยการนำโรงเรียนมาเป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุเพื่อใช้เป็นแหล่งในพบปะ และพูดคุยของผู้สูงวัย รวมถึงการเข้ารับการศึกษานในหลักสูตรต่าง ๆ สำหรับผู้สูงวัยที่เกี่ยวข้องกับด้าน สุขภาพกาย ด้านโภชนาการ ด้านสิ่งแวดล้อมและการเป็นอยู่ ด้านการออกกำลังกาย และด้านสุขภาพใจ การกลับเข้ามาเรียนรู้อในโรงเรียน จะทำให้ผู้สูงวัยสามารถบริการกายและบริหารจัดการให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่าง เป็นรูปธรรม

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งที่สำคัญในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยาการจิต อาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดง ศักยภาพ โดยการ ถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559)

บทความนี้ นำเสนอแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ โดยการสังเคราะห์องค์ ความรู้ที่ได้จากการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบที่มีส่วนร่วมของชุมชนและคณะสงฆ์ในการจัด กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ ซึ่งจะทำให้ ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ดีและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมไทยได้อย่างมีคุณค่าและ ศักดิ์ศรีต่อไป

## แนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุสำหรับสังคมสูงวัย

ในปัจจุบันประเทศไทยและสังคมโลกกำลังเข้าสู่ระยะที่เรียกว่า “สังคมสูงวัย” ซึ่งหมายถึงสังคมที่มี สัดส่วนของผู้สูงอายุหรือประชากรที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่สัดส่วนของอัตราการ เกิด และจำนวนประชากรในวัยทำงานลดน้อยลง ประเทศต่าง ๆ รอบข้างเราได้มีปัญหาระยะนี้แล้ว เช่น ที่สิงคโปร์มีสัดส่วนของผู้สูงอายุใกล้เคียงกับไทย และเป็นสังคมผู้สูงอายุ เกาหลีใต้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดย สมบูรณ์แล้ว ญี่ปุ่นมีสัดส่วนผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก และเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสูงสุด ดังนั้น สำหรับ ประเทศเราเอง ก็กำลังเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในเร็ว ๆ นี้ เช่นกัน โดยมีประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้น ไปร้อยละ 10 หรือมากกว่า 7 ล้านคนแล้ว และมีการคาดการณ์ไว้ในอนาคตอันใกล้ สัดส่วนของจำนวน ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 20-30 เปอร์เซนต์ แสดงว่าประชากร ทุก ๆ 100 คน เราจะพบจำนวน ผู้สูงอายุ 30 คนขึ้นไป จากข้อมูลประชากรของประเทศ คาดว่าในปี 2573 จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 17.6 ล้าน คน (ร้อยละ 26.3) และปี 2583 จะมีจำนวนถึง 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) (มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ) ซึ่งน่าจะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพและโรคเรื้อรังต่าง ๆ ด้วย อย่างไรก็ตาม ความจริงแล้วคนส่วนใหญ่ใน สังคมยังเข้าใจว่า การรับมือกับเรื่องนี้กลับเป็นเพียงการจัดการกับเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้การ

แก้ปัญหาหลักมักจำกัดอยู่เพียงแต่กลุ่ม ๆ เช่น การจ่ายเบี้ยยังชีพคนชรา การจัดสวัสดิการต่าง ๆ แต่กลับไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับการเตรียมการด้านสุขภาพทางจิตใจ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน ดังนั้นการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนจึงเป็นแนวทางการจัดการศึกษาตลอดชีวิตตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 สามารถตอบโจทย์การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการศึกษาที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างการศึกษาในระบบ การศึกษานอกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย เพื่อให้สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551 มาตรา 8 การส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาตามอัธยาศัย ก็ได้ให้ความสำคัญต่อผู้เรียน โดยได้ระบุไว้ว่า "ผู้เรียนได้รับความรู้และทักษะพื้นฐานในการแสวงหาความรู้ที่จะเอื้อต่อการเรียนรู้ตลอดชีวิต" (พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551, 2551)

โรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า "ผู้สูงอายุมีคุณค่าและ มีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริม การเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน" ซึ่งการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมโดยทุกภาคส่วน "ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง" และมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน การจัดการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความสุข เกิดทักษะในการดูแลตนเอง มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญและพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2556 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559) โดยโรงเรียนผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเพื่อ (1) ส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ (2) ส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ (3) เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป (4) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการรวมกลุ่มพัฒนาทักษะด้านอาชีพ รายได้ (5) ส่งเสริมให้มีสถานที่ในการทำกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และ(6) ส่งเสริมให้

ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม เสริมสร้างคุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย (1) ด้านสุขภาพ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเอง (2) ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่มรู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย (3) ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะด้านอาชีพ สามารถสร้างงานสร้างรายได้ช่วยเหลือตนเองต่อไป (4) ด้านสภาพแวดล้อม มีสถานที่ในการทำกิจกรรม และมีการปรับสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ (5) ด้านประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม ดังนี้ (5.1) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน (5.2) โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัวอีกด้วย ดังนั้นการสร้างเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุจึงควรสร้างเวทีเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทักษะ ประสบการณ์ด้านวิชาชีพและทักษะการใช้ชีวิต และได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ของผู้สูงอายุสู่สาธารณะ เป็นการถ่ายทอดความรู้ที่อาจได้จากประสบการณ์ พรสวรรค์ หรือสัญชาตญาณของผู้สูงอายุแต่ละบุคคลในการทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ เป็นความรู้ที่ไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษรได้โดยง่าย เช่น ทักษะในการทำงาน งานฝีมือ หรือการคิดเชิงวิเคราะห์ เป็นต้น กิจกรรมการจัดการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นการศึกษาตามอัธยาศัยแบบบูรณาการในลักษณะสาระบันเทิง มีการสร้างและส่งเสริมแกนนำผู้สูงอายุเพื่อเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เนื้อหาการเรียนรู้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุตามความสามารถในการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล และสามารถนำไปสู่การประยุกต์ใช้ได้ สถานการณ์ชีวิตที่เป็นจริงได้ โดยหลักสูตรการเรียนรู้ที่สำคัญเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม (กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ, 2559) ดังนี้

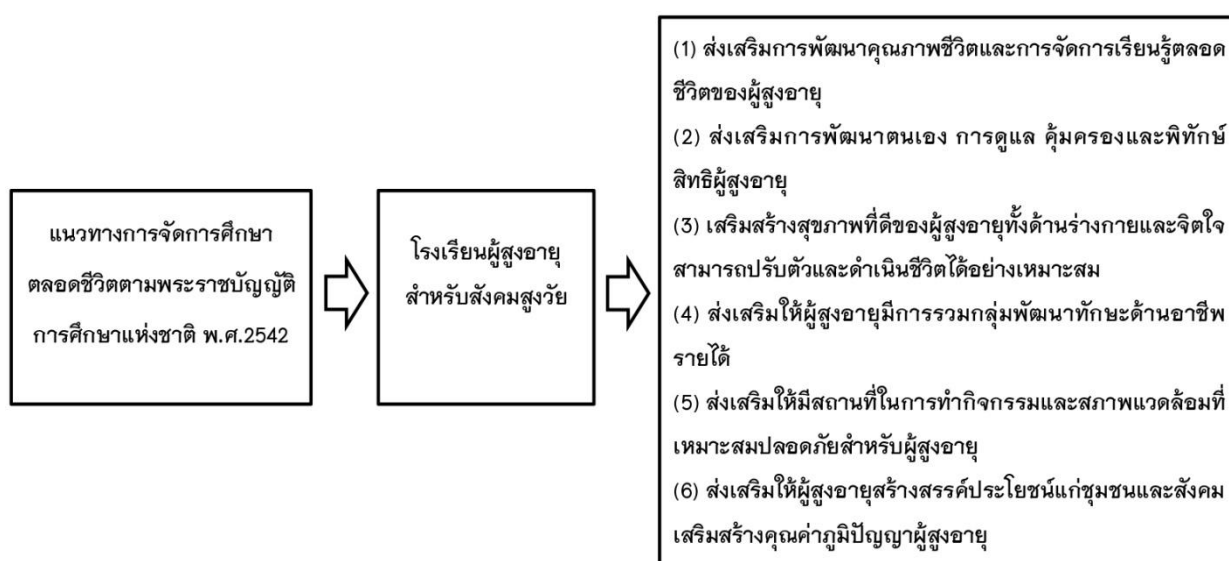
กลุ่มวิชาสุขภาพด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา เป็นการจัดการเรียนรู้ครอบคลุมการดูแลสุขภาพ การปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ ร่างกาย ในวัยสูงอายุ โภชนาการและคุณลักษณะของโภชนาการที่ดี การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพอนามัยตามสุขบัญญัติ และการพักผ่อนที่เหมาะสม ตลอดจนจัดการอารมณ์ในวัยสูงอายุ การยอมรับในสภาพชีวิต สังคม การปลง ในสิ่งที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ

กลุ่มวิชาสังคม เป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงกฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ สำหรับผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุ การเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การพัฒนาทักษะการมีส่วนร่วม ร่วม

คิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการนำหลักศาสนามาใช้เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

กลุ่มวิชาเศรษฐกิจ เป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การออมและความสำคัญของเงินออม การประกันชีวิตที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ ตลอดจนการพัฒนาทักษะอาชีพตามความจำเป็นและเหมาะสมเพื่อสร้างรายได้

กลุ่มวิชาสภาพแวดล้อม เป็นการจัดการเรียนรู้เพื่อให้ผู้สูงอายุเพื่อการจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและที่ปลอดภัยในวัยผู้สูงอายุ การอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยของผู้สูงอายุ



แผนภาพที่ 1 แนวคิดโรงเรียนผู้สูงอายุสำหรับสังคมสูงวัย

## พุทธนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

ประเทศไทยเป็นประเทศพระพุทธศาสนา คนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา และนับถือมานานตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นราชธานีจนถึงสมัยปัจจุบัน เอกลักษณ์ของชาติและวัฒนธรรมทุกสาขาผูกพันอยู่กับพระพุทธศาสนาตั้งแต่เกิดจนตาย พระพุทธศาสนาในปัจจุบันความรู้สึกของสังคมส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญเคารพนับถือในประเทศไทยถือว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ภายใต้บทบัญญัติแห่งรัฐธรรมนูญพระมหากษัตริย์ในฐานะองค์พระประมุขของชาติทรงเป็นพุทธมามกะ พระมหากษัตริย์และรัฐร่วมกันอุปถัมภ์บำรุงกิจการคณะสงฆ์และส่งเสริมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในหมู่ประชาชน จากการสำรวจประชากรในปี พ.ศ. 2561 พบว่าคนไทยทั้งประเทศมีจำนวน 66,413,979 คน (สำนักงานทะเบียนราษฎรกรมการปกครอง, 2561) ซึ่งในจำนวนประชากรทั้งหมดพบว่าได้นับถือศาสนาพุทธจำนวน 63,299,193 คน ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 95.31 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2561) จากสถิติดังกล่าวจะเห็นได้ว่าบทบาทของคณะสงฆ์ไทยมีความสำคัญต่อสังคมไทยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะด้านการศึกษา ได้จัดการศึกษาในหลากหลายมิติ แต่มีเป้าประสงค์อันเดียวกันคือการอบรมให้คนในสังคมมีคุณธรรมและจริยธรรม โดยสอนให้คนทำแต่ความดี ละเว้นความชั่ว และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส รู้จักนำเอา

หลักธรรมในพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ทั้งนี้พระสงฆ์จะใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การแสดงธรรมให้ฟัง การให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ที่มีปัญหา การฝึกอบรมสมาธิเพื่อให้คนในสังคมเกิดความสงบทางใจและเกิดปัญญา

ยุคปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ ขึ้นมากมายในแทบทุกวงการ โดยนวัตกรรมต่าง ๆ ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ทำให้ชีวิตสะดวกรวดเร็วมากขึ้น อีกทั้งยังช่วยสร้างโอกาสในการเข้าถึงข่าวสารความรู้ นวัตกรรม จึงเป็นแนวคิดใหม่ หรือสิ่งประดิษฐ์ใหม่ ที่ต่อยอดและใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ทันสมัย โดยนวัตกรรมทางการศึกษาหรือสิ่งประดิษฐ์ด้านการศึกษา ช่วยส่งเสริมให้การเรียนการสอนสะดวกและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเกิดปัจจัยที่ทำให้ไม่สามารถจัดการเรียนแบบปกติได้ แต่นวัตกรรมด้านการศึกษาจะเข้ามาช่วยแก้ปัญหาในส่วนนี้ได้ เช่น โปรแกรมสำหรับเรียนออนไลน์ทางไกล ช่วยให้นักเรียนในพื้นที่ห่างไกลได้เข้าถึงชุดข้อมูลความรู้, แอปพลิเคชันแปลภาษา ตัวช่วยในการเรียนภาษาที่ 2 และ 3 รวมไปถึงการนำ AI และหุ่นยนต์มาประยุกต์ใช้ในการสอน เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการและความคิดสร้างสรรค์ให้เด็ก ๆ เป็นต้น

พุทธศาสนามีหลักการสอนที่เป็นนวัตกรรมทางการศึกษาที่สำคัญ เป็นหลักการที่เป็นจริง สามารถพิสูจน์ได้เหมือนกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ อันได้แก่ (1) พุทธศาสนาสอนอย่างมีเหตุผล (2) พุทธศาสนาสอนให้ศึกษาจากของจริงที่มีอยู่จริง และ (3) พุทธศาสนาสอนให้เชื่อจากสิ่งที่เกิดขึ้นจริง โดยหลักการที่สำคัญดังกล่าวนี้สามารถนำไปต่อยอดและประยุกต์ใช้ประโยชน์ด้านการศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ พระเทพวชิรบัณฑิต (สมจินต์ สมมาปัญญา) (2564) ได้กล่าวถึงหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เป็นแนวคิดและการปฏิบัติแนวทางใหม่ที่เป็นนวัตกรรมและการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยการนำพระธรรมมาเพื่อพัฒนาชีวิตอย่างยั่งยืนโดยสัมพันธ์กับการศึกษา โดยเฉพาะการเรียนรู้คำสอนที่เป็นหลักพุทธธรรมจึงเป็นนวัตกรรมเพื่อการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน เป็นการศึกษาที่ทำให้คนรู้จักคิด ตามหลักโยนิโสมนสิการ มีการหาเหตุ หาปัจจัย ย้อนไปถึงต้นเหตุของปัญหานั้นได้ มีการคิดแยกแยะ เป็นต้น ซึ่งสามารถมาปรับประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ หลักธรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีถึง 84,000 พระธรรมขันธ์ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุได้หลากหลายหลักธรรมและวิธีการ แต่ในที่นี้จะขอยกเอาหลักธรรมที่เป็นพุทธนวัตกรรมที่สำคัญ 3 ประการที่นำมาบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ พุทธวิธีการสอน หลักไตรลักษณ์ และภาวนา 4

## พุทธวิธีการสอน

พุทธวิธีการสอน (Buddhist Teaching Method) เป็นการสอนที่สามารถนำมาประยุกต์ให้เข้ากับบริบทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงตามยุคสมัยของสังคมไทยได้เป็นอย่างดี เพราะประเทศไทยเป็นเมืองพุทธมีประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาในทุกมิติอย่างลึกซึ้ง พุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของวิถีไทยมากกว่า 2,000 ปี พระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงมีอิทธิพลต่อหลักคิด การ

ประเพณีปฏิบัติตน วัฒนธรรม และประเพณีต่าง ๆ สืบเนื่องยาวนานบนผืนแผ่นดินไทย พุทธวิธีการสอนมีรูปแบบการสอน 4 ประการ คือ (1) แบบสนทนา (2) แบบบรรยาย (3) แบบตอบปัญหา และ (4) แบบวางเป็นข้อบังคับ และในรูปแบบการตอบปัญหานั้น ท่านได้แบ่งวิธีการตอบไว้ 4 อย่างด้วยกัน คือ ตอบตรงไปตรงมา ตายตัว, มีการย้อนถามแล้วจึงตอบ, มีการเพิ่มเติมในคำตอบ และนิ่งไม่ตอบเลย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) นอกจากนี้ยังมีกลวิธีและอุบายประกอบการสั่งสอนอื่น ๆ อีกมาก รวมไปถึงลีลาการสอน หรือพุทธลีลาในการสอน หรือเทศนาวิธี 4 (The Buddha's style or manner of teaching) โดยการสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้ง แม้ที่เป็นเพียงธรรมิกถา (ถ้อยคำที่ประกอบด้วยธรรม, การพูดหรือสนทนาเกี่ยวกับธรรม, คำบรรยายหรืออธิบายธรรม) หรือการสนทนาทั่วไป ซึ่งมีใช้คราวที่มีความมุ่งหมายเฉพาะพิเศษ ก็จะทำไปอย่างสำเร็จผลดีโดยมีองค์ประกอบที่เป็นคุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่ (1) สันตสนทนา ชี้แจงให้เห็นชัด (2) สมาทปนา ชวนใจให้ยอมรับเอาไปปฏิบัติ (3) สมุตเตชนา เร้าใจให้อาจหาญแก่งกล้า และ (4) สัมปหังสนา ปลอบขวัญใจให้สดชื่นร่าเริง พระพุทธเจ้ามีวิธีการสอนให้ผู้เรียนได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยวิธีการต่าง ๆ หลากหลาย ให้เหมาะกับจริตนิสัยของแต่ละคน พระองค์สามารถยกเอาธรรมชาติใกล้ตัวมาเป็นสื่อในการสอน สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อได้ทอดพระเนตรเห็นวัสดุสิ่งของ บุคคลหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าบางอย่างที่จะเป็นประโยชน์ในการสอน พระพุทธองค์จะทรงหยิบยกเอาขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการสอนพระธรรมทันที แสดงว่าพระองค์ทรงเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียกว่า "โสตทัศนูปกรณ์ (Audio visual aids)" และแสดงให้เห็นว่าการสอนของพระองค์เป็นงานประจำที่ไม่เลือกเวลาและสถานที่ จะต้องสอดทุกโอกาสที่พอจะสอนได้ (บรรยวสิทธิ์ ผางคำ, 2563)

## ไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ (three characteristics of existence) หมายถึง สภาพที่เป็นปกติวิสัยหรือเป็นไปตามธรรมชาติ หรืออาจเรียกว่าเป็นทฤษฎีแห่งความเหมือน (the law of identity) เพราะทุกสิ่งบนโลกจะอยู่ในกฎหรือภาวะเช่นนี้เหมือนกันทั้งหมด ไตรลักษณ์จึงเป็นหลักสัจธรรมทางพระพุทธศาสนาที่มุ่งสอนให้เข้าใจชีวิตที่เป็นไปตามธรรมดาตามความเป็นจริง ทำให้ตระหนักรู้ และเกิดความเข้าใจว่าชีวิตเป็นอย่างไร เกิดความรู้เท่าทัน และรับรู้ต่อทุกอาการของการปฏิบัติตน มุ่งให้ระลึกถึงความเป็นปกติธรรมดาของสรรพสิ่งบนโลก สอดรับกับคำว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นอาการสามัญของทุกสรรพสิ่งทั้งนามธรรมและรูปธรรม พระวินัยปิฎกมหารวรรค เล่ม 4 ภาค 1 พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอนัตตลักขณสูตร ซึ่งประกอบไปด้วยข้อธรรม 3 ประการ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อธิบายได้ดังนี้

1. อนิจจัง/อนิจจตา (impermanence) คือ ความเป็นของไม่เที่ยง หมายถึง ความไม่เที่ยง ความไม่ถาวรคงที่แน่นอน ความไม่คงที่อยู๋ได้ในสภาพเดิมตลอดไป ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายแปรปรวนไป กล่าวคือ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดหยุดนิ่งคงที่อยู๋อย่างเดิมได้ตลอดไป ขึ้นอยู่กับว่าจะเปลี่ยนแปลงช้าหรือเปลี่ยนแปลงเร็วเท่านั้น แต่ที่แน่ ๆ ก็คือสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดจะถูกกาลเวลา

ทำให้เปลี่ยนแปลงเปลี่ยนสภาพไปอย่างแน่นอน สิ่งใดมีการเกิดขึ้นในตอนต้น สิ่งนั้นแม้จะคงมีอยู่ในท่ามกลาง แต่ก็ยังต้องมีความเสื่อมสลายดับไปในที่สุด นี่นับเป็นสังขารของทุกสิ่ง

2. ทุกข์/ทุกข์ (stress and conflict) คือ ความเป็นทุกข์ หมายถึง ความผิดหวังที่เกิดจากสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความประสงค์ของตนเอง รวมถึงภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นของเหตุอันไม่พึงประสงค์ เกิดสภาพผิวน และขัดแย้งอยู่ในตัว กล่าวคือ สิ่งต่าง ๆ ที่มีองค์ล้วนมีประกอบจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ไม่สามารถดำรงอยู่ตามสภาพเดิมได้ มีเปลี่ยนแปลง เสื่อมถอย และสลายไปตามกาลเวลา

3. อนัตตา/อนัตตตา (soullessness หรือ non-self) คือ ความเป็นอนัตตา หมายถึง ความไม่ใช่ตัวตน หรือ ความไม่มีตัวตนแท้จริงของสรรพสิ่ง และไม่สามารถควบคุมให้คงอยู่ได้ตามความมุ่งหมายของตน กล่าวคือ ชีวิตหรือร่างกายนี้มีอาจกล่าวได้ว่าเป็นตัวตนแท้จริงของบุคคล เพราะที่เรามองเห็นเป็นรูปร่างหรือเป็นชีวิตนี้ก็เพราะมีการรวมกันของขันธ์ 5

ความรู้ความเข้าใจในชีวิต ตลอดทั้งสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งมวลตามแนวทางพระพุทธศาสนาว่า ไม่มีสิ่งใดที่เที่ยงแท้แน่นอนมั่นคงถาวรตลอดกาล เพราะมันไม่รักษาชีวิตจิตใจธรรมชาติ และสรรพสิ่งทั้งหลายก็ไม่ดำรงอยู่อย่างนั้น และไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้แน่นอนตายตัว เป็นไปตามกฎของพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกข์ ความเป็นทุกข์และอนัตตาความเป็นของมิใช่ตัวตน ประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องไตรลักษณ์ คือ 1) ความไม่ประมาท 2) ทำให้เกิดความพยายาม 3) ความไม่เที่ยงแท้ ทำให้รู้สภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุตั้งอยู่ในความไม่ประมาท สามารถจัดการความเครียด ความวิตกกังวล และยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ การยอมรับในสภาพชีวิต สังขาร การปลง การยอมรับสภาพสังคม เสริมสร้างสุขภาพใจ เป็นการบริหารสุขภาพจิตในวัยสูงอายุ การมองโลกในแง่ดี

## ภาวนา 4

ภาวนา 4 (Bhāvanās 4) (การเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม, การพัฒนา : cultivation; training; development) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) อธิบายได้ดังนี้

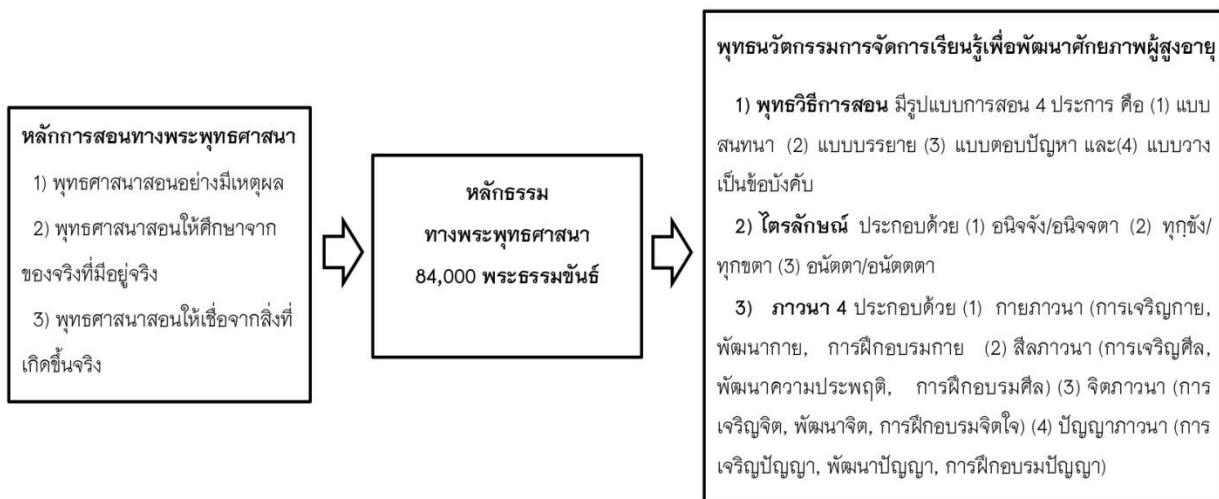
1. ภาวนา (การเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ: physical development) การจัดการเรียนรู้ที่เน้นการดูแลผู้สูงอายุและส่งเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี และร่างกายแข็งแรง สอดคล้องกับแนวทางของการสาธารณสุขในปัจจุบันเพื่อการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุผู้เขียนสรุปได้มี 4 ข้อที่จำเป็นดังนี้ (1) การดูแลด้านอาหาร เนื่องจากพันธุศาสตร์ไม่แข็งแรงและมักมีปัญหาฟันหลุด ร่วง ทำให้การเคี้ยวอาหารเป็นไปได้ลำบาก เคี้ยวอาหารได้ไม่ละเอียด ดังนั้นอาหารของผู้สูงอายุ ควรมีความอ่อนและนุ่ม เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุเคี้ยวได้ง่ายขึ้น และควรมีสารอาหารที่เพียงพอ สะอาดและถูกสุขลักษณะ โดยสารอาหารที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุได้แก่ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ต่าง ๆ เส้นใยอาหาร (2) การออกกำลังกาย เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุที่ลดลง กระดูกที่เปราะบางขึ้น

การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรระมัดระวังมากขึ้น ออกกำลังกายแต่พอดี ไม่ควรหักโหมจนเกินไปเพราะอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ โดยการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุนี้นี้ การเดิน หรือวิ่งช้า ๆ โยคะ ปั่นจักรยาน รำมวยจีน เต้นแอโรบิค (3) ความเครียดและวิตกกังวล ความเครียดในผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้หลายปัจจัย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม โดยวิธีที่เหมาะสมที่จะกำจัดความเครียดคือการยอมรับและเข้าใจถึงสภาพปัญหาที่เกิดขึ้น ครอบครัวหรือคนใกล้ชิดต้องคอยรับฟัง และให้คำปรึกษาให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ และหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น ดูหนัง ฟังเพลง หรือให้ผู้สูงอายุได้พบปะเพื่อนฝูง ในวัยเดียวกัน (4) การป้องกันอุบัติเหตุและอันตราย ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ การหกล้ม สิ้นล้มถือเป็นอุบัติเหตุที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มากกว่าอุบัติเหตุชนิดอื่น ๆ ซึ่งการหกล้มอาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา กระดูกแตกหัก เลือดคั่งในสมอง บางรายอาจถึงขั้นพิการ หรือเสียชีวิต สาเหตุมักเกิดจากการทรงตัวที่ไม่ดี ขาอ่อนแรง มีอาการหน้ามืด หรือเกิดจากการที่พื้นลื่น สะดุดสิ่งของต่าง ๆ ภายในบ้าน โดยวิธีป้องกันคือ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง การใช้ไม้เท้าช่วยเดิน ลุกขึ้นยืนอย่างช้า ๆ ป้องกันการเกิดอาการหน้ามืด และที่สำคัญควรปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้เหมาะสม ไม่ควรมีพื้นต่างระดับมากเกินไป เพิ่มแสงสว่างภายในบ้าน ไม่วางของแฉะ และมีความชื้นในห้องน้ำ

2. สีสภาวณา (การเจริญศีล, พัฒนาความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน : moral development) การจัดการเรียนรู้ด้วยการรักษาศีล มีการสำรวจทางกาย วาจา ทำให้มีสติไม่ประมาทในชีวิต โดยการพัฒนาความประพฤติ อาทิ การดำรงตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่ประพฤติตนนอกกรอบของศีลธรรม และกฎหมายบ้านเมือง ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายให้แก่ตนเองและสังคม ดำรงตนอยู่ในสังคมด้วยหลักคุณธรรมจริยธรรมและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

3. จิตภาวณา (การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยันหมั่นเพียร อุตทนมัสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น : cultivation of the heart; emotional development) การจัดการเรียนรู้ด้วยการฝึกสติด้วยการฝึกจิตเพื่อให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มีฉันทะ มีความเพียร มีขันติ เป็นต้น คือการฝึกให้จิตใจดำรงคงมั่นในคุณธรรมนั่นเอง

4. ปัญญาภาวณา (การเจริญปัญญา, พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา : cultivation of wisdom; intellectual development) การจัดการเรียนรู้โดยเป็นการนำวิธีการฝึกสติมาใช้ในชีวิตประจำวันสามารถกำหนดรู้อารมณ์ที่มากกระทบ ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันและเห็นแจ้งโลกตามสภาวะที่มันเป็น ฝึกทำจิตใจให้บริสุทธิ์จากกิเลสตัณหาทั้งปวง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา



แผนภาพที่ 2 พุทธนวัตกรรมการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ

## สรุป

การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่ต่าง ๆ ของประเทศไทยตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ถือเป็นกระบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมที่สำคัญเพื่อสร้างสวัสดิการในรูปแบบใหม่ เป็นกระบวนการขับเคลื่อนงานในพื้นที่ เน้นการใช้ทุนทางสังคมและวัฒนธรรมชุมชน โดยมีส่วนร่วมจากคณะสงฆ์และเครือข่าย ทำให้การดำเนินงานในโรงเรียนผู้สูงอายุแต่ละแห่งมีจุดเด่นที่แตกต่างกันไป จากการศึกษาแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบที่มีกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เขียนสรุปบทบาทสำคัญของโรงเรียนผู้สูงอายุในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ ได้ดังนี้ (1) ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ (2) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีภาวะสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยมีกรอบหลักสูตรการเรียนรู้ที่บูรณาการกับพุทธนวัตกรรมการศึกษาที่สำคัญ 3 ประการที่นำมาบูรณาการกับการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ พุทธวิธีการสอน หลักไตรลักษณ์ และภาวนา 4 ส่งผลให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้านกาย จิตใจ อารมณ์สติปัญญา สังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ จึงถือได้ว่าแนวทางการจัดการเรียนรู้ที่บูรณาการพุทธนวัตกรรมการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในสังคมสูงวัยได้อย่างยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

- กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- บรรยวีสต์ ผางคำ. (2563). *พุทธวิธีการสอน*. อุบลราชธานี: วิทยาการพิมพ์.
- พระเทพวัชรบัณฑิต (สมจินต์ สมมาปัญญา) (2564). *พระพุทธศาสนากับการพัฒนาที่ยั่งยืน*. เอกสารประกอบการบรรยายพิเศษ สถานีโทรทัศน์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย MCU TV.
- พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. *สถิติผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2564, จาก <http://fopdev.or.th>
- พระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ. 2551. (2551, 3 มีนาคม). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่ม 125 ตอนที่ 41 ก. หน้า 1-11.
- สำนักงานทะเบียนราษฎรกรมการปกครอง. (2561). *ข้อมูลประชากร 2561*. กรุงเทพฯ: กองยุทธศาสตร์และสารสนเทศที่อยู่อาศัย ฝ่ายวิชาการพัฒนาที่อยู่อาศัย การเคหะแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2561). *สถิติประชากรไทย 2561*. สืบค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2564, จาก <http://statbbi.nso.go.th>
- workpointTODAY. (2564). *นักวิชาการเตือนปี 65 ไทยเตรียมพบสังคมสังคมสูงอายุ พร้อมแนะรัฐและประชาชนเร่งปรับตัว*. สืบค้นเมื่อ 5 ตุลาคม 2564, จาก <https://workpointtoday.com/thai-aging-society-65/>