

การพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

Activities Development to Management of Volunteer Skills for Elderly in,
Mueang District, Chiang Rai Province

สุพัฒน์ ชัยวรรณ¹, พัสกร อุ๋นกาศ², ประวิทย์ เอกเจริญสุข³ และปรีชา วงศ์ทิพย์⁴
Supat Chaiwan¹, Phatsakorn Ungart², Pravrit Ekcharoensook³ and Preecha Wongthip⁴

^{1, 2, 3}วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย, ⁴มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

^{1, 2, 3}Chiang Rai Buddhist College, Thailand, ⁴Chiang Mai University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: ¹kensaki00000@gmail.com

Received March 25, 2025; Revised December 19, 2025; Accepted December 22, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย 2) เพื่อยกระดับเครือข่ายกิจกรรมของผู้สูงอายุในการบริหารทักษะด้านจิตอาสา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย และ 3) เพื่อนำเสนอและปรับใช้รูปแบบเพื่อพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย คณะผู้วิจัยได้กำหนดใช้วิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methodology Research) ประกอบด้วย วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การศึกษาเอกสาร การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุเพื่อการบริหารทักษะด้านจิตอาสา จำนวน 15 คน ร่วมกับการประชุมกลุ่มเฉพาะ (Focus Group) จำนวน 9 คน การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วม 15 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ผลการศึกษาการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จะมีแนวทางในการ การบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ เป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่การเปิดมหาลัยวัยที่สาม 2) การยกระดับเครือข่ายกิจกรรมของผู้สูงอายุในการบริหารทักษะด้านจิตอาสา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า การบริหารจัดการให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้ความรู้กับคนรุ่นหลัง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม การส่งเสริมทางด้านจิตใจ การส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเน้นการจัดจัดอบรมให้ผู้สูงอายุได้ พัฒนาทักษะที่จำเป็น 3) การนำเสนอและปรับใช้รูปแบบเพื่อ

พัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ทั้ง 15 คน จากการตรวจสอบก่อนวัดผลกิจกรรมคะแนนเฉลี่ย 3.07 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.147 และ หลังวัดผลกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.26 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.330 มีความแตกต่างกัน

คำสำคัญ: การพัฒนากิจกรรม; การบริหารทักษะจิตอาสา; จิตอาสาของผู้สูงอายุ

Abstract

This research has the following objectives: 1) study the management of volunteer skills among the elderly in Mueang District, Chiang Rai Province, 2) enhance the network of elderly activities in managing volunteer skills in Mueang District, Chiang Rai Province, and 3) present and adapt a model for developing volunteer skill management activities for the elderly in Mueang District, Chiang Rai Province. The research team employed a mixed methodology approach, incorporating documentary research, Qualitative research was also conducted through in-depth interviews with 15 elderly participants involved in volunteer skills management, along with focus group discussions with 9 individuals, and action research by collecting data from 15 elderly participants.

The research findings revealed that: 1) The study on managing volunteer skills among the elderly in Mueang District, Chiang Rai Province, suggests that the management of volunteer skills serves as a starting point for establishing a "third age university," 2) The enhancement of the network of activities for the elderly in managing volunteer skills revealed that providing opportunities for the elderly to exchange experiences in imparting knowledge to younger generations is essential, whether through activities that promote mental well-being or boost self-confidence. 3) The presentation and adaptation of a model to develop activities for managing volunteer skills among the elderly in Mueang District, Chiang Rai Province, showed that the 15 participants' pre-activity scores averaged 3.07 with a standard deviation of 0.147, and post-activity scores averaged 4.26 with a standard deviation of 0.330, indicating a significant difference.

Keywords: Activities Development; Management of Volunteer Skills; Volunteer Skills for Elderly

บทนำ

ในยุคสังคมสมัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้เมื่อผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาด้าน ศักยภาพตัวเอง รวมไปถึงการได้รับความรู้ที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในบ้านปลาย ทำให้ ผู้สูงอายุนั้นสามารถพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุได้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขยาวนานเท่านาน ในการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในเขตของอำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย ในระยะเริ่มต้นมีการ รวมกลุ่มกันเป็นไปโดยตามธรรมชาติ จากการรวมกลุ่มที่มีความสัมพันธ์เล็ก ๆ ระหว่างเครือญาติ กลุ่ม เพื่อนรุ่นเดียวกัน กลุ่มรุ่นอายุ และหรืออื่น ๆ ที่มาร่วมกิจกรรมแบบเห็นคล้ายตามกัน มีจุดประสงค์ ร่วมกันในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป จนกระทั่งเกิดกระแสการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของผู้สูงอายุใน ปัจจุบัน ทำให้หลาย ๆ ภาคส่วนตื่นตัวและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น จึงทำให้เกิดการรวมตัว กันของผู้สูงอายุในวงกว้างมากขึ้น มีพัฒนาการเป็นชมรมหรือเป็นสมาคม ตลอดจนการจัดในรูปแบบ โรงเรียนผู้สูงอายุ มีการวางระบบมีกฎระเบียบอย่างเป็นรูปธรรม โดยมุ่งหวังจะทำให้เกิดพลังของ ผู้สูงอายุที่มีความเข้มแข็งและมีศักยภาพ เพื่อให้สามารถดูแลและช่วยเหลือส่งเสริมต่อการพัฒนา ผู้สูงอายุด้วยกัน ให้ผู้สูงอายุมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (Office of the Council of State, 2007) การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยสร้างความเสมอภาคและความเป็นธรรมในสังคม อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีชีวิตที่ดีมีคุณค่าและคุณภาพที่ดี ซึ่งประเด็นเหล่านี้ล้วนเชื่อมโยงกับโครงสร้างของสังคมไทยในปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเหลื่อมล้ำในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการกระจายรายได้ที่ไม่ทั่วถึง ความไม่เท่าเทียมทางสังคม ระบบการศึกษาที่แข่งขันสูงขึ้น และสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของประชาชน นอกจากนี้ ปัญหาสำคัญที่พบคือประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะกลุ่มรากหญ้า รู้สึกว่าตนเองไม่สามารถเข้าถึงระบบยุติธรรมได้อย่างแท้จริง ขาดความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับสิทธิและกฎหมาย อีกทั้งยังมองว่ากระบวนการยุติธรรมเป็นเรื่องซับซ้อนที่ต้องพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น การพัฒนาที่ยึดติดกับระบบราชการมากเกินไปและขาดแนวทางที่เสริมสร้างจากฐานราก ส่งผลให้เกิดความไม่เท่าเทียมในโอกาสทางอาชีพ การศึกษาที่มีคุณภาพต่ำ ปัญหาการถือครองที่อยู่อาศัยและที่ดินทำกินอย่างไม่เป็นธรรม รวมถึงความไม่แน่นอนด้านราคาผลผลิตทางการเกษตรและการเข้าถึงบริการสาธารณสุข ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดปัญหาทางโครงสร้างที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและประชาชนโดยรวม (Foundation of the Thai Gerontology Research and Development Institute, 2020)

ในมิติทางสังคม บทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุมักถูกกลดทอนลง เนื่องจากสังคมมองว่ามีข้อจำกัดด้านสุขภาพและการสื่อสาร ส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตอยู่ภายในบ้านมากขึ้นและเกิดความรู้สึกที่ตนเองไร้คุณค่า เป็นภาระต่อบุตรหลาน โดยเฉพาะผู้ที่เคยสามารถพึ่งพาตนเองหรือทำหน้าที่เป็นที่พึ่งของครอบครัวมาก่อน เมื่อบทบาทเปลี่ยนไปเป็นผู้รับการดูแล หากขาดความเอาใจใส่จากคนใกล้ชิดอาจนำไปสู่

ภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรงจนถึงขั้นทำร้ายตนเองได้ ขณะเดียวกัน ปัญหาด้านสุขภาพยังเป็นประเด็นสำคัญ เนื่องจากผู้สูงอายุมักเผชิญกับภาวะเสื่อมถอยของร่างกายและสมอง รวมถึงโรคเรื้อรังต่าง ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มักพบการเปลี่ยนแปลงของสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม ภาวะหลงลืม และโรคซึมเศร้า ซึ่งจากปัญหาหลักทั้งสามด้าน พบว่าปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาที่พบบ่อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.80 (Siriphanit, 1988) ปัญหาดังกล่าวส่งผลให้ผู้สูงอายุเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและชีวภาพควบคู่กับการมีโรคประจำตัว ซึ่งก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพจิตใจและอารมณ์ โดยเมื่อสมรรถภาพทางร่างกายลดลง ความสามารถในการประกอบกิจกรรมหรือปฏิบัติงานบางประการย่อมถดถอยลงตามไปด้วย ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกด้อยคุณค่า เหงา เศร้า น้อยใจ และมีความต้องการการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัวและบุตรหลาน นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียในหลายมิติ ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก อาชีพ บทบาททางสังคม ตำแหน่งหน้าที่ และรายได้ ซึ่งล้วนส่งผลต่อภาวะทางจิตใจและอารมณ์ทั้งสิ้น ขณะเดียวกัน ผลการสำรวจสุขภาพจิตของผู้สูงอายุพบว่ามีความเสี่ยงด้านสุขภาพจิตต่ำกว่าประชากรวัยอื่น และมีสัดส่วนของผู้ที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของประชากรทั่วไป (National Statistical Office, 2024) อย่างไรก็ตาม ชุมชนผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่เป็นพื้นที่กลางให้ผู้สูงวัยได้พบปะและร่วมกิจกรรม ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

ปัจจุบันชมรมผู้สูงอายุในปัจจุบันมีบทบาทสำคัญในการเป็นศูนย์กลางให้ผู้สูงวัยได้พบปะและทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย ใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม ภายในชมรมมีกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น กิจกรรมทางศาสนา ประเพณี และวัฒนธรรม กิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยว การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ การกุศล วิชาการ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต และกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนรุ่นเดียวกัน ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นในกลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งช่วยให้พวกเขามีจิตใจที่สดชื่น เบิกบาน และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปอย่างมีความสุข (Organization for the Promotion of the Elderly Health, 2010) โดยการจัดกิจกรรมที่ดีจะสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาวะการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพกาย จิต สังคม และความสามารถการคิดเชิงบริหารของสมองในผู้สูงอายุ : ชมรมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ผลการศึกษา พบว่าปัจจัยการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต สังคม และความสามารถการคิดเชิงบริหารของสมอง ได้เสนอแนวทางเกี่ยวกับแผนการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุควรวางเป้าหมายการทำงาน ๖ ด้านสำคัญ ได้แก่ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพจิต การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมและพัฒนาศักยภาพสมาชิก การส่งเสริมกิจกรรมด้านสวัสดิการและการเกื้อกูลสมาชิก การส่งเสริมกิจกรรมด้านการระดมทุนและการมีส่วนร่วมกับชุมชน การมีแผนงานทั้งระยะสั้นและระยะยาว ตลอดจนการกำหนดตัวชี้วัดของแต่ละชมรมจะเป็น

ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต และสังคมในผู้สูงอายุ (Khunwittaya et al., 2019) ดังนั้น จากงานวิจัยที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุให้เน้นการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับเครือข่ายกิจกรรมของผู้สูงอายุ และนำเสนอและปรับใช้รูปแบบเพื่อพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจบทบาทของการจัดกิจกรรมอาสา ซึ่งการจิตอาสาจึงเป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณลักษณะอันพึงประสงค์ สำหรับผู้ที่มีจิตใจที่เป็นผู้ให้ เช่น ให้สิ่งของ ให้เงิน ให้ความช่วยเหลือด้วยกำลังร่างกาย แรงสมอง ซึ่งเป็นการเสียสละสิ่งที่ตนเองมี แม้กระทั่ง เวลาเพื่อเพื่อแผ่ให้กับส่วนรวม อีกทั้งยังช่วยลด “อึดตาย” หรือความเป็นตัวตนของตนเอง เป็นการให้ด้วยความเต็มใจ สม่ำเสมอ อิ่มใจ ซาบซึ้งใจ บิตีสุข ที่พร้อมจะเสียสละเวลา แรงกายและสติปัญญา เพื่อสาธารณประโยชน์ในการทำกิจกรรมหรือสิ่งที่เป็น ประโยชน์ต่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และรู้สึกมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่นิ่งดูตายเมื่อ พบเห็นปัญหาหรือความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นและมีความสุขเมื่อได้ทำความดี (Center of Virtuous Schools, Yuwasathirakun Foundation, 2018)

ดังนั้นจึงการนำการพัฒนาจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นสิ่งที่คณะผู้วิจัยสนใจ ได้ให้ความเห็นว่า ควรมีการนำการพัฒนาจิตอาสาของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การใช้กิจกรรมต่างในการสร้างจิตอาสา การเสริมสร้างสุขภาพ การฝึกอาชีพเพื่อฝึกสมาธิ และการนำหลักธรรมมาประยุกต์ทางกายภาพ เพื่อใช้ในการแก้ปัญหา เพื่อนำไปเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติ และเป็นการเสริมสร้างในการพัฒนาทางกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดคุณภาพที่ดีมีการบริหารทักษะด้านจิตอาสาอย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
- 2) เพื่อยกระดับเครือข่ายกิจกรรมของผู้สูงอายุในการบริหารทักษะด้านจิตอาสา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
- 3) เพื่อนำเสนอและปรับใช้รูปแบบเพื่อพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย” ผู้ศึกษาได้เตรียมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1) แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา คือ การสร้างความเข้มแข็งของภาคีต่างๆ เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารการศึกษาดังเช่น ครู ผู้ปกครอง สถาบันศาสนา และชุมชน ให้มีการประสานงานกันเพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้แก่ นักเรียน นักศึกษาระดับต่างๆ พร้อมกันนั้นก็วางแผนจัดการเรียนการสอนโดยการบูรณาการความรู้ ทักษะ ในด้านคุณธรรมจริยธรรมเข้ามาในหลักสูตรการสอนอย่างผสมกลมกลืน (Phra Thammapidok, 1998) การพัฒนาสังคมประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ส่วน ได้แก่ ความสุขทั้งทางกายและจิตใจ การพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณภาพและคุณธรรม การเสริมสร้างศักยภาพด้านความรู้ความสามารถ และทักษะในการดำรงชีวิตเพื่อดูแลตนเอง ครอบครัว และชุมชนอย่างสมดุล และการหล่อหลอมคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นผู้คิดดี ทำดี มีเมตตา ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาสังคมในภาพรวมผ่านมิติสำคัญ 5 ประการ คือ การมีสันติภาพ การเป็นครอบครัวและชุมชนแห่งการเรียนรู้ ความสามารถในการบริหารจัดการตนเองและชุมชน การพัฒนาจิตวิญญาณเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และการรักษาความสมดุลของสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศอย่างยั่งยืน (Sanyawiwat, 2003)

2) แนวคิดเกี่ยวกับทักษะจิตอาสา

ในส่วน of แนวคิดเกี่ยวกับทักษะจิตอาสา ได้มีคำอธิบายว่า แนวคิดเรื่องทักษะจิตอาสา มีความเกี่ยวข้องกับหลักจิตอาสาทางธรรม ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนทางศาสนาที่เน้นเรื่อง "ทาน" หรือการให้ โดยถือว่าเป็นเครื่องนำพาความสุขมาสู่ทั้งผู้ให้และผู้รับ มนุษย์ในทุกสังคมล้วนตระหนักว่าสังคมที่มีแต่การรับโดยไม่ให้ ย่อมเต็มไปด้วยความทุกข์และความขัดแย้ง ในทางกลับกัน หากมีการให้ ย่อมก่อให้เกิดความอบอุ่นและความสงบสุข ตามคำสอนทางศาสนาต่าง ๆ มักเน้นหลัก ทาน ศีล และภาวนา ซึ่ง "ทาน" หรือการให้ สามารถแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ 1) การให้ทางใจ การแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้ที่กำลังเผชิญทุกข์ การให้กำลังใจและความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการเผชิญความทุกข์เพียงลำพังจะยิ่งทำให้ทุกข์หนักขึ้น 2) การให้ทางวาจา การใช้คำพูดที่อ่อนโยน มีเมตตา และให้กำลังใจแก่ผู้อื่น ซึ่งช่วยให้ผู้ฟังรู้สึกดีและมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต 3) การให้ด้วยวัตถุสิ่งของ การบริจาคสิ่งของที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ควรฝึกตนให้สามารถเสียสละของที่ดี ไม่ใช่เพียงของที่เหลือใช้หรือด้อยค่า 4) การให้ด้วยการกระทำ การทำงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นและสังคม ด้วยความตั้งใจและจริงใจ ไม่ว่างานนั้นจะเป็นงานเล็กหรืองานใหญ่ 5) การให้ความรู้ การถ่ายทอดความรู้แก่ผู้ที่ยังขาดโอกาสในการเรียนรู้ เพราะความรู้เป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่ปัญญาและการแก้ปัญหาในชีวิต ซึ่งแนวคิดเรื่อง "ธรรมทาน" หรือการให้ธรรมะเป็นทานยังเป็นแนวปฏิบัติที่สำคัญในสังคมไทย ซึ่งสะท้อนถึงวัฒนธรรมการแบ่งปันและการช่วยเหลือกันอย่างมีจิตสาธารณะ การมีจิตอาสาไม่เพียงแต่ช่วยสร้างสังคมที่มีเมตตาธรรมและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แต่ยังช่วยให้ผู้ให้เกิดความสุขภายในใจ และนำไปสู่สังคมที่มีความสมานฉันท์และยั่งยืน (Wasi, 2011) ลักษณะของบุคคลที่มีจิตอาสาไว้ว่า มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษแตกต่างจากสัตว์ทั้งหลาย สิ่งที่ทพให้มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ

ได้แก่ ศึกษา หรือการศึกษาคือการเรียนรู้ฝึกพัฒนามนุษย์ที่พัฒนาแล้ว เป็นผู้รู้จักดำเนินชีวิตที่งามด้วยตนเองขึ้นชื่อว่าเป็นลัทธิประเสริฐจะช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุข (Phra Thammapidok, 2004)

3) แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพหมายถึงการสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความพึงพอใจและความต้องการของตนเอง แนวคิดนี้มุ่งเน้นไปที่มิติทางจิตวิทยาและรูปแบบการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลในลักษณะที่หลากหลาย (Multicriteria Approach) ซึ่งเป็นลักษณะของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ (Successful Ageing) ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จต้องมีคุณสมบัติประกอบด้วย 1) อายุยืนยาว ควบคู่กับการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี 2) ตระหนักถึงคุณภาพชีวิต และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่า 3) มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ สามารถปรับตัวและมีบทบาทในสังคม และ 4) ควบคุมตนเองได้ และมีความพึงพอใจในชีวิต นอกจากนี้ ยังมีแนวคิด ผู้สูงอายุที่ยังคุณประโยชน์ (Productive Ageing) ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้สูงวัยสามารถใช้ศักยภาพของตนเองให้เกิดประโยชน์ทั้งต่อตัวเองและสังคม โดยไม่จำเป็นต้องเป็นเพียงผู้รับการดูแล แต่ยังสามารถมีบทบาทเชิงสร้างสรรค์ เช่น การถ่ายทอดความรู้ การทำงานอาสาสมัคร หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคม (Yodpetch, 2006) ผู้สูงอายุ เป็นบุคคลที่บางครั้งเรียกว่า ผู้สูงวัย ผู้เฒ่า คนชรา คนแก่ สามารถพิจารณาจากความสูงอายุด้านชีวภาพเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จากการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ความสูงอายุด้านจิตวิทยา เป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป พิจารณาจากความจำ การรับรู้ สติ ความรู้สึกราวมรณ์ และแรงจูงใจ ความสูงอายุด้านสังคมเป็นบทบาทความสามารถการทำหน้าที่ทางสังคมของผู้สูงอายุต่อบุคคลอื่นในสังคมซึ่งขึ้นอยู่กับความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน (Phuengphothisap and Chanprasit, 2012) ผู้สูงอายุนั้น ยังมีความต้องการ 4 ด้าน ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย คือ ต้องการอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ ขับถ่ายอย่างปกติ มีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย มีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มและมีการพยาบาลรักษายามเจ็บป่วย ด้านจิตใจ ต้องการการดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ และความเห็นอกเห็นใจ ด้านสังคม ต้องการมีกิจกรรมทางสังคม และด้านเศรษฐกิจ ต้องการค่าใช้จ่ายในการครองชีพ ในส่วนของการตอบสนองความต้องการด้านต่าง ๆ และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุด้านสังคม ควรมีการพาผู้สูงอายุไปร่วมกิจกรรมทางสังคม ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมร่วมในครอบครัวตามกำลังความสามารถ และด้านเศรษฐกิจ ควรมีการดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายเท่าที่จะพอช่วยได้ การไม่เบียดเบียนเงินของผู้สูงอายุ (Boonphudong, 2011)

ระเบียบวิธีวิจัย

วิธีในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีการกำหนดรูปแบบการวิจัยโดยใช้รูปแบบ แบบผสมวิธี (Mixed Methodology Research) ประกอบด้วย รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) รวมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับงานในการรวมกิจกรรม โดยใช้ชุดกิจกรรม การให้ความรู้เกี่ยวกับ การพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย โดยการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุทั่วไปผู้สนใจเข้าร่วมอบรม โดยได้กำหนดรูปแบบการวิจัยไว้ดังต่อไปนี้

1) วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ประกอบด้วย งานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือและตำรา ในประเด็นการเก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการพัฒนา กิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ประกอบด้วย การให้ความรู้เกี่ยวกับสภาวะผู้สูงอายุ การให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการพัฒนาทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ กิจกรรม หลักการพัฒนาทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุภายใต้การสร้างภูมิปัญญาท้องถิ่น และ การให้ความรู้เกี่ยวกับการฝึกสมาธิ เพื่อเสริมสร้างการมีจิตอาสา

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวทางการพัฒนากิจกรรมของกลุ่มผู้สูงอายุ จิตอาสา ที่เหมาะสมในบริบทของผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพื่อให้ทันยุคทันสมัยเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเอง วิธีการจับประเด็นสำคัญจากการเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรมมาเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 24 คน/รูป แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก และ ผู้ร่วมในการสนทนากลุ่มเฉพาะ ดังนี้

2.1) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อยืนยัน ข้อมูลและเก็บ ข้อมูลเชิงลึกในการสัมภาษณ์ด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้สูงอายุ จำนวน 15 คน

2.2) ผู้ร่วมในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus-Group Discussion) สำหรับวิเคราะห์บทเรียน ด้วยวิธีการคัดเลือกผู้สนทนากลุ่มเฉพาะแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ บุคลากรที่ให้บริการและดูแลผู้สูงอายุในมหาวิทยาลัยวัยที่สาม, ครู อาจารย์ในหลักสูตรมหาวิทยาลัยวัยที่สาม, อาสาสมัครในพื้นที่ รวมทั้งสิ้น กลุ่มละ 3 คน รวมทั้งสิ้น 9 คน

3) การวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) การวิจัยในภาคสนามเพื่อให้ทราบถึงแนวคิด หลักการความเป็นมาความสัมพันธ์ปัญหาอุปสรรคและกระบวนการสร้างแนวปฏิบัติใหม่และมุมมองใหม่ ของการพัฒนา กิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น

2 ประกอบด้วย ระยะที่ 1 ทำการศึกษาริวิจัยเชิงเอกสาร เป็นขั้นศึกษาแนวคิดจากการวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาประกอบรวมกับกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมในครั้งนี้ ระยะที่ 2 ขั้นทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ชุดกิจกรรม การให้ความรู้ เพื่อขยายผลการพัฒนาจิตในการจัดกิจกรรม กับผู้สูงอายุทั่วไปในเขตพื้นที่ ทั้งหมด 15 คน

4) การสะท้อนคิด และการคืนข้อมูล การสร้างกระบวนการ ผลลัพธ์และผลกระทบ จากการสนทนากลุ่ม การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน การสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตพฤติกรรม ตามขั้นตอนด้วยวิธีการสัมภาษณ์สอบถามความเห็นจากการเข้าร่วมกิจกรรม ที่ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลที่ได้นำมาการสะท้อนคิด พร้อมกับการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อนำมาอธิบายผลของกิจกรรมให้เกิดประสิทธิภาพ

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า การบริหารงานจิตอาสาจะเน้นไปที่การทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ โดยทางมหาวิทยาลัยวัยที่สาม จะมีการส่งเสริมเทคโนโลยี การสร้างเครือข่ายทางสังคม การสร้างประสบการณ์ต่างเพื่อส่งเสริมการคุณค่าในสังคม เพื่อให้เป็นทักษะสำคัญในมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปฏิบัติงาน การฝึกฝนทักษะในการทำงาน อาสาต่าง ๆ การจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เกี่ยวกับผู้สูงอายุทั่วไป

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า ผลลัพธ์จากกิจกรรมที่ 1 หลักการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุในส่วนของความรู้หลักการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ ควรมีการบริหารจัดการให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้ความรู้กับคนรุ่นหลัง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม การส่งเสริมทางด้านจิตใจ การส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง และการดูแลสุขภาพจิต โดยทางกิจกรรมหลักบริหาร ประกอบด้วย ความกระตือรือร้น, ความกระฉับกระเฉง, ความเอื้อเฟื้อเข้ามาช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีค่าของชีวิตที่มากขึ้น การสร้างเครือข่ายและความรับผิดชอบ กิจกรรมที่ 2 หลักการพัฒนาทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุในการสร้างกิจกรรมได้มีกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและคุณค่าในสังคมอย่างมีความสุข โดยเน้นการจัดจัดอบรมให้ผู้สูงอายุได้ พัฒนาทักษะที่จำเป็น เช่น การดูแลผู้ป่วย การใช้เทคโนโลยี และการสื่อสาร พร้อมด้วยการสร้างเครือข่ายและชุมชน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตลอดจนมีการส่งเสริมสุขภาพและปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย กิจกรรมที่ 3 การพัฒนากิจกรรมทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลให้เกิดการเสถียรภาพทางจิตใจ และรู้สึกถึงความสำคัญในสังคม โดยการ

พัฒนากิจกรรมทักษะ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ และการสร้างเครือข่ายสังคม

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 15 คน จากการทดสอบก่อนและหลัง พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งก่อนและหลัง โดยมีก่อนวัดผลกิจกรรมคะแนนเฉลี่ย 3.07 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.147 และหลังวัดผลกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.26 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.330 มีความแตกต่างกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจ และความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการแสดงกิจกรรมรายบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความสนใจและอยากให้ออกกิจกรรมอีกครั้ง

อภิปรายผลการวิจัย

1) การศึกษาการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า การบริหารงานจิตอาสาจะเน้นไปที่การทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้สูงอายุ โดยทางมหาวิทยาลัยวัยที่สาม จะมีการส่งเสริมเทคโนโลยี การสร้างเครือข่ายทางสังคม การสร้างประสบการณ์ต่างเพื่อส่งเสริมการคุณค่าในสังคม เพื่อให้เป็นทักษะสำคัญในมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปฏิบัติงาน การฝึกฝนทักษะในการทำงานอาสาต่าง ๆ การจัดการกับสภาวะที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เกี่ยวกับผู้สูงอายุทั่วไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kanchanampa and Phra Maha Duangden (2016) ได้ทำวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธสันติวิธีเพื่อการเสริมสร้างคุณภาพ ชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาศูนย์ส่งเสริมชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขได้ต้องประกอบด้วย การ เคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ การขับถ่าย การดูแลสุขภาพกายและ สุขภาพจิตและอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งก็สอดคล้องกับหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบ 1) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติขณะยืน เดิน นั่ง นอน 2) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติใคร่ครวญในสภาพที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง 3) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติรักษาจิตไม่ให้ใคร่หาหมอง มีความผ่องใส 4) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การเข้าใจในความจริงของชีวิตที่ไม่เที่ยงและมีการเปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติได้จัดตั้งศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุขึ้น ให้ ผู้สูงอายุได้พบปะกันและกัน มีกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นดนตรี เยี่ยมหรือดูแลคนไข้ เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุได้สร้างกุศลกรรม มีสุขภาพกายและจิตใจที่เบิกบาน และภาคภูมิใจในชีวิตและศักดิ์ศรีของตน

2) การยกระดับเครือข่ายกิจกรรมของผู้สูงอายุในการบริหารทักษะด้านจิตอาสา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า ผลลัพธ์จากกิจกรรมที่ 1 หลักการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุในส่วนของการความรู้หลักการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ ควรมีการบริหารจัดการให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาส

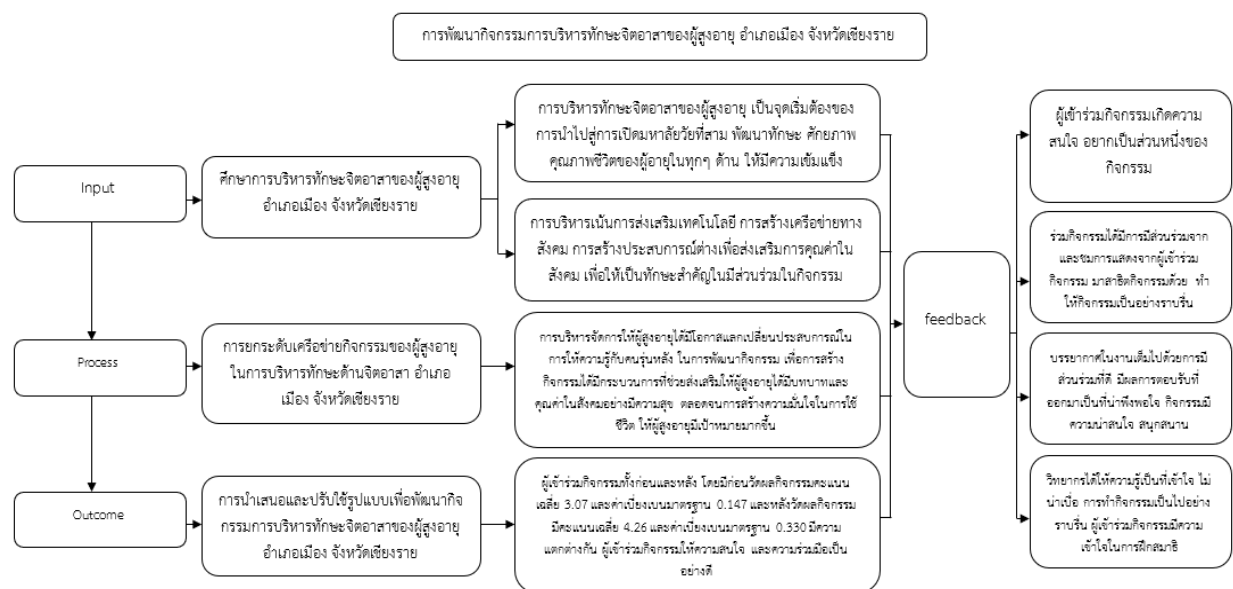
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้ความรู้กับคนรุ่นหลัง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม การส่งเสริมทางด้านจิตใจ การส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง และการดูแลสุขภาพจิต โดยทางกิจกรรมหลักบริหาร ประกอบด้วย ความกระตือรือร้น, ความกระฉับกระเฉง, ความเอื้อเฟื้อเข้ามาช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและมีค่าของชีวิตที่มากขึ้น การสร้างเครือข่ายและความรับผิดชอบ กิจกรรมที่ 2 หลักการพัฒนาทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุในการสร้างกิจกรรมได้มีกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทและคุณค่าในสังคมอย่างมีความสุข โดยเน้นการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ พัฒนาทักษะที่จำเป็น เช่น การดูแลสุขภาพ การใช้เทคโนโลยี และการสื่อสาร พร้อมด้วยการสร้างเครือข่ายและชุมชนเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตลอดจนมีการส่งเสริมสุขภาพและปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย กิจกรรมที่ 3 การพัฒนากิจกรรมทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งผลให้เกิดการเสถียรภาพทางจิตใจ และรู้สึกถึงความสำคัญในสังคม โดยการพัฒนาทักษะ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีการปรับตัวต่อสถานการณ์ และการสร้างเครือข่ายสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Kru Kittichaikanjan (2020) ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักท้าวนา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยารัษฎานุบำรุง จังหวัดกาญจนบุรี” ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมสุขภาพด้านจิตท้าวนาอยู่ในระดับสูงสุด ทั้งก่อนและหลังการให้ความรู้ โดยภายหลังการให้ความรู้มีการปฏิบัติกายท้าวนาเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัด อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักท้าวนา 4 ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจและสามารถปฏิบัติได้ครบทั้งกายท้าวนา คีลท้าวนา จิตท้าวนา และปัญญาท้าวนา

3) การนำไปประเมินและปรับใช้รูปแบบเพื่อพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จากการทดสอบก่อนและหลัง มีก่อนวัดผลกิจกรรมคะแนนเฉลี่ย 3.07 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.147 และหลังวัดผลกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย 4.26 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.330 มีความแตกต่างกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี โดยเฉพาะการแสดงกิจกรรมรายบุคคลของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจและอยากให้อีกจัดกิจกรรมอีกครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Phra Kru Amornchaikhun et al. (2012) ได้ทำวิจัยเรื่อง โครงการ: ศึกษาแนวทางการใช้ไตรสิกขาเพื่อส่งเสริมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (ความผิดปกติทางจิต) ในกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัย พบว่า ด้านที่ 1 การส่งเสริมและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีวัดจำนวน 11 วัด ในการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม ได้แก่ รวมกลุ่มผู้สูงอายุจัดสวัสดิการ รดน้ำคำหัววันสงกรานต์ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุวัดความดัน ร่วมสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ตั้งกองทุนผู้สูงอายุในการประกอบ

อาชีพ เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ สร้างเครือข่ายพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เครือข่ายปฏิบัติธรรมทุกวัด และด้าน
แนวทางในการนำไตรสิกขามาใช้ในการส่งเสริมและป้องกันความพิการทางจิต (ปัญหาสุขภาพจิต) ของ
ผู้สูงอายุในตำบลสีคิ้ว การเตรียมร่างกายและจิตก่อนเข้าสู่ผู้สูงอายุ โดยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางกาย
ทางใจ ด้านที่ 2 การใช้ไตรสิกขาในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ ใช้วิธีทำใจให้สงบ ระวัง
ความคิด ทำใจให้สบาย สวดมนต์ ทำสมาธิ ไล่บาตร พังธรรมะ ทำแล้วได้ผลส่วนใหญ่ทำแล้วสบายใจ
สุขภาพดีขึ้นไม่คิดมาก จิตใจแจ่มใส

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนั้นเกิดจาก โดยเชื่อมโยงกับการวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย” คณะผู้วิจัยได้กำหนดองค์
ความรู้ในการวิจัยดังนี้ มีโดยมีกระบวนการที่เกี่ยวข้องตามวัตถุประสงค์ ตามแผนภาพดังนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สรุป

วิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการนำมาใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรม สำหรับเพื่อเป็นแนวทางการบริหารจัดการให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้ความรู้กับคนรุ่นหลัง ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม การส่งเสริมทางด้านจิตใจ การส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง และการดูแลสุขภาพจิต พร้อมด้วยการสร้างเครือข่ายและชุมชนเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ตลอดจนมีการส่งเสริมสุขภาพและปรับกิจกรรมให้เหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย” ผู้วิจัยได้กำหนดข้อเสนอแนะไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในงานวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) **ข้อเสนอแนะในเชิงนำประโยชน์ไปใช้** บุคคลที่เป็นนักวิชาการที่จะศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนา กิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จะได้แนวทางองค์ความรู้ และแนวทางเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ การทำกิจกรรม เพื่อการแลกเปลี่ยนการเรียนรู้และมุมมองของ ประสบการณ์ของผู้สูงอายุแต่ละท่าน โดยหน่วยงานที่สนใจ อันประกอบด้วย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้ที่ จัดอบรมกิจกรรมผู้สูงอายุ สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้นั้นไปศึกษาต่อยอดเพื่อเป็นพื้นฐาน และ ประชาชนทั่วไป สามารถนำชุดความรู้การพัฒนา กิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัด เชียงราย ไปใช้ในการศึกษา เพื่อใช้ในการต่อยอดไปจากการพัฒนา กิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของ ผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

2) **ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป** ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการศึกษาค้างนี้เป็นผู้สูงอายุทั่วไปใน พื้นที่จังหวัดเชียงราย เน้นการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่อยู่ในบริบทของมหาวิทยาลัยวัยที่สาม ซึ่งสามารถนำผล การศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการเรียนรู้ได้ เมื่อนำมาใช้ในการศึกษาค้างต่อไปควรขยายกลุ่มตัวอย่าง ไปยังผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ๆ เพื่อ ตรวจสอบความสอดคล้องของผลการวิจัย และต่อยอดสู่การพัฒนาองค์ ความรู้ใหม่ในงานวิจัยต่อไป และเนื่องจากการศึกษานี้เป็นการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัย ดังนั้นจึงควรนำ การพัฒนา กิจกรรมการบริหารทักษะจิตอาสาของผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ในรูปแบบอื่น ๆ และวิธีการอื่น ๆ ที่หลากหลาย โดยมีการศึกษาและติดตามผลในระยะยาวต่อไป

References

- Boonlop Hudong, S. (2011). *Development of quality of life for the elderly in local areas using schools as a base based on the sufficiency economy principle (Phase 1)*. Suan Sunandha Rajabhat University.
- Center of Virtuous Schools, Yuwasathirakhun Foundation. (2018). *Inspiration for volunteering*. Sahamit Printing and Publishing Co., Ltd.
- Foundation of the Thai Gerontology Research and Development Institute. (2020). *The situation of the Thai elderly in 2019*. Foundation of the Thai Gerontology Research and Development Institute.

- Khunwittaya, S., et al. (2019). *A study of the situation and factors affecting the physical, mental, and social well-being and executive cognitive function of the elderly: The elderly club of Thailand under the royal patronage of Her Majesty Queen Srinagarindra* [Research report]. Thailand Research Fund (TRF).
- Narisara Phuengphothisap, & Thasuk Chanprasit. (2012). *Synthesis of research studies on psychosocial and social characteristics related to the quality of life of the elderly in Thailand*. Srinakharinwirot University.
- National Statistical Office. (2024). *Summary of important results of the mental health survey of Thais 2008–2010*. National Statistical Office. <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/themes/mentalHealthRep53>
- Office of the Council of State. (2007). *National Elderly Act B.E. 2546 (2003)*. Office of the Council of State.
- Organization for the Promotion of the Elderly Health. (2010). *Integrated health care for the elderly* (2nd ed.). Organization for the Promotion of the Elderly Health.
- Phra Kru Amornchaikhun, et al. (2012). *The application of the threefold training for mental health problem prevention (psychological disability) among the elderly in Sikiw Subdistrict, Sikiw District, Nakhon Ratchasima Province* [Research report]. Thailand Research Fund (TRF), Local Research Division.
- Phra Thammapidok (P. A. Payutto). (1998). *Education and sustainable development*. Buddhadham Foundation Press.
- Phra Thammapidok (P. A. Payutto). (2004). *Life charter: Buddhist ethics for a good life*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Saran Khunwittaya, et al. (2019). *A study of conditions and factors affecting physical, mental, and social well-being, and executive cognitive function in the elderly: The elderly club of Thailand under the royal patronage of Her Royal Highness Princess Srinagarindra* [Research report]. Thailand Research Fund (TRF).
- Sanya Wiwat, S. (2003). *Theory and strategy for social development*. Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Siriphanit, B. (1988). *Behavior and lifestyle of the elderly in Thailand who live long and healthy* [Research report]. Samdee Printing.
- Wasi, P. (2011). *Human way of life in the 21st century*. Suan Ngoen Mee Ma.
- Yodpetch, S. (2006). *Social welfare for the elderly: Concepts and methods of social welfare work*. Mister Copy (Thailand).