



Received: April 9, 2025
Revised: November 4, 2025
Accepted: November 29, 2025

การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี

Enhancing an Elderly Empowerment through Buddhist Peaceful Means

กรกมล พลเยี่ยม (Kornkamon Phonyiem)^{1*}

ขันทอง วัฒนะประดิษฐ์ (Khantong Wattanapradith)²

พระปราโมทย์ วาทโกวิโท (Phra Pramote Vatagovido)³

* E-mail: kornkamonp@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพบริบท ปัญหา และความต้องการจำเป็นในการเสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง 2) สร้างชุดปฏิบัติการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุตามหลักพุทธสันติวิธี และ 3) พัฒนาและนำเสนอผลการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวางโดยใช้พุทธสันติวิธี ใช้รูปแบบวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล จำนวน 31 คน และจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการด้วยเทคนิค PAOR กับผู้สูงอายุ จำนวน 62 คน วิเคราะห์ข้อมูลสถิติ t-test และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) สภาพบริบทของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดการดูแลจากลูกหลานที่ไปทำงานในเมือง ทำให้เกิดความเหงา และขาดการรวมกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกัน นอกจากงานบุญที่วัด ความต้องการหลักของผู้สูงอายุคือการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรม สร้างพื้นที่แสดงศักยภาพและพัฒนาทักษะเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต 2) ชุดปฏิบัติการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุสร้างขึ้นจากการบูรณาการแนวคิดศาสตร์สมัยใหม่ร่วมกับหลักพุทธสันติวิธี ส่งเสริมให้ผู้สูงอายुरักตนเอง มีจิตใจเข้มแข็ง วิเคราะห์ปัญหาอย่างมีเหตุผล และรวมกลุ่มเพื่อสร้างพลังร่วมกัน โดยใช้หลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา วิธีการจัดกิจกรรมควรเน้นการมีส่วนร่วม การแบ่งปันประสบการณ์ และการสอดแทรกหลักธรรมในการดำเนินชีวิต 3) ผลการพัฒนาและนำเสนอกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ พบว่าผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมี

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

³ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังอำนาจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($t=5.63$) ผลลัพธ์ของกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีความสุข สนุกสนาน มีสติ และสมาธิมากขึ้น องค์ความรู้ที่ได้คือ โมเดล “SELF LOVE สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บาน”

คำสำคัญ ผู้สูงอายุ การเสริมพลังอำนาจในตนเอง พุทธสันติวิธี

Abstract

The research article consisted of the following three objectives: 1) to explore the context, problems, and needs related to empowering the elderly in Ban Na Kwang community; 2) to develop a set of practices for empowering the elderly using Buddhist peaceful means; and 3) to create and present the results of empowering the elderly using Buddhist peaceful means in Ban Na Kwang community. The research adopted a participatory action research (PAR) method. Data were gathered through in-depth interviews with 28 participants, while workshops employed the PAOR (Plan-Act-Observe-Reflect) technique which were organized with 62 elderly participants. Quantitative data were analyzed using t-test statistics, while qualitative data were analyzed through content analysis.

From the study, the following results were found: 1) The context of the elderly in Ban Na Kwang community found that the majority of these elderly individuals lack support from their children or grandchildren, who typically reside and work in the city, resulting in feelings of loneliness. Moreover, there is an absence of group activities, apart from participation in religious ceremonies at the local temple. The primary need among the elderly is the social groups, where they can engage in activities, demonstrate their potential, and develop skills to improve their quality of life; 2) A set of practices designed to empower the elderly combines modern scientific principles with Buddhist peaceful means, promoting self-love, rational problem-solving, and collaboration within groups. By incorporating the Five Powers—faith, effort, mindfulness, concentration, and wisdom—these practices encourage collective empowerment. The focus of the activities is on active participation, experience sharing, and the application of Buddhist principles in everyday living; and 3) The results of the workshop demonstrated that after engaging in the activities, the elderly showed a higher average score



on self-empowerment compared to before, with a significant statistical difference at 0.05 level ($t = 5.63$). These results suggest that the elderly participants experienced higher levels of happiness, enjoyment, mindfulness, and concentration. A body of knowledge gained from the study contributed to the development of “SELF LOVE: High Power, Creating Happiness Like a Blooming Flower” model.

Keywords: Elderly, Self-Empowerment, Buddhist Peaceful Means

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากรผู้สูงวัยกับการเพิ่มขึ้นของประชากรโลกที่ลดลง เป็นปรากฏการณ์เกิดขึ้นทั่วโลกและรัฐบาลแต่ละประเทศตระหนักถึงความสำคัญและแนวทางรับมือกับปัญหานี้ สำหรับประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน ในปี 2565 พบว่า มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปจำนวน 13 ล้านคน จากจำนวนประชากร 66 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในขณะที่ประชากรไทยโดยรวมมีอัตราเพิ่มติดลบ (ประชากรลดลง) แต่ประชากรสูงอายุกลับกำลังเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาคเหนือเป็นภาคที่มีผู้สูงอายุมากที่สุด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ทำให้ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวสู่การเป็นสังคมสูงวัยระดับสมบูรณ์ (aged society) และคาดการณ์ว่าในอีก 15 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะก้าวสู่สังคมที่เรียกกันว่า super-aged society (สังคมสูงวัยระดับสุดยอด) โดยมีสัดส่วนของประชากรที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมด (วรเวชม์ สุวรรณระดา, 2566) ปัญหาของผู้สูงอายุนอกจากมีปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นแล้ว ยังทำให้มีปัญหาอื่นตามมามากมาย เช่น ปัญหาความเสื่อมถอย ซึ่งปัญหาของผู้สูงวัยไม่ใช่ความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายเท่านั้น แต่เป็นความเสื่อมถอยทางด้านของพลังใจ ดังผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้าในประเทศไทยมีจำนวนร้อยละ 76.4 มีอายุระหว่าง 60-74 ปี อายุเฉลี่ยของผู้ป่วยเท่ากับ 70.01 ปี (ปิตุคุณ เสดะปุระ และณัฐกุล ไชยสงคราม, 2565) สาเหตุของการเสื่อมถอยทางด้านจิตใจหรือพลังใจ เพราะไม่มีพลังอำนาจ นอกจากพลังอำนาจแล้วสังคมไทยต้องอยู่ร่วมกันไม่เป็นสังคมปัจเจก ต้องมีการอยู่ร่วมกัน ยิ่งอยู่ร่วมกันยิ่งมีพลังเสริมอำนาจให้กันและกัน ดังผลการวิจัยในหนังสือหลากหลายมิติในหนึ่งชั่วชีวิต พบว่า ขนาดและความใกล้ชิดในช่วงเวลาก่อนหน้าของการเข้าสู่วัยสูงอายุ มีผลต่อสุขภาพในช่วงหลังของชีวิต และมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2566) สะท้อนให้เห็นถึงสาเหตุที่ผู้สูงอายุมีพลังถดถอย

สำหรับพื้นที่นำร่อง คือ ชุมชนบ้านนาขวาง ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 3 ตำบลบ้านฝาย อำเภอ น้ำปาด จังหวัดอุดรธานี มีระยะห่างจากอำเภอน้ำปาด 3 กิโลเมตร อยู่ภายใต้เขตการปกครองของ องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านฝาย จำนวนประชากรจากข้อมูลและสถิติประชากรตามทะเบียนราษฎร ณ เดือน มีนาคม พ.ศ. 2568 มี



ประชากรทั้งหมด จำนวน 715 คน เพศชาย จำนวน 354 คน เพศหญิง จำนวน 361 คน มีครัวเรือนจำนวน 269 หลัง พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 239 คน แยกเป็นชาย 114 คน หญิง 125 คน หรือคิดเป็น 33% ของจำนวนประชากรรวมทั้งหมด (สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง, 2568) ซึ่งนับว่าเป็นสัดส่วนที่สูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ผู้สูงอายุมีหลากหลายกลุ่มทั้งติดบ้าน ติดเตียง และติดสังคม ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าไปพูดคุยกับกลุ่มผู้สูงอายุติดบ้านและติดสังคม และผู้นำชุมชนรวมถึงอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งต่างให้ความสนใจในงานวิจัยเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ฟื้นคืนพลัง มีกำลังใจและกำลังใจที่ดีสามารถมีความสุขในการดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีพลัง

ด้วยแนวคิดทฤษฎีในศาสตร์สมัยใหม่เกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจเป็นทั้งกระบวนการและผลลัพธ์ กระบวนการคือการกระทำ กิจกรรม หรือโครงสร้างที่ช่วยเสริมอำนาจให้บุคคลและชุมชน และผลลัพธ์ของกระบวนการจะส่งผลให้ระดับการเสริมพลังอำนาจเพิ่มขึ้น (Febriana, 2011) ในขณะที่หลักธรรมในพระพุทธศาสนากล่าวถึงพลังเช่นกัน เรียกว่า หลักพละ 5 ที่นอกจากเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อเข้าถึงปัญญาญาณขั้นสูงแล้ว ยังสามารถนำมาใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตเพื่อช่วยส่งเสริมพลังอำนาจของผู้สูงอายุ และการที่จะให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความหมาย ต้องมีทั้งพลังภายนอกและพลังภายในที่ส่งเสริมกัน ทั้งสองอย่างนี้จะช่วยให้การนำหลักพละ 5 มาเป็นตัวช่วยเสริมพลังอำนาจ ช่วยลดความหวั่นกังวลของผู้สูงอายุ จึงเป็นการเพิ่มพลังให้กับผู้สูงอายุได้อย่างแท้จริง

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ซึ่งนับวันผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้น อายุยืนขึ้น แต่กำลังใจและกำลังใจ รวมถึงความสุขความ เบิกบาน ความมีชีวิตชีวา ในการดำเนินชีวิตกลับลดน้อยถอยลงไป เมื่อผู้สูงอายุขาดพลังทำให้คุณภาพในการใช้ชีวิตย่ำแย่ลงไปด้วย ซึ่งในทางกลับกันหากสามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพลังใจที่ดีขึ้นย่อมส่งผลดีต่อตัวผู้สูงอายุเอง และส่งผลถึงคนรอบข้าง ครอบครัว รวมถึงสังคม จึงมีความสนใจมากที่จะศึกษาการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี กรณีศึกษาชุมชนบ้านนาขวาง ตำบลบ้านฝาย อำเภอน้ำป่าด จังหวัดอุดรธานี โดยใช้แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเอง เช่น แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ การเสริมพลังอำนาจในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง พหุพลัง การมีส่วนร่วม และหลักพละ 5 เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดพลังอำนาจ เพื่อที่ต่อการทราบบัญหาของการที่ผู้สูงอายุมีพลังถดถอยนั้นมีสาเหตุมาจากอะไร และมีวิธีการจัดการหรือแนวทางแก้ไขควรจะเป็นอย่างไร เพื่อเสริมสร้างพลังให้กับผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างมีพลังและมีความสุขอย่างยั่งยืนตลอดไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพบริบท ปัญหา และความต้องการจำเป็นในการเสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง
2. เพื่อสร้างชุดปฏิบัติการการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวางตามหลักพุทธสันติวิธี
3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอผลการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธีของชุมชนบ้านนาขวาง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ “ผู้สูงอายุ” (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ได้ถูกบัญญัติคำอย่างเป็นทางการครั้งแรกในปี พ.ศ. 2494 โดยคณะกรรมการการศึกษาวิจัยและวางแผนระยะยาวเกี่ยวกับผู้สูงอายุ นำไปสู่การกำหนดพระราชบัญญัติบำเหน็จบำนาญข้าราชการ พ.ศ. 2494 ซึ่งได้กำหนดเป็นแผนระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุแห่งชาติ พ.ศ. 2525-2544 ต่อมาพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ในมาตรา 3 ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ คือ บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2560) ให้ความหมายว่า อายุมากนั้นไม่ใช่หมายถึงการแก่เฒ่า หรือ ชรา แต่ “อายุ” เป็นคำภาษาบาลี หมายถึง พลังสืบทอดหล่อเลี้ยงชีวิต ดังนั้น ที่ว่ามีอายุ คือ มีพลังสืบทอดชีวิต และวัย หมายถึง ความเสื่อม ความโทรม จึงเสนอให้ใช้คำว่า ผู้สูงอายุ เพื่อหมายถึง “บุคคลที่สูงด้วยพลังสืบทอดหล่อเลี้ยงชีวิต” ไม่ใช่คำว่าสูงวัย เพราะมีความหมายสื่อไปในทางลบว่าเป็นบุคคลที่สูงด้วยความเสื่อมโทรม ยิ่ง “สูงอายุ” ก็หมายความว่า มีพลังสืบทอดชีวิตที่มากขึ้น อายุจึงเป็นพรอย่างหนึ่งที่สำคัญอยู่ในจตุรพิตร

สหประชาชาติ (United Nations) (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ใช้อายุ ๖๕ ปีขึ้นไปในการนำเสนอสถิติ ข้อมูล และตัวชี้วัดที่เกี่ยวข้องกับโครงสร้างอายุของประชากร โดยแบ่งประชากรออกเป็น ๓ กลุ่ม ช่วงอายุ คือ อายุต่ำกว่า ๑๕ ปี (เด็ก) อายุ ๑๕-๖๔ ปี (คนวัยทำงาน) และอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป (ผู้สูงอายุ)

2. แนวคิด ทฤษฎีการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ แนวคิดการเสริมพลังนี้ได้รับการอธิบายและการนิยามโดยสาขาวิชาต่างๆ รวมถึงงานสังคมสงเคราะห์ จิตวิทยา การศึกษา สาธารณสุข สังคมวิทยา เศรษฐศาสตร์ การจัดการ การพยาบาล คำว่า การเสริมพลังยังครอบคลุมถึงความหมายในวงกว้างที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ต่าง ๆ ในปัจจุบัน การเสริมพลังเป็นคำยอดนิยมที่ถูกใช้และนำไปใช้กับปรากฏการณ์ต่าง ๆ อีกมากมาย

Gibson (1995) อธิบายว่า การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการพลวัตที่เน้นการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยน และการทำงานร่วมกัน เพื่อให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ ตระหนักรู้ และพัฒนาความเข้มแข็งใน



การแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองหรือกลุ่มอย่างมีเป้าหมายร่วมกัน และตามแนวคิดของ กิปสัน (Gibson) (วิจัย ชูจิต, 2567) นั้น การสร้างเสริมพลังอำนาจของบุคคลเกิดจากอิทธิพลของปัจจัยภายในบุคคล เช่น ค่านิยม ความเชื่อ เป้าหมายในชีวิตและประสบการณ์ส่วนบุคคล และปัจจัยระหว่างบุคคล เช่น การสนับสนุนทางสังคม บรรยากาศรอบ ๆ ที่เอื้อให้เกิดความรู้สึกรับการช่วยเหลือ ดังนั้น กระบวนการสร้างพลังอำนาจ จึงมีอยู่ 4 ขั้นตอน 1) การค้นพบความจริง การรู้จักตนเอง 2) การสะท้อนคิดวิเคราะห์ วิจารณ์ และเป็นเหตุเป็นผล 3) การตัดสินใจเลือกทางออกหรือวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม 4) การคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

UNESCO (1998) ระบุว่า การเสริมพลังอำนาจคือการสร้างความเข้มแข็งภายในและความเชื่อมั่น ให้บุคคลมีสิทธิ ตัดสินใจ เลือกชีวิตตนเอง และมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

Walker & Avam (2005) อธิบายว่า การเสริมพลังอำนาจเป็นกระบวนการแบ่งปันอำนาจและสร้างความสัมพันธ์ ทำให้บุคคลรู้สึกมีอิสระและควบคุมตนเองได้ โดยมีพื้นฐานจากความเคารพ ความไว้วางใจ ความรู้ ทักษะการสื่อสาร การยอมรับผู้อื่น และวิสัยทัศน์ร่วมกัน

Steve Backlund (2016) อธิบายว่า การเสริมพลังหมายถึงการมอบอำนาจและสร้างความมั่นใจ ให้บุคคล โดยประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญสามประการคือ แรงบันดาลใจ โอกาส และการสนับสนุน

Louise Hay (2024) กล่าวว่า พลังของเราจากการรับผิดชอบต่อชีวิตตนเอง เพราะความรับผิดชอบต่อทำให้เรามีอำนาจเลือกและเปลี่ยนแปลงได้เสมอ แม้สถานการณ์จะไม่เปลี่ยน แต่เราสามารถเปลี่ยนวิธีตอบสนองและมุมมองต่อมันได้

3. แนวคิด ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ การเห็นคุณค่าในตนเอง หรือ Self-Esteem เป็นส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีผลทั้งต่ออารมณ์ ความรู้สึก และความสามารถในการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ การเห็นคุณค่าในตนเองก็เหมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้กับตัวเอง สามารถรับมือและแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ และยังทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีพลัง โดยมีผู้ให้ความหมายและความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

อภันตรี สาขากร (2567) นักจิตวิทยาคลินิก กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือการตระหนักว่าตนมีคุณค่าและศักยภาพ ส่งผลให้รักตนเอง มั่นใจ ยอมรับผู้อื่น ปรับตัวได้ดี และมองโลกในแง่ดีอย่างมีเหตุผล

พูลทรัพย์ อารีกิจ (2567) อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองคือทัศนคติและมุมมองภายในที่มีต่อตนเอง ไม่จำเป็นต้องแสดงออกภายนอก และความมั่นใจในความสามารถเฉพาะด้านไม่ได้หมายถึงการเห็นคุณค่าในตนเองเสมอไป

Harter (1999) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญต่อการปรับตัวในทุกด้าน ทั้งสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม สอดคล้องกับรัชพันธุ์ เขยจิตร (2556) ที่ชี้ว่าผู้สูงอายุมีบทบาทดูแลครอบครัว ถ่ายทอดภูมิปัญญา และรักษาวัฒนธรรม จึงเป็นผู้มีคุณค่าและทุนมนุษย์สำคัญของสังคม



4. แนวคิด ทฤษฎีพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นจากการประชุมสมัชชาใหญ่แห่งสหประชาชาติกว่า 159 ประเทศ ในปี ค.ศ. 2002 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศกรอบนโยบายพัฒนาพลัง และต่อมาพัฒนาพลังได้ถูกกำหนดเป็นนโยบายระดับประเทศ ระดับภูมิภาค และระดับนานาชาติ โดยการสนับสนุนจากสหภาพยุโรป ปี ค.ศ. 2012 ประกาศเป็นปี European year of active ageing and intergenerational solidarity กำหนดเป็นเป้าหมายและนโยบายระดับโลก พัฒนาพลัง คือ การที่ผู้สูงอายุอยู่ในสถานะที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปว่าดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ คือ ไม่มีภาวะทุพพลภาพ มีส่วนร่วมในชุมชนหรือสังคมโดยดำรงชีวิตให้เกิดคุณประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม (ยมนา ชนะนิล, 2563) นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) ได้ให้ความหมายของ Active ageing (พัฒนาพลัง) ไว้ว่า “Active ageing is the process of optimizing opportunities for health participation and security in order to enhance quality of life as people age” มีความหมายว่า “Active ageing เป็นกระบวนการสร้างโอกาสที่เหมาะสมด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงด้านต่าง ๆ ในสังคม เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตและการอยู่ดีมีสุขเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ” (พินิจ ฟ้าอำนวยผล, 2563)

5. แนวคิด ทฤษฎีการมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุนับว่ามีความสำคัญมากช่วยเสริมให้ผู้สูงอายุไม่ถูกทอดทิ้งห่างออกจากสังคม การมีกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชนจะช่วยสร้างให้ผู้สูงอายุกระตือรือร้น เบิกบาน ไม่รู้สึกเหงา เหงา รู้สึกว่าตนเองมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี สามารถเป็นแบบอย่างให้กับลูกหลานได้ ทำให้รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกายเป็นอย่างมาก โดยมีนักวิชาการทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศได้ให้ความหมายไว้หลายแง่มุม (ชนทอง วัฒนะประดิษฐ์ และคณะ, 2565) คือ

(1) มิติของคุณภาพ กล่าวคือ การที่ผู้เข้าไปมีส่วนร่วมมีบทบาทและรู้จักใช้อำนาจและสามารถควบคุมกิจกรรมนั้นได้จึงจะทำให้เกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ (Arnstien, 1969)

(2) มิติของผู้นำ คือ การที่ผู้นำเปิดโอกาสให้ผู้ตามทุกคนเข้ามามีส่วนร่วมตัดสินใจในการทำงานเท่าที่จะสามารถกระทำได้ (Berkley, 1975)

(3) มิติของกระบวนการ การมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานพัฒนา ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ แก้ปัญหาของตนเอง (Erwin, 1976)

(4) มิติของระดับบทบาทของสมาชิกที่เข้าร่วม สมาชิกของชุมชนต้องเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องใน 4 มิติ ได้แก่ 1) การมีส่วนร่วมการตัดสินใจว่าควรทำอะไรและทำอย่างไร 2) การมีส่วนร่วมเสียสละในการพัฒนา รวมทั้งลงมือปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ 3) การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน 4) การมีส่วนร่วมในการประเมินผลโครงการ (Cohen & Uphoff, 1981)

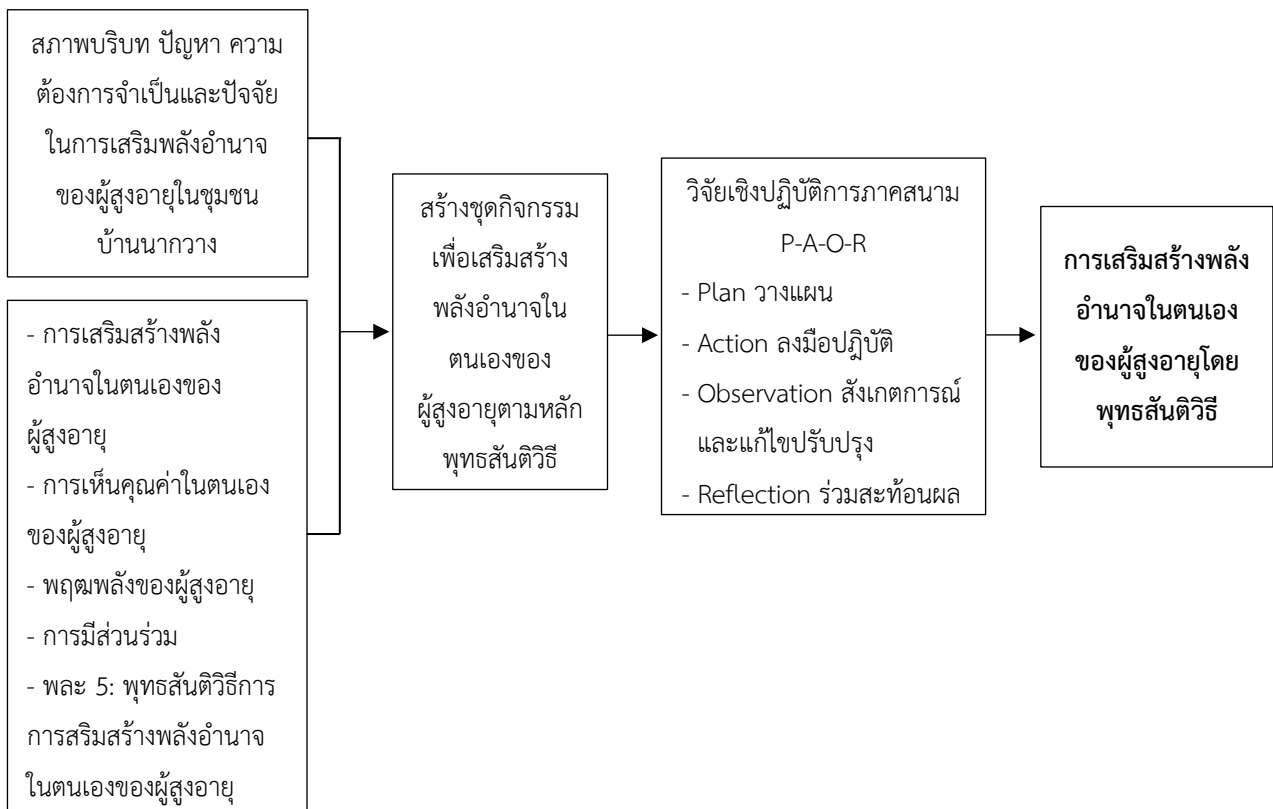


(5) มิติของความใส่ใจ การเข้าร่วมอย่างกระตือรือร้นและมีพลังของประชาชนในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ในการตัดสินใจเพื่อกำหนดเป้าหมายของสังคมและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และปฏิบัติตามแผนการหรือโครงการต่าง ๆ ด้วยความเต็มใจ (United Nations, 1981)

(6) มิติของเครื่องมือบริหารจัดการองค์กร การมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานของกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะส่งผลให้การบริหารจัดการมีลักษณะกว้าง ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะทำให้การมีส่วนร่วมขยายไปสู่การปฏิบัติงานในระดับล่างขององค์กร (Putti, 1987)

6. หลักพุทธสันติวิธีเกี่ยวกับการเสริมพลังอำนาจในตนเอง คือ หลัก พละ 5 ซึ่งพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (2564) ให้ความหมายไว้ว่า พละ 5 คือธรรม 5 อย่าง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ 5 (ธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะหมายถึง เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่แต่ละอย่างๆ ของตน คือเป็นเจ้าการ ในการครอบงำเสียซึ่งความไร้ศรัทธา ความเกียจคร้าน ความประมาณ ความฟุ้งซ่านและความหลง ที่เรียกว่า พละ เพราะหมายถึงเป็นพลัง ทำให้เกิดความมั่นคง ซึ่งความไร้ศรัทธา เป็นต้น พละหมวดนี้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ ให้ถึงความหลุดพ้นโดยตรง ซึ่งประกอบไปด้วย (1) ศรัทธา คือ ความเชื่อ (2) วิริยะ คือ ความเพียร (3) สติ คือ ความระลึกได้ (4) สมาธิ คือ ความตั้งจิตมั่น และ (5) ปัญญา คือ ความรู้ทั่วชัด

กรอบแนวคิดการวิจัย





วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก และมีการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการด้วยเทคนิค PAOR (Plan-Act-Observe-Reflect) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลประกอบด้วยแบบวัดพลังอำนาจของผู้สูงอายุ (เชิงปริมาณ) โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติ t-test และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research Design) โดยมีวิธีการดังนี้

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มเป้าหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยกลุ่มเป้าหมายคือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในชุมชนบ้านนาขวาง จังหวัดอุดรธานี โดยแบ่งเป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างในการสำรวจพลังอำนาจในตนเองเป็นแบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นผู้สูงอายุชุมชนบ้านนาขวาง จำนวน 62 คน
2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง จากตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง จำนวน 28 รูป/คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้นำชุมชน กลุ่มผู้บริหารท้องถิ่น กลุ่มผู้นำจิตวิญญาณ และนักพัฒนาชุมชน
3. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งมีโครงสร้าง จากผู้สูงอายุต้นแบบที่อาศัยอยู่ในเขตภาคเหนือ และได้รับรางวัลคลังปัญญาผู้สูงอายุดีเด่น และรางวัลผู้สูงอายุที่เป็นแบบอย่างที่ดี ในระดับจังหวัด จำนวน 3 คน

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพดังนี้

เครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ

1. แบบวัดพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ โดยพัฒนาจากแนวคิดของ กิปสัน (Gibson) เป็นแบบวัดลิเคิร์ตสเกล 5 ระดับ
2. โดยมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยการตรวจสอบคุณภาพในด้านของความเที่ยงตรงในเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยกำหนดเกณฑ์พิจารณา คือ

เห็นว่าสอดคล้อง	ให้คะแนน	+ 1
ไม่แน่ใจ	ให้คะแนน	0
เห็นว่าเป็นไม่สอดคล้อง	ให้คะแนน	- 1

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่จากข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมดมาคำนวณหาค่า IOC โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) มาคำนวณค่าดัชนี โดยค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้



แต่ละข้อต้องค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 แสดงถึงคำถามข้อนั้นมีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย หากคำถามข้อใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.50 คำถามข้อนั้นจะถูกตัดออกไป หรือปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับรายละเอียดของคำถามให้มีความชัดเจนสามารถสื่อความหมายได้ง่ายจนได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00

3. การทดสอบและพัฒนาเครื่องมือโดยการทดลองใช้เครื่องมือแบบประเมินพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงวัยกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คนเพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค หรือค่าความน่าเชื่อถือของแบบสอบถาม โดยใช้โปรแกรม SPSS Version 26 ในการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยให้สัมประสิทธิ์ของครอนบาค วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) และวิเคราะห์อำนาจจำแนกรายข้อของแบบประเมินด้วยค่าสัมประสิทธิ์ Corrected Item-total Correlation (CITC) ได้ค่าเกินกว่า 0.7 แสดงว่าเครื่องมือที่ใช้มีคุณภาพสามารถนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริงได้

เครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ

1. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งมีโครงสร้าง กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเพื่อวิเคราะห์หาความต้องการจำเป็นในการออกแบบชุดกิจกรรม จำนวน 31 รูป/คน ที่อยู่ในชุมชนบ้านนาขวาง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ผู้นำทางจิตวิญญาณ ผู้บริหารท้องถิ่น นักพัฒนาสังคม และผู้สูงอายุต้นแบบ

2. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยการตรวจสอบคุณภาพในด้านของความเที่ยงตรงในเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยค่าดัชนี IOC ที่คำนวณได้แต่ละข้อต้องค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 แสดงถึงคำถามข้อนั้นมีความสอดคล้องกับเนื้อหาในประเด็นที่ต้องการวิจัย หากคำถามข้อใดมีค่าดัชนีต่ำกว่า 0.50 คำถามข้อนั้นจะถูกตัดออกไป หรือปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับรายละเอียดของคำถามให้มีความชัดเจนสามารถสื่อความหมายได้ง่ายจนได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80 – 1.00 และยังได้รับการรับรองจริยธรรมมนุษย์ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หมายเลข ว.893/2567

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการสำรวจด้วยแบบวัดพลังในอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ มีขั้นตอนดำเนินการดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ/การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาที่จะสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พร้อมส่งหนังสือขอสัมภาษณ์พร้อมคำถามที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ ให้ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยเตรียมอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์

2. ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเริ่มด้วยการแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุผลและขออนุญาตเครื่องบันทึกภาพและในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตถ่ายภาพเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้ง



แจ้งให้ทราบถึงสิทธิของผู้ให้ข้อมูลตามจริยธรรมการวิจัย โดยให้ทราบว่าข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ หากผู้ให้สัมภาษณ์ไม่ประสงค์ที่จะให้บันทึกเสียงช่วงใด ผู้วิจัยก็จะไม่บันทึกเสียงในช่วงนั้น

3. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ไปทำการวิเคราะห์เพื่อนำไปสรุป เพื่อตอบผลการศึกษาวัตถุประสงค์การวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ด้วยสถิติแบบบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าสถิติพื้นฐาน ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์ด้วยสถิติอนุมาน (Inferential Statistics) เพื่อวิเคราะห์ผลการทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ สถิติวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย t-test (one-test post-test design) ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive and analytic Study) โดยวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยวิธี รวมถึงการใช้หลักการวิเคราะห์ในรูปแบบของ SOAR (Strengths, Opportunities, Aspirations, Results) เพื่อหาจุดแข็ง โอกาส แรงบันดาลใจ และผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยม

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive and analytic Study) โดยการนำข้อมูลเบื้องต้นมาวิเคราะห์แยกประเภทหาข้อสรุป แล้วเก็บข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำมาวิเคราะห์ขั้นสุดท้าย สำหรับการสร้างข้อสรุปต่อไป โดยสรุปผลการวิจัยตามหลักอุปนัยวิธี ผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีและกรอบวิจัยที่เสนอไว้ข้างต้นมาวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการวิจัย

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ที่ 1 สภาพบริบท ปัญหา และความต้องการจำเป็นในการเสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผลการวิจัย พบว่า

1. สภาพบริบทและศักยภาพของผู้สูงอายุ ด้านสุขภาพผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายที่ยังแข็งแรง แม้จะมีโรคประจำตัวบ้าง แต่ยังสามารถทำงานและทำการเกษตรได้ตามปกติ ส่วนจุดแข็งคือ พวกเขา มีองค์ความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมา เป็นแหล่งความรู้ภูมิปัญญา และเป็นผู้ถ่ายทอดวัฒนธรรมประเพณีที่สำคัญของชุมชน

2. ปัญหาและความท้าทาย ปัญหาหลักคือ ด้านจิตใจ ซึ่งพวกเขาารู้สึก เหงา ว้าเหว และขาดที่พึ่งทางใจ เนื่องจากลูกหลานส่วนใหญ่ไปทำงานในต่างถิ่น ทำให้ขาดการดูแลอย่างใกล้ชิด และมีความกังวลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของลูกหลาน และการรวมกลุ่มที่ไม่เป็นระบบ ขาดการรวมกลุ่มทำกิจกรรมทางสังคมอื่น ๆ ร่วมกันอย่างเป็นระบบ มีเพียงกิจกรรมด้านศาสนาและงานบุญเท่านั้นที่รวมตัวกันได้

3. ความต้องการจำเป็นในการเสริมพลังอำนาจ การเสริมสร้างพลังใจและคุณค่า สิ่งจำเป็นเร่งด่วนคือ การเสริมสร้างพลังใจให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อชุมชน โดยต้องเปิดโอกาสให้



ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนเพื่อเป็นกำลังใจและความสุขในการใช้ชีวิต การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคม ส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มกันอย่างเป็นระบบ จัดกิจกรรมที่หลากหลายและต่อเนื่อง ที่เป็นพื้นที่ให้พบปะสังสรรค์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และช่วยเหลือกัน เพื่อลดความเหงาและพัฒนาคุณภาพชีวิต การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพกาย เช่น การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต เช่น การทำบุญ การพัฒนาทักษะ ควบคู่กันไป

4. กลไกขับเคลื่อนสู่ความยั่งยืน การพัฒนาต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน (ภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชน) โดยมีหน่วยงานหลักคือ วัด, อบต., รพ.สต., กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และ อสม. เป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาผู้สูงอายุให้เกิดความยั่งยืนและเหมาะสมกับบริบทของชุมชน

วัตถุประสงค์ที่ 2 การสร้างชุดปฏิบัติการการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวางตามหลักพุทธสันติ โดยชุดปฏิบัติการนี้ออกแบบเพื่อเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองแก่ผู้สูงอายุบ้านนาขวาง โดยผสมผสานศาสตร์สมัยใหม่กับหลักพุทธสันติวิธี เน้นหลัก “พละ 5” คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เพื่อสร้างความเชื่อมั่น ความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสุข

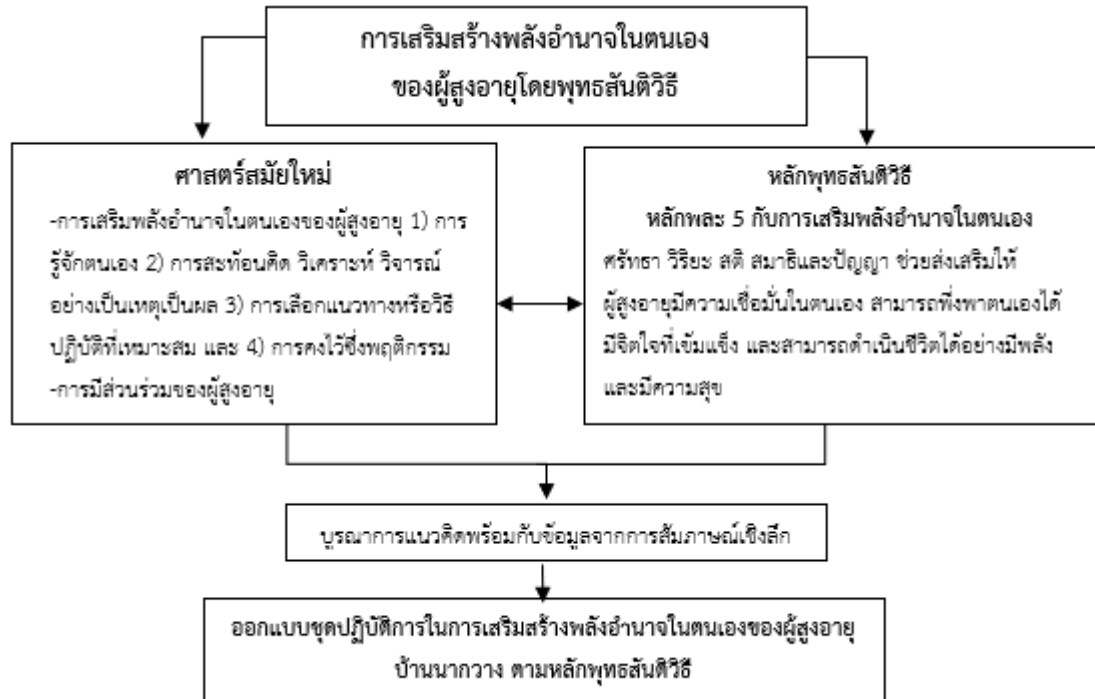
หลักการสำคัญ เน้นให้ผู้สูงอายุ มีส่วนร่วมอย่างแท้จริงผ่านการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสะท้อนผล และร่วมรับผลประโยชน์ เพื่อนำไปสู่การรู้จักตนเอง ตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเอง อันเป็นกลไกสำคัญของการมีพลังอำนาจที่ยั่งยืน

ที่มาของข้อมูล ชุดปฏิบัติการนี้ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ ผู้สูงอายุบ้านนาขวาง ผู้นำชุมชน ผู้นำท้องถิ่น ผู้นำทางจิตวิญญาณ และนักพัฒนาชุมชน รวม 28 รูป/คน และได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูงอายุต้นแบบ ที่ได้รับรางวัลผู้สูงอายุดีเด่นและเป็นแบบอย่างที่ดีในภาคเหนือ จำนวน 3 คน

การนำไปใช้ ชุดปฏิบัติการถูกนำไปจัดกิจกรรมเป็นเวลา 1 วัน ภายใต้ชื่อ “การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ ตอน เปิดบ้านสร้างสุข ผู้สูงอายุบ้านนาขวาง” ณ วัดโพธิ์หย่อน



สรุปกระบวนการสร้างชุดปฏิบัติการการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง



วัตถุประสงค์ที่ 3 พัฒนาและนำเสนอผลการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธีของชุมชนบ้านนาขวาง โดยการจัดกิจกรรม 1 วัน และหลังจากนั้นมีการติดตามผล สำหรับกิจกรรมที่จัดนั้นมีชื่อว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ ตอน เปิดบ้านสร้างสุข ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง หัวข้อ “พลังใจ พลังชีวิต” ซึ่งเนื้อหา กิจกรรมประกอบด้วย

5 กิจกรรมสร้างพลัง	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
1. รู้จักฉัน รู้จักเธอ กับสามคำง่ายๆ	สร้างความสัมพันธ์ที่ดีและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
2. เปิดบ้านสร้างสุขผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวาง	หาคุณค่าแห่งเอกลักษณ์ อัตลักษณ์ของแต่ละคนสร้าง การรวมกลุ่มและสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
3. รวมใจ เพิ่มพลังชีวิต มี 3 ฐานย่อย ได้แก่ 1) สามัคคีรวมใจ 2) เลี้ยงหลานอย่างไรให้ได้ ใจลูกหลาน 3) ความสุขกับภรรยา 4 สุข อย่างสมดุล	วิถีแห่งการเพิ่มพลัง เพื่อฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วน ช่วยในการเสนอวิธีในการเพิ่มพลังแห่งชีวิต
4. พลังชีวิต พิชิตสุข	ฝึกฐานกาย ฝึกการหายใจและออกกำลังกายสติ เคลื่อนไหว สร้างการมีสติรู้ตัว ด้วยเพลงดังดอกไม้บาน
5. ทีมอาสาพาสุข	คัดเลือกแกนนำกลุ่มเพื่อช่วยขับเคลื่อนการจัดการ รวมกลุ่มผู้สูงอายุให้ได้ทำกิจกรรมกันอย่างสม่ำเสมอ



ผลการจัดกิจกรรม พบว่า กลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยแบบวัดการเสริมพลังอำนาจสูงกว่า ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ค่า $t = 5.63$

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ โดยพุทธสันติวิธี ก่อน-หลังการร่วมกิจกรรม

$n = 30$

ผลประเมินความสามารถ	ก่อนกิจกรรม		หลังกิจกรรม		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
เสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ	3.52	0.41	3.98	0.52	5.63	.00

* $p < 0.05$

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการเสริมพลังอำนาจในตนเอง แยกรายด้าน ก่อน-หลังการร่วมกิจกรรม

$n = 30$

ผลประเมินความสามารถ	ก่อนกิจกรรม		หลังกิจกรรม		t	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การตั้งเป้าหมาย	3.55	0.39	4.03	0.60	5.40	.00
การวางแผน	3.39	0.48	3.98	0.57	5.47	.00
ความคิดและการควบคุมตนเอง	3.51	0.54	3.99	0.56	4.85	.00
ความเพียรพยายาม	3.61	0.53	4.00	0.52	3.65	.00

* $p < 0.05$

จากตารางแสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุสูงหลังการร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการร่วมกิจกรรม และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนวัดพลังอำนาจในตนเองในแต่ละด้านหลังการเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

1. เกิดการรวมกลุ่มของสมาชิกสูงอายุ โดยมีทีมแกนนำ และตั้งชื่อกลุ่มว่า สูงพลังบ้านนาขวาง โดยมีผู้บริหารท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ช่วยติดตามดูแล



2. เสี่ยงสะท้อนจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม และมีเสียงสะท้อนจากผู้นำกลุ่มต่าง ๆ พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดความสุข กล้าแสดงออก สามารถถ่ายทอดความรู้ของตนเองให้ผู้อื่นได้ ลดความเครียดคลายเหงา มีความสงบสุขในจิตใจ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง มีจิตใจที่เข้มแข็งขึ้นมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง รู้สึกมีพลังในตนเองเพิ่มมากขึ้น

จากการสังเกตการณ์ จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง **การมีส่วนร่วม** สามารถทำให้ผู้สูงอายุเกิดพลัง เกิดความกระตือรือร้น มีความสนุกสนานเบิกบาน

โดยผลของการเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุบ้านนาหลวงประสบความสำเร็จเป็นอย่างมากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ได้แก่ มีความสุข สงบ และมีสติในการใช้ชีวิตประจำวัน พวกเขามีกำลังใจที่ดีขึ้น ร่าเริงแจ่มใส และมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงขึ้น ผู้สูงอายุยังสามารถจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีความเครียดและเหงาน้อยลง และมองโลกในแง่ดีขึ้น นอกจากนี้ พวกเขายังมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนมากขึ้น ได้รับการยอมรับและเชื่อถือจากคนรอบข้าง กล้าแสดงออกและถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้ ผู้สูงอายุยังรู้สึกว่าคุณค่าและมีบทบาทสำคัญในชุมชน มีจิตใจที่เข้มแข็ง อดทน และมีเมตตา มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง มีการเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และจากการทำโครงการนี้ทำให้เกิดโมเดล “SELF LOVE สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บาน”

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยและนำมาบูรณาการเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพบริบท และความต้องการจำเป็นของผู้สูงอายุ สรุปออกมาในรูปแบบ Model ที่เรียกว่า “SELF LOVE สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บาน”



ภาพที่ 1 “SELF LOVE สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บาน”



โมเดล SELF LOVE สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บาน เป็นแนวทางสำคัญในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีพลังและความสุข โดยมีองค์ประกอบหลัก 8 ประการที่เชื่อมโยงและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ ดังนี้

องค์ประกอบ	ผลลัพธ์ที่เกิดจากการเพิ่มพลังให้กับผู้สูงอายุ
การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem)	ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกในตัวเองและเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองรวมถึงภูมิใจในตัวเอง ทำให้กล้าแสดงออก มีความสุขกับการเข้าสังคมมากขึ้น เพราะเห็นคุณค่าในตนเอง
การให้กำลังใจ (Encourage)	การให้กำลังใจทั้งด้านคำพูด การแสดงท่าทาง หรือแม้แต่การกอดทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า รู้สึกว่ามีคนห่วงใย จึงทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิต และลดความเครียด-ซึมเศร้า เพราะไม่รู้สึกโดดเดี่ยว
การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Learning)	ให้หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง เข้าไปให้ความรู้ใหม่และผสมผสานกับความรู้เก่าที่ผู้สูงอายุมี แล้วให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันเป็นส่งเสริมให้สุขภาพสมองและจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น รู้สึกมีชีวิตชีวา ลดความเหงา และเพิ่มปฏิสัมพันธ์ทางสังคม
ความถี่หรือความสม่ำเสมอในการร่วมกิจกรรม (Frequency)	เมื่อผู้สูงอายุมาร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอช่วยรักษาสุขภาพกายและจิตใจให้คงที่ มีความเบิกบาน เป็นการดุนพลังและส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ได้ทั้งสุขภาพที่แข็งแรงและจิตใจที่เบิกบาน
การฟังอย่างลึกซึ้ง (Listening)	การฟังเป็นการฝึกสติ และสร้างปัญญา เพราะเมื่อผู้สูงอายุมีการฟังอย่างลึกซึ้งช่วยให้เข้าใจความคิด ความรู้สึก และสถานการณ์ของตนเองอย่างแท้จริง ทำให้ลดความเครียดมีความสุขขึ้น และยังเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
การเปิดใจ (Open Mind)	เมื่อมีพื้นที่ปลอดภัยให้ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุเกิดความสบายใจและยอมเปิดใจ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมหรือการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
การเป็นอาสาสมัคร (Volunteer)	การมาร่วมเป็นอาสาสมัครทำงานเพื่อสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม ลดความโดดเดี่ยว และ ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตผ่านการช่วยเหลือผู้อื่น
การมีส่วนร่วม (Engagement)	ผู้สูงอายุยังมีส่วนร่วมับชุมชนมากเท่าใด ยิ่งเป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีแบบองค์รวม (กาย จิต สังคม) โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน



ผลสรุปโดยรวมแนวทางการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุบ้านนาขวาง คือ

ชุมชนบ้านนาขวาง มีผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงและสามารถทำงานได้ แม้จะมีโรคประจำตัว แต่กลับประสบปัญหาด้านจิตใจ เช่น ความเหงา การขาดการดูแล และความกังวลเรื่องลูกหลาน จุดแข็งของผู้สูงอายุคือ มีองค์ความรู้และประสบการณ์ที่สามารถถ่ายทอดได้ แนวทางการพัฒนาจึงควรเน้นที่การเสริมสร้างพลังใจและการมีส่วนร่วมในชุมชน ได้แก่ 1) การส่งเสริมการรวมกลุ่มและจัดกิจกรรมที่หลากหลาย 2) การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ 3) การสร้างพื้นที่พบปะสังสรรค์และช่วยเหลือกัน เพื่อลดความเหงาและสร้างความสุข และการพัฒนาต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน เช่น วัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน การพัฒนาผู้สูงอายุใช้แนวคิดทั้งศาสตร์สมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลัก “พละ 5” ที่ประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจในตนเอง เพราะความเชื่อมั่นและความภูมิใจในตนเองนี้จะป็นตัวนำพาให้ผู้สูงอายุกล้าที่จะออกมาทำกิจกรรม เมื่อมาร่วมกิจกรรมสม่ำเสมอทำให้เพิ่มพลังใจและพลังกายไปพร้อมๆกัน เมื่อมีพลังใจพลังกายแล้วก็สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และเมื่อผสนการใช้ โมเดล “SELF LOVE สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บาน” เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพลังใจที่เข้มแข็งและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

สรุปและอภิปรายผล

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 1 จากการศึกษาข้อมูลทั่วไปที่รวบรวมจากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาขวางส่วนใหญ่ยังมีสุขภาพแข็งแรง แต่ขาดการดูแลจากลูกหลานที่ไปทำงานต่างเมือง ทำให้เกิดความเหงาและว้าเหว ทั้งนี้เพราะว่าพวกเขาต้องการเพื่อนคุย ที่พึ่งทางใจ และกังวลเรื่องลูกหลาน อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุมีจุดแข็งคือ องค์ความรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมา เป็นแหล่งความรู้และภูมิปัญญาของชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐศิษฐ์ เดชาพิพัฒน์กุล (2566) ที่ทำวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านการสื่อสารของผู้สูงอายุด้วยหลักพละ 5” ที่กล่าวถึงการใช้ภูมิปัญญาของตนมาสร้างประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นจะทำให้ผู้สูงอายุเป็นผู้ทรงคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างให้สังคมเกิดสันติสุข เป็นการสร้างความเข้มแข็งให้ผู้สูงอายุสามารถรวมตัวกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี การพัฒนาผู้สูงอายุควรเริ่มจากการเสริมสร้างพลังใจให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรพิทักษ์ เหมบาสัตย์และคณะ (2565) ที่ทำวิจัยเรื่อง “แนวทางการส่งเสริมการสร้างความรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์” ได้กล่าวไว้ว่า การทำให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเองมีความสำคัญทั้งมิติสุขภาพทางกาย มิติสุขภาพทางใจและมิติด้านสติปัญญา นอกจากนี้ สิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการคือ การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชน ส่งเสริมการรวมกลุ่ม จัดกิจกรรมที่หลากหลาย สนับสนุนการเดินทางและการเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร รวมถึงดูแลสุขภาพกายและใจ ซึ่งสอดคล้องกับ



งานวิจัยของ ยมนา ชนะนิล (2563) ที่ทำวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดอุบลราชธานี” ที่กล่าวว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะพลัดพราก คือความสามารถในการดูแลตนเอง การสนับสนุนทางสังคม และความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพและมีภาวะพลัดพรากเพิ่มขึ้น และผู้สูงอายุยังบอกอีกว่าหากมีการสร้างพื้นที่ให้พบปะสังสรรค์ โดยอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชน โดยเฉพาะวัด องค์การบริหารส่วนตำบล โรงเรียน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ก็จะช่วยส่งเสริมพลังใจลงมาให้กับผู้สูงอายุได้เพิ่มขึ้น

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ 2 การสร้างชุดปฏิบัติการการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ โดยการนำหลักพุทธสันติวิธีมาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่และจากการลงพื้นที่จัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ รวมถึงการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่า สามารถส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งนี้เพราะว่าการนำหลักผละ 5 เข้ามาเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ ได้มีความเชื่อมั่นศรัทธาในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชาญเดช จันทรสงวน (2566) ทำวิจัย เรื่อง “สันติวัฒนธรรมการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุให้เป็นผู้นำทางเศรษฐกิจชุมชน” ที่กล่าวไว้ว่า หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาและนำศักยภาพของผู้สูงอายุให้สามารถเชื่อมั่นในตนเองนั้นคือ หลักผละ 5 ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีพลังในการทำงานเพื่อพัฒนาตนเองและสามารถยกระดับศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณค่าต่อตนเอง และสามารถพึ่งพาตนเองได้ มีจิตใจเข้มแข็ง และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ให้มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อส่งเสริมคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มจากศรัทธาในตนเอง ทำสิ่งที่รัก ได้ฝึกสติ มีพื้นที่จัดกิจกรรมโดยใช้วัดศูนย์กลางการทำกิจกรรม มีแกนนำผู้สูงอายุร่วมกับหน่วยงานในชุมชนร่วมกันจัดกิจกรรม แนวคิดการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเป็นกลไกสำคัญในการเสริมพลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาอรุณ ปญญารุโณ และคณะ (2563) ที่ทำวิจัยเรื่อง “แนวทางการสร้างเสริมพลังอำนาจผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในประเทศไทย” ที่กล่าวไว้ว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจของผู้สูงอายุนั้น แนวทางที่ควรนำมาใช้ในการเสริมพลังอำนาจคือ การเสริมพลังผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสะท้อนผล และร่วมรับผลประโยชน์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุบลวรรณ ภาวกานันท์ และศรัณย์ กอสนาน (2565) ที่ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคม ของผู้สูงอายุโดยองค์กรเครือข่าย (กิจกรรมที่ 1)” ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบของการมีส่วนร่วมในการสนับสนุนการปรับตัวทางสังคมผู้สูงอายุควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการใช้ประโยชน์หรือรับผลประโยชน์ ทั้งนี้เพราะการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้รู้จักตนเองตระหนักรู้ วิเคราะห์อย่างมีเหตุมีผล เห็นการแก้ปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเอง รวมกลุ่มเพื่อให้เกิดพลังเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งได้รวบรวมจากเสียงสะท้อนของผู้สูงอายุและกลุ่มผู้นำต่าง ๆ ทำให้สามารถรวบรวมข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างเป็นเครื่องมือในการจัดกิจกรรม และเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุในหมู่บ้านนาขวาง โดยชุดกิจกรรมที่นำมาลงพื้นที่เพื่อเสริมพลังอำนาจในตนเองของ



ผู้สูงอายุในชุมชนบ้านนาแกว คือ “โครงการเสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี” ตอน
เปิดบ้านสร้างสุขผู้สูงอายุในแกวในหัวข้อ “พลังใจ พลังชีวิต”

ผลจากการศึกษาวัตถุประสงค์ที่ 3 การพัฒนาการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ
ซึ่งพัฒนาตามรูปแบบ “SELFLOVE สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บ้าน” พบว่า ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
กล้าตัดสินใจ และเชื่อมั่นในตนเองสามารถใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้เพราะว่า เมื่อผู้สูงอายุ
เห็นคุณค่าในตนเอง รักตนเอง ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งตรงกับแนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่ง
สอดคล้องกับงานวิจัยของ สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 5 จังหวัดขอนแก่น (2565) ที่ได้ทำวิจัย
เรื่อง “กระบวนการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางสู่การยกระดับชุมชน
อย่างบูรณาการในยุค 4.0” ที่ได้นำเสนอผลการวิจัยไว้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุถือว่าเป็นสิ่งที่
สำคัญมากของกระบวนการปรับตัวในทุกช่วงต่อจากนี้ของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ บทบาทที่มีต่อ
เศรษฐกิจ บทบาทที่มีต่อสังคม และบทบาทที่มีต่อวัฒนธรรม และการมีส่วนร่วมที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกันบ่อย ๆ
เป็นการเสริมพลังให้กับผู้สูงอายุซึ่งได้สอดคล้องกับทฤษฎีการมีส่วนร่วม และสอดคล้องกับ ดาไลลามะที่ 14
และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์ (2547) ที่เขียนหนังสือเรื่อง “ศิลปะแห่งความสุข” ได้กล่าวถึงงานวิจัยของ Allan
Lukes ซึ่งให้ข้อมูลจากการทดสอบอาสาสมัครหลายพันคนซึ่งอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือคนอื่นเป็นประจำ เผยให้
เห็นว่ามากกว่า 90% ของอาสาสมัครเหล่านี้รายงานว่ามีชีวิตที่ “ปิติสุข” จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
ประกอบด้วยความรู้สึกอบอุ่น มีชีวิตชีวา มีพลังกว่าเดิมและมีความสุขกายสบายใจเป็นล้นพ้น นอกจากนี้ ยัง
รู้สึกถึงความสงบและคุณค่าในตนเองขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด จากการศึกษาวิเคราะห์ สร้างชุดปฏิบัติการ และลง
พื้นที่จัดกิจกรรม ดังรายละเอียดที่นำเสนอแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จของการเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุบ้าน
นาแกวอย่างเป็นรูปธรรม โดยผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน เช่น ผู้สูงอายุมี
ความสุข สนุกสนานเบิกบาน มีกำลังใจที่ดีขึ้น มีความภูมิใจในตนเอง รู้จักอัตลักษณ์ในความเป็นตัวตนของ
ตนเอง มีกำลังใจที่ดี คลายเครียดคลายเหงา ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชนมากขึ้น ได้รับความ
ยอมรับและเชื่อถือจากคนรอบข้าง กล้าแสดงออกและถ่ายทอดความรู้ให้ผู้อื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย
ของ เบญมาศ ยศเสนา (2559) ที่ทำวิจัยเรื่อง “การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ” ได้รายงานผลการศึกษาไว้ว่า ผู้สูงอายุ
เป็นบุคคลที่ผ่านการดำเนินชีวิตมาอย่างยาวนาน จึงถือว่าเป็นผู้มีประสบการณ์สามารถถ่ายทอดความรู้ให้
คำแนะนำในการดำเนินชีวิตแก่สมาชิกในครอบครัวและเป็นกำลังใจสำคัญในการดูแลสมาชิกและทรัพย์สินใน
ครอบครัว นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุในระดับสังคม นับได้ว่าผู้สูงอายุเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา
จากรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง ทำให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและมีบทบาทสำคัญในชุมชน ส่งผลต่อ
ความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เกิดขึ้นได้จากการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ที่มุ่งเน้น
การเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ กิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุภายใต้รูปแบบ “SELFLOVE
สูงพลัง สร้างสุข ดุจดอกไม้บ้าน” ประกอบด้วยชุดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี การค้นหาคุณค่า



และอัตลักษณ์เฉพาะตน เพื่อนำไปสู่การรวมกลุ่มและถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น กิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” และ “เปิดบ้านสร้างสุข ผู้สูงอายุนาควาง” ส่วนกิจกรรมที่ฝึกทักษะการใช้ชีวิตและการสร้างความสุขอย่างสมดุลในหลายมิติ ทั้งด้านความสามัคคี การสื่อสารในครอบครัว และการดูแลตนเอง คือกิจกรรม “รวมใจเพิ่มพลังชีวิต” รวมถึงการฝึกสติและสมาธิผ่านการเคลื่อนไหวและการภาวนากับกิจกรรม “พลังชีวิต พิชิตสุข” และ เพื่อให้เกิดการรวมกลุ่มทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจึงมี กิจกรรม “ทีมอาสาพาสุข” ซึ่งผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัดเจนคือ ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานเบิกบาน มีความภูมิใจและคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น กล้าแสดงออก และมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้ชีวิตในบั้นปลายมีความสุขทั้งในระดับบุคคลและสังคม

ดังนั้น จากการวิจัยในครั้งนี้ทำให้เห็นว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุนั้น การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุนั้นสำคัญมาก การได้มาพบ มาทำกิจกรรมร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ นั้นสามารถสร้างพลังให้กับผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก และโดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้หลักพละ 5 ซึ่งประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ซึ่งธรรมนี้สามารถมาช่วยเสริมพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความศรัทธาในตนเองก่อนและมีความเชื่อมั่นในพลังของตนเองว่าสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ทั้งร่างกายและมีจิตใจที่เข้มแข็ง เมื่อจิตใจมีความเชื่อและความกล้า ย่อมสามารถนำไปสู่พลังที่ทำให้เกิดความมั่นคงภายในตนเอง และยังผู้สูงอายุรวมตัวกันทำกิจกรรมกันอย่างสม่ำเสมอจะยิ่งเสริมพลังอำนาจในตนเองให้ผู้สูงอายุได้ต่อเนื่อง ดังนั้น การเสริมพลังอำนาจให้ผู้สูงอายุจึงเป็นการส่งเสริมการดำเนินชีวิตที่มีความสุขจากภายในและมีพลังที่เต็มเปี่ยมเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ความต้องการหลักของผู้สูงอายุคือ การรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมสร้างพื้นที่แสดงศักยภาพและพัฒนาทักษะเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่รับผิดชอบการดูแลผู้สูงอายุ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ ควรมีนโยบายสนับสนุนการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม รวมถึงเปิดพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อคลายเหงาเพิ่มความสุข และเพื่อแสดงศักยภาพรวมถึงพัฒนาทักษะร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญควรมีงบประมาณในการสนับสนุนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.2 ขุดปฏิบัติการเสริมสร้างพลังอำนาจในตนเองของผู้สูงอายุนานาควางที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรักตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง พัฒนาตนเอง และรวมกลุ่มเพื่อสร้างพลังร่วมกัน โดยใช้หลักพละ 5 ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจเข้มแข็ง และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีพลังและมีความสุข ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่รับผิดชอบการดูแลผู้สูงอายุ เช่น องค์กรปกครองส่วน



ท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบล หรือแม้แต่ผู้นำต่างๆ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน แกนนำหมู่บ้าน ควรร่วมมือกันทุกฝ่าย นำชุดปฏิบัติการนี้ไปเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับผู้สูงอายุ และที่สำคัญกิจกรรมนั้นควรเน้นการมีส่วนร่วม การแบ่งปันประสบการณ์และการสอดแทรกหลักธรรมในการดำเนินชีวิต

1.3 ผู้สูงอายุหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังอำนาจสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่รับผิดชอบการดูแลผู้สูงอายุ เช่น องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การบริหารส่วนตำบล โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล โรงเรียนผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุ ควรนำผลการวิจัยนี้ไปต่อยอดในกระบวนการเพื่อขยายผลองค์ความรู้ให้กับบุคลากรที่มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุไปขยายผลในระดับตำบล และอำเภอ เพื่อให้เกิดการเชื่อมโยงเครือข่ายและเป็นพลังในการขับเคลื่อนการเสริมพลังใจให้ผู้สูงอายุสามารถขยายผลการเสริมสร้างผู้สูงอายุในพื้นที่เป็นชุมชนสูงพลัง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 การมีส่วนร่วม การมีส่วนร่วมแบบไหนบ้างที่ช่วยเสริมสร้างพลังให้กับผู้สูงอายุ และมีวิธีการหรือมีกระบวนการใดบ้างที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

2.2 การสร้างผู้นำหรือแกนนำกลุ่ม วิธีการสร้างแกนนำกลุ่มที่มีความเข้มแข็ง เพื่อช่วยผลักดันการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุให้ดำเนินกิจกรรมได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องและยั่งยืน เพราะผู้นำมีส่วนสำคัญในการโน้มน้าวรวมถึงมีผลต่อการตัดสินใจของผู้สูงอายุมาก การมีผู้นำที่เข้มแข็งนับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้สูงอายุมีพลังใจ เพราะผู้สูงอายุเชื่อว่าการมีผู้นำที่ดีและเก่งจะนำพาให้ชุมชนมีความสุข

2.3 การส่งเสริมความรู้ เป็นการส่งเสริมความรู้ใหม่ ผสานกับความรู้เดิมที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้สูงอายุที่ควรอนุรักษ์ สืบสาน และต่อยอด หรือแม้กระทั่งนำมาความรู้ใหม่และภูมิปัญญาของผู้สูงอายุที่เขามีความภาคภูมิใจนำมาบูรณาการสร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ อัตลักษณ์ของชุมชนบ้านนาขวาง และก่อให้เกิดรายได้เข้ามาสู่ผู้สูงอายุและชุมชนเป็นการเพิ่มพลังใจ และเพิ่มความสุขให้กับผู้สูงอายุ

บรรณานุกรม

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. อมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์.
- ชั้นทอง วัฒนะประดิษฐ์, พระมหานันทวิทย์ แก้วบุตรดี, พระมหาณัฐ สติเวปุลโล, และชนันภรณ์ อารีกุล. (2565). *การเสริมสร้างพลังเครือข่ายภาคประชาชนเพื่อขับเคลื่อนเมืองพหุวัฒนธรรมแห่งความสุข* [รายงานการวิจัย]. กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.
- ชาญเดช จันทรังษาน. (2566). *สันติวัฒนธรรมการเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุให้เป็นผู้นำทางเศรษฐกิจชุมชน* [ดุชนิพนธ์ พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย].



- ซัซรวี กลิ่นหอม. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการเสริมพลังอำนาจและการเห็นคุณค่าในตนเองของพนักงานในผู้จัดจำหน่ายยานยนต์ [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ].
- ณัฐศิษฐ์ เตชาพิพัฒน์กุล. (2566). การเสริมพลังอำนาจด้านการสื่อสารของผู้สูงอายุด้วยหลักพละ 5. วารสารนวัตกรรมการจัดการศึกษาและการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 5(5), 1147-1154.
- ดาไลลามะที่ 14 และโฮเวิร์ด ซี.คัทเลอร์. (2547). ศิลปะแห่งความสุข (The Art of Happiness) (วัชรวิกรม ชัยวรศิลป์, ผู้แปล). อีเทอร์นัล อิงค์.
- เบญจมาศ ยศเสนา. (2559). การเห็นคุณค่าผู้สูงอายุ. *Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences)*, 9(1), 1-14.
- ปรารงค์ทิพย์ อุจรัตน, วัฒนา พันธุ์ศักดิ์, และฉวีวรรณ โพธิ์ศรี. (2557). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการพัฒนาศักยภาพการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(2), 216-224.
- ปิตีคุณ เสดะปุระ, และณัฐกุล ไชยสงคราม. (2565). ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุในประเทศไทยปี พ.ศ. 2564. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 16(3), 1074-1076.
- พรพิทักษ์ เข็มบาสัตย์, อี๊ด โนนกระยอม, และพรพิมล พิมพ์แก้ว. (2565). แนวทางการส่งเสริมการสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดกาฬสินธุ์. *วารสารด้านการบริหารรัฐกิจและการเมือง*, 12(1), 1-18.
- พระมหาอรุณ ปญญารุโณ. (2563). แนวทางการสร้างเสริมพลังอำนาจผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐานในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 5(1), 102-121.
- พินิจ ฟาอำนวยผล. (2563). โครงการพัฒนาเครื่องมือประเมินภาวะ Active ageing สำหรับผู้สูงอายุไทย [รายงานการวิจัย]. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.
- พลทรัพย์ อารีกิจ. (2565, 13 กรกฎาคม). (มอง) บวกกับชีวิตด้วยอุปนิสัยเห็นค่าในตน Self-esteem สร้างง่าย ทำได้ทุกวัน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <https://www.chula.ac.th/highlight/78536/>
- ยมนา ชนะนิล. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุในชุมชนจังหวัดอุบลราชธานี [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].
- วรเวศม์ สุวรรณระดา. (2567, 2 กันยายน). การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดียามชราภาพ โดยเน้นผู้สูงวัยเป็นศูนย์กลาง. สถาบันวิจัยเศรษฐกิจป๋วย อึ๊งภากรณ์. <https://www.pier.or.th/abridged/2023/21/>.
- วิชัย ชูจิต. (2567, 24 กันยายน). การสร้างพลังชุมชน. <https://www.gotoknow.org/posts/>
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2560). ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ. วัตถุนานแวศกวัน.



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2566). *ประชากรและสังคม: หลากมิติในหนึ่งชั่วชีวิต*.

สำนักพิมพ์ประชากรและสังคม.

สำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง. (2568, 8 มีนาคม). *ประชากรรายอายุ*.

<https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMONTH/statmonth/#/displayData>.

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 5 จังหวัดขอนแก่น. (2565). *กระบวนการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางสู่การยกระดับชุมชนอย่างบูรณาการในยุค 4.0* [เอกสารวิชาการ]. สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

อุบลวรรณ ภาวนันท์, และศรัณย์ กอสนาน. (2565). *รูปแบบการมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุโดยองค์กรเครือข่าย* [รายงานการวิจัย]. สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ.

Febriana, D. (2011). Empowerment: A concept analysis. *Proceedings of the Annual International Conference Syiah Kuala University*, 1(1), 176–182.

Hay, L. (2024). *The power of your thoughts: A guided journal for self-empowerment*. Hay House UK.