

# การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ

## Development of a Buddhist Wellness Management Curriculum for the Elderly

อัญชลี เทียรชชาติ<sup>1</sup> และ ปชาบดี แยมสุนทร<sup>2</sup>

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์จันทบุรี<sup>1,2</sup>

Anchalee Tienkachart<sup>1</sup> and Pachabodee Yeamsoonthorn<sup>2</sup>

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Chanthaburi Buddhist College<sup>1,2</sup>

Corresponding Author, Email: ypachabodee@gmail.com

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการบริบาลผู้สูงอายุ 2) สร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ และ 3) ประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคล จำนวน 14 คน ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริบาล นักศึกษาการบริบาล ผู้ดูแลผู้สูงอายุ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร ผู้ทรงคุณวุฒิการพยาบาลและพระภิกษุ จากนั้นทำการสนทนากลุ่มกับนักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 5 ท่าน และประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ โดยนักศึกษพยาบาล จำนวน 6 ท่าน รวบรวมข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context)

ผลการวิจัย พบว่า

1) องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริบาลผู้สูงอายุด้วยหลัก 5 อ. ภาวนา 4 ประกอบด้วย การจัดการอาหารอนามัย อารมณ์ อติเรก ออกกำลังกาย และการฝึกสติด้วยหลักภาวนา 4

2) การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์ของการพัฒนาหลักสูตรเพื่อบูรณาการวิชาการจัดการเชิงพุทธกับหลักสูตรการบริบาล ด้วยการรวบรวมข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม จากนั้นจึงประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์

\* ได้รับบทความ: 6 ธันวาคม 2566; แก้ไขบทความ: 29 พฤษภาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 11 มิถุนายน 2567

3) การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ พบว่ามีความพึงพอใจในภาพรวม และรายหัวข้อของหลักสูตรในระดับสูง โดยเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ รายวิชาการจัดการเชิงพุทธ หลักสูตรการบริบาล ระยะเวลาการศึกษา และค่าใช้จ่าย

4) ข้อเสนอแนะแก่วิทยาลัยสงฆ์ควรออกแบบสภาพแวดล้อมภายในให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียรับรู้ อัตลักษณ์ และรณรงค์ให้นำความรู้จากการฝึกวิปัสสนาไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพ

**คำสำคัญ:** การพัฒนา; การจัดการพุทธบริบาล; ผู้สูงอายุ

### Abstract

This research has the following objectives: 1) to study knowledge about wellness management for the elderly 2) to create a Buddhist wellness management curriculum for the elderly and 3) to evaluate a Buddhist wellness management curriculum for the elderly. This is the qualitative research, done by studying documents and conducting in-depth interviews with 14 people, including nursing school entrepreneurs, nursing students, elderly caregivers, curriculum expert creators, and monks. Then a focus group was conducted with five qualified academics and stakeholders. The evaluation of a Buddhist wellness management curriculum for the elderly by 6 nursing students was conducted. The method of data collection was an in-depth interview, a focus group, and presenting the results of data analysis using content analysis techniques together with context.

The research results found that

1) Knowledge about wellness management for the elderly using the 5 principles of the 4 Bhavanas, consisting of food management, hygiene, emotions, hobbies, exercise, and mindfulness training using the 4 principles of the Bhavanas.

2) Creating a curriculum for Buddhist wellness management for the elderly. The objective of developing the curriculum is to integrate Buddhist management subjects with the nursing curriculum. By collecting information through an in-depth interview and focus group, a complete curriculum for Buddhist wellness management for the elderly was evaluated.

3) Evaluation of the Buddhist wellness management curriculum for the elderly  
It was found that there was a high level of satisfaction with the overall and other topics of the curriculum. Listed in order from highest to lowest are Buddhist management subjects, nursing courses, study periods, and expenses.

4) Suggestions to the Buddhist College: They should design their internal environment so that stakeholders can recognize their identity and campaign to apply knowledge from Vipassana training to personality development.

**Keywords:** Development; Buddhist Care Management; Elderly

## บทนำ

ประเทศไทยกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ปี พ.ศ.2564 มีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปอยู่ระหว่างร้อยละ 10-20 ของประชากรทั้งหมด และสันนิษฐานว่าประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super aged society) ในปี พ.ศ.2574 เนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ อัตราการตายลดลง ประชากรสูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2019) จากสถานการณ์ดังกล่าวหลายประเทศทั่วโลกมีการตื่นตัว หาแนวทางเตรียมรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นในสังคม ผู้สูงวัยทั้งด้านสุขภาพ ด้านคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งสถานการณ์แวดล้อมภายนอกบีบคั้นต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ทำให้การดูแลและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในสังคมไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางตรงกันข้ามกับที่เคยเป็นมา แต่เนื่องจากสังคมไทยมีค่านิยมแบบแผนความเป็นอยู่และทัศนคติต่อการให้ความสำคัญและยกย่องนับถือผู้สูงอายุ ประกอบกับความเข้มแข็งของการยึดถือแนวทางการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธศาสนา จึงยังคงทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่ให้การนับถือและยกย่องผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นบุคลากรที่มีความรู้มีประสบการณ์ชีวิตและสามารถทำคุณประโยชน์อย่างมากมาให้กับสังคมประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกและรัฐบาลไทยตระหนักถึงการดูแลผู้สูงอายุอย่างจริงจังและให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุในเรื่องคุณภาพชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ประชากรสูงอายุเป็นภาระต่อวัยทำงานสูงขึ้นเป็นลำดับ เนื่องจากในแต่ละครอบครัวมีภาระต้องดูแลผู้สูงอายุ ซึ่งเริ่มมีภาวะเสื่อมถอยด้านสุขภาพเจ็บป่วย หากผู้สูงอายุดูแลสุขภาพตนเองได้ดีสม่ำเสมอ การมีสุขภาพจิตที่ดีย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสามารถเผชิญปัญหาเศรษฐกิจและสังคมมีผลต่อคุณภาพชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุไม่เป็นภาระต่อครอบครัว (George, 2010) รัฐบาลไทยจึงมีนโยบายคุ้มครองและพิทักษ์ผู้สูงอายุ ซึ่งมีระบบการดูแลด้านสุขภาพด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม

ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีการเตรียมตัวผู้เข้าสู่วัยสูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดูแลสุขภาพด้วยการเสริมสร้างคุณภาพผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมมาช้านาน ผลการสำรวจสถิติแห่งชาติใน ปี พ.ศ. 2557 ผู้สูงอายุในประเทศไทยนับถือศาสนาพุทธมากที่สุดร้อยละ 96.06 (National Statistical office, 2017) พบว่าผู้สูงอายุไทยเมื่อเผชิญปัญหาชีวิต ความยากลำบาก ได้นำหลักธรรมทางศาสนาพุทธมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และนำหลักธรรมมาเป็นหลักดำเนินชีวิตประจำวัน (Padvee Academy, 2014) มีผลการวิจัยที่สามารถนำมาบูรณาการกับความรู้จากการปฏิบัติตนที่ดีในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นแนวคิดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้พุทธวิธีได้อย่างดี เป็นการเสริมพลังความแข็งแกร่งให้เกิดขึ้น ประเทศไทยถือเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” และเป็นอันดับ 2 ของอาเซียนสะท้อนถึงแนวโน้มกลุ่มประชากรที่จะมีความต้องการด้านการดูแลสุขภาพที่มีเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศไทยและประเทศพัฒนาแล้วอื่น ๆ ที่เข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงวัยก่อนหน้านี้ กอปรกับสถานการณ์ความต้องการผู้ดูแลผู้สูงวัยหรือผู้เจ็บป่วยทางสุขภาพมีอัตราเพิ่มสูงขึ้น อาชีพพนักงานผู้ช่วยพยาบาล (NA, PA) เพื่อดูแลผู้สูงวัย หรือผู้มีปัญหาสุขภาพตามสถานที่พักที่ตนเองสะดวกและบางกลุ่มต้องการมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดเพื่อช่วยเหลือด้านต่าง ๆ ซึ่งลักษณะงานนี้ยังไม่จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลจากนางพยาบาล เนื่องจากค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ประกอบกับจำนวนพยาบาลเพื่อช่วยเหลือผู้สูงวัยที่ยังพอช่วยเหลือตนเองได้ยังมีจำนวนไม่มากพอที่จะรองรับความต้องการของกลุ่มผู้สูงวัยเหล่านี้

สถานประกอบการด้านการบริการ เป็นสถาบันในการควบคุมของกระทรวงศึกษาธิการจัดหลักสูตรการดูแลรองรับกลุ่มผู้สูงวัย ซึ่งผลิตบุคลากรด้านผู้ช่วยพยาบาล และกลุ่มงานที่ไม่ใช่หน้าที่ของพยาบาลมากขึ้น และกำหนดคุณสมบัติเบื้องต้นของผู้สนใจศึกษาและประกอบอาชีพด้านนี้ขึ้น เช่น ผู้ที่จบการศึกษา ม.3, ม.6, ปวช., ปวส. ตั้งแต่อายุ 15-45 ปี และมีระยะเวลาในการเรียน 6 เดือน ภาคทฤษฎี 3 เดือน ฝึกปฏิบัติ 3 เดือน สืบเนื่องจากสถานการณ์ความต้องการผู้ดูแลผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นมากอย่างไม่จำกัดเฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น ในประเทศที่พัฒนาแล้วซึ่งมีค่าครองชีพสูงต่างมีความต้องการเช่นเดียวกัน ประกอบกับประเทศไทยได้รับการยอมรับจากนานาประเทศถึงบุคลิกลักษณะของคนไทยที่เหมาะสมกับงานทางด้านบริการ ทำให้บุคลากรด้านการบริการดูแลผู้สูงวัยมีโอกาสดำเนินงานในต่างประเทศมากขึ้น แต่ยังมีอุปสรรคด้านวุฒิการศึกษาที่ผู้ว่าจ้างมีความคาดหวัง และความเชื่อว่าคนที่ประกอบอาชีพนี้จำเป็นต้องมีวุฒิภาวะ การเรียนในระดับอุดมศึกษาเป็นบทพิสูจน์ได้อีกทางหนึ่งของการพัฒนาตนเองและความพร้อมของผู้จบการศึกษาในการประกอบอาชีพ

วิทยาลัยสงฆ์จันทร์บุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งมีอัตลักษณ์ “ประยุกต์พระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาจิตใจและสังคม” และเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีความโดดเด่นของหลักสูตรการนำหลักพุทธศาสนามาประยุกต์กับศาสตร์ตะวันตก เล็งเห็นโอกาสที่จะเข้าไปมีบทบาทเป็นส่วนหนึ่งในสถานการณ์ปัญหาสังคมผู้สูงวัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาพัฒนาหลักสูตรการจัดการ

พุทธบริษัท โดยกำหนดแนวทางการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ในยุคปัจจุบัน ที่มีความต้องการเรียนรู้ศาสตร์ต่าง ๆ ที่สนใจ เพิ่มทักษะในการดำเนินชีวิต การทำงาน ใช้เวลาเรียนระยะสั้น และสามารถประกอบอาชีพสร้างฐานะความมั่นคงให้กับตนเองได้ การจัดหลักสูตร เพื่อรองรับผู้เรียน ผู้สนใจทางด้านการศึกษาต่อ และมีระยะเวลาเรียนสั้น นอกจากนี้หลักสูตร ยังสามารถตอบสนองกับกฎ ระเบียบ มหาเถรสมาคม ตามมติที่ 683/2565 เรื่อง โครงการอบรม “พระปริบาลภิกษุใช้” ประจำวัด เพื่อให้พระภิกษุมีความรู้ความสามารถด้านการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค โดยทางวิทยาลัยสงฆ์จันทร์บุรี คาดว่าแนวทางการจัดการเรียนการสอนหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัท โดยให้ พระสงฆ์หรือบุคคลที่สนใจสามารถศึกษาร่วมกันได้ เมื่อจบการศึกษาจะได้รับประกาศนียบัตรเพื่อเป็นการ สร้างความเชื่อมั่นต่อผู้รับการศึกษา ผู้รับบริการ และเป็นวิชาชีพเพื่อนำไปใช้ในการทำงานด้านการบริหาร ต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทผู้สูงอายุ
3. เพื่อประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริษัทผู้สูงอายุ

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary study) เพื่อค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับสภาพของหลักสูตรการบริหารในด้านต่าง ๆ การสร้าง หลักสูตร รวมถึงการบูรณาการหลักสูตรและข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย รวมถึงการประเมินหลักสูตรที่ได้ เพื่อให้ได้หลักสูตรที่นำไปใช้ประโยชน์ได้จริง

#### 1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงคุณภาพ (Key Informant) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญโดยการเจาะจง (Purposive Sampling) ตามความสำคัญของประเด็นเกี่ยวกับหลักสูตร พุทธบริษัท

1.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 14 รูป/คน ได้แก่ ผู้ประกอบการสถานบริการ 1 ท่าน นักศึกษาการบริบาล 6 ท่าน ผู้ดูแลผู้สูงอายุ 3 คน ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดหลักสูตร 1 คน ผู้เชี่ยวชาญ ด้านการพยาบาล 1 คน พระภิกษุสงฆ์ 2 รูป

1.2 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) ร่วมกับกับผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องในการวิจัย จำนวน 5 รูป/คน

1.3 การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยนักเรียนการบริหาร จำนวน 6 รูป/คน

## 2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ การศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary study) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group) รวมถึงแบบสัมภาษณ์ (Interview) สำหรับการประเมินหลักสูตร เพื่อให้ได้มาซึ่งหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุที่สมบูรณ์ที่สุด

## 3. กระบวนการในการพัฒนาหลักสูตร

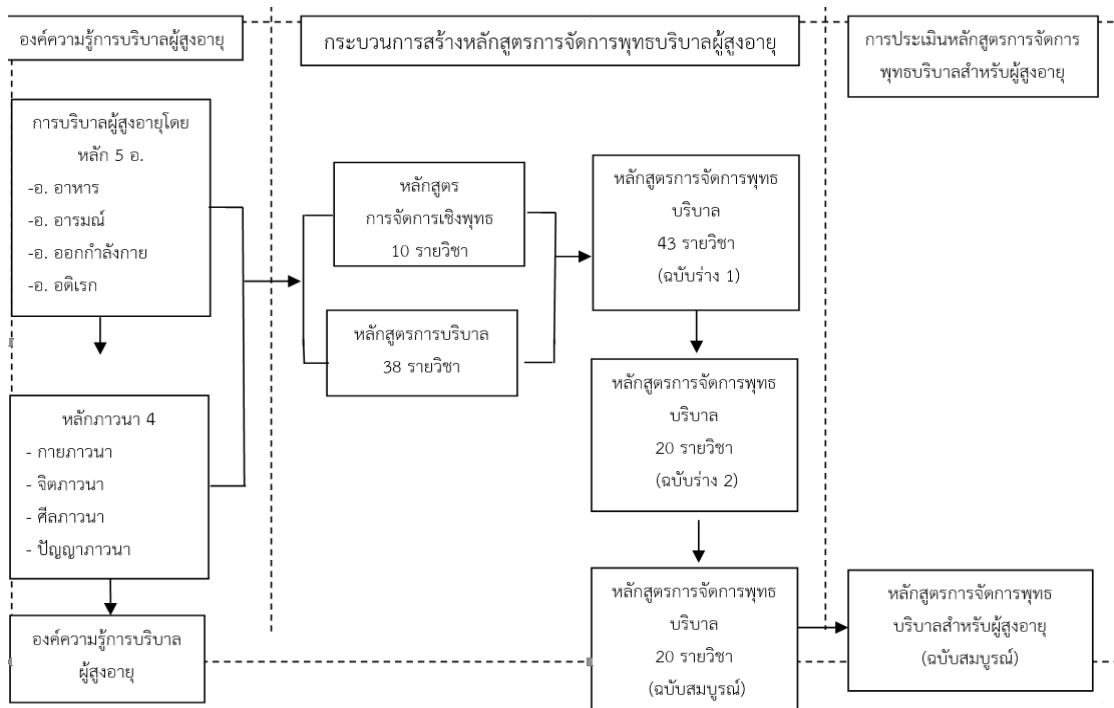
กระบวนการพัฒนาหลักสูตรประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

3.1 หาจุดหมายวัตถุประสงค์และขอบข่ายที่ต้องการพัฒนาจุดหมายและวัตถุประสงค์ของหลักสูตร

3.2 การออกแบบหลักสูตร นักวางแผนหลักสูตรต้องดำเนินการออกแบบหลักสูตร การออกแบบหลักสูตรคำนึงถึงธรรมชาติของวิชา รูปแบบของสถาบันทางสังคมที่สัมพันธ์กับความต้องการและความสนใจของผู้เรียน

3.3 การนำหลักสูตรไปใช้ การจัดการเรียนการสอนตามวัตถุประสงค์ และเลือกกลยุทธ์วิธีการสอนที่เกี่ยวข้องเพื่อบรรลุผลการเรียนรู้

3.4 การประเมินหลักสูตร มีจุดเน้น 2 ประเภท คือ 1) การประเมินผลรวมของการใช้หลักสูตร ประกอบด้วยเป้าหมาย วัตถุประสงค์ จุดประสงค์การเรียนรู้ ประสิทธิภาพของการเรียนการสอน และผลสัมฤทธิ์ของผู้เรียน 2) การประเมินกระบวนการหลักสูตรทั้งระบบ ตั้งแต่การออกแบบหลักสูตร การนำหลักสูตรไปใช้ เพื่อตัดสินใจว่าหลักสูตรมีประสิทธิภาพเพียงใด



ภาพที่ 1 กระบวนการวิจัยการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธรูป

## ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธรูปสำหรับผู้สูงอายุ” สามารถสรุปผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้ดังต่อไปนี้

### 1. องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

การปฏิบัติที่เป็นเหตุผลสำคัญต่อการจัดการบริหารตนเองด้วยหลัก 5 อ. เป็นภาพสะท้อนแนวโน้มของการมีสุขภาวะองค์รวมเมื่อเข้าสู่ความเป็นผู้สูงอายุของแต่ละบุคคล และสามารถนำมาเป็นแนวทางที่จะปรับใช้เพื่อการบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยการนำความรู้จากศาสตร์ตะวันตก หลัก 5 อ. บูรณาการกับศาสตร์ตะวันออก หลักธรรมทางพุทธศาสนา และการฝึกสติเจริญกัมมัฏฐานเพื่อเกื้อกูลกันในการดำเนินชีวิต ส่งผลดีต่อทั้งตนเองและคนรอบข้าง สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้

อ. อาหาร (Food) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุ การรับประทานอาหารเข้าไปจะส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพ หากกินดี กินอย่างระมัดระวัง หรือควบคุมปริมาณให้เหมาะสมก็จะช่วยให้ห่างโรค สำหรับผู้สูงอายุ การเผาผลาญพลังงาน ระบบการย่อย และการดูดซึมอาจทำงานได้ไม่ดี จึงควรเลือกกินอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วน ในปริมาณที่พอเหมาะ กำหนดให้เพียงพอและให้ครบ 5 หมู่



อ. ออกกำลังกาย (Exercise) การจัดการด้านออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ควรทำประจำหากต้องการให้ร่างกายแข็งแรง รู้จักเลือกการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 5 วัน วันละ 30 นาที

อ. อนามัย (Hygiene) การจัดการด้านอนามัย การดูแลสุขลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด มีการตรวจสุขภาพประจำปี รวมถึงการพบทันตแพทย์ และ การลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา การเอาใจใส่ดูแลตนเองอย่างมีอนามัยเป็นการป้องกันเบื้องต้นของการมีสุขภาพทางกายที่ดี

อ. อารมณ์ (Emotion) การจัดการด้านอารมณ์ เรื่องจิตใจนับว่าเป็นเรื่องสำคัญสำหรับคนทุกช่วงวัย เนื่องจากคนทุกวัยต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีความเปลี่ยนแปลง จึงควรที่จะสร้างบรรยากาศให้มีความรื่นเริง ผิดมองโลกในแง่บวก ไม่เครียด และทำใจยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ รอบตัว

อ. อติเรก (Hobby) การจัดการด้านงานอดิเรก การจัดการเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ด้วยการสร้างงานอดิเรก มีกิจกรรมสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เหงา ให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อนฝูงหรือลูกหลาน ช่วยให้เกิดความภูมิใจในตนเอง เป็นต้น

ธ. ธรรมะ (Dhamma) การจัดการภายในตน การดูแลตนเองและผู้ที่อยู่รอบข้างด้วยธรรมะ ผูกปฏิบัติตนตามหลักภavana 4 เพื่อขัดเกลาจิตใจและประพฤติกายและใจให้อยู่ในศีลธรรมเพื่อพร้อมที่จะปฏิบัติทุกกิจกรรมด้วยความยอมรับไม่ถือว่าเป็นการบังคับ ซึ่งอาจทำให้เกิดความไม่พอใจเกิด การขัดแย้งและการทำร้ายร่างกายจิตใจซึ่งกันและกัน การน้อมนำหลักธรรมมาปฏิบัติและการฝึกสติ จะทำให้เกิดความเข้าใจ และส่งเสริมให้เกิดการวิเคราะหและยอมรับในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นำไปสู่ การมีทัศนคติการคิดแบบเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญของความเมตตาเอื้ออาทร พร้อมจะดูแลซึ่งกันและกันทั้งสองฝ่าย กล่าวอีกทางหนึ่ง คือ ความรู้และการปฏิบัติตนด้วยหลัก 5 อ. นำไปสู่สุขภาวะทางกาย ความรู้ทางธรรม เช่น หลักภavana 4 และการฝึกสติด้วยแนวทางกัมมัฏฐาน นำไปสู่สุขภาวะทางใจ เมื่อบูรณาการศาสตร์ 2 ส่วนเข้าด้วยกัน ผู้ปฏิบัติจะสามารถเรียนรู้และได้รับ ประสบการณ์ด้วยตนเองอย่างแท้จริง และจะนำไปสู่การยอมรับ เข้าใจ และเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่นที่อยู่รอบข้าง กลายเป็นส่วนส่งเสริมสุขภาวะ ให้กับสังคมโดยรวมต่อไป

## 2. การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ

การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุโดยการ บูรณาการร่วมระหว่างหลักสูตรการบริบาลและการจัดการเชิงพุทธเพื่อให้ได้หลักสูตรที่ตอบโจทย์สังคม ผู้สูงวัยและการดูแลตนเองและคนรอบตัว



2. การออกแบบหลักสูตร โดยคณะผู้วิจัยได้นำหลักสูตรการบริหารที่มีอยู่แล้วและรายวิชาทางด้านการจัดการเชิงพุทธบูรณาาร่วมกันและสร้างป็นหลักสูตร โดยผ่านการค้นคว้าข้อมูล สัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม จนได้หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุฉบับที่สมบูรณ์

### 3. การประเมินหลักสูตรโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

#### 3.1 หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์)

หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ (ฉบับสมบูรณ์) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้  
ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร 4 เดือน (16 สัปดาห์)

ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ 5,500 บาท

#### รายวิชาด้านการบริหาร

##### หลักการดูแลผู้สูงอายุ

1. หลักการดูแลและจิตวิทยาการดูแลผู้สูงอายุ 2. โรคและการดูแลในผู้สูงอายุ 3. ความรู้ในการใช้ยา 4. โภชนาการในผู้สูงอายุ 5. กิจกรรมและนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ 6. การป้องกันอุบัติเหตุในผู้สูงอายุ 7. การวัดสัญญาณชีพ 8. การปฐมพยาบาลและการส่งต่อ 9. การเช็ดตา หยอดตา ป้ายตา หยอดหู 10. การดูแลส่วนบุคคล 11. การจัดทำและป้องกันแผลกดทับ เคลื่อนย้ายและอุปกรณ์ช่วยเดิน 12. การป้องกันและการกระจายเชื้อโรค

#### รายวิชาด้านการจัดการเชิงพุทธ (การจัดการกับการพัฒนาสุขภาวะองค์รวม : หลักภavana 4)

1. พุทธวิธีการบริหาร 2. จิตวิทยาเพื่อการพัฒนาตน 3. การสังคัมสังเคราะห์แนวพุทธ 4. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสมัยใหม่ 5. ศาสนาทั่วไป 6. กฎหมายทั่วไป 7. ธรรมเนียม 8. ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

### 3. การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุว่า ความพึงพอใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมากเรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ วิชาการจัดการเชิงพุทธ วิชาการบริหาร ด้านระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร 4 เดือน (16 สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ 5,500 บาท ตามลำดับ

สรุปเมื่อได้โครงสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุแล้ว คณะผู้วิจัยได้จัดทำแผนการประเมินผลหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผลการประเมินพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความพึงพอใจโดยรวมต่อหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ อยู่ในระดับมากเมื่อพิจารณารายด้านทุกด้านมีความพึงพอใจระดับมากเรียงค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ วิชาการจัดการเชิงพุทธ วิชาการบริหาร ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร 4 เดือน (16 สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร ประมาณ 5,500 บาท ตามลำดับ ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดทำหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุต่อไป

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริบาลสำหรับผู้สูงอายุ” มีประเด็นค้นพบที่สามารถนำมาอภิปรายผลมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

### 1. ข้อมูลเกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุ

อ. อาหาร การจัดการด้านอาหาร ผู้ให้ข้อมูลมีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการอาหาร เรียงลำดับ ดังนี้ คือ การรับประทานอาหารเช้า 5 หมู่ การทานอาหารที่ปรุงสะอาดถูกสุขลักษณะ การเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัยและโรคประจำตัว จำกัดปริมาณอาหารอย่างเหมาะสม ยังมีบางส่วนที่ให้ความสำคัญ ด้านความหลากหลายของอาหาร การตัดสินใจเลือกกินอาหารเองตามความชอบ และเลือกรับประทานตามความอยากกิน ซึ่งเหตุผลเหล่านี้เป็นการสะท้อนว่าผู้ให้ข้อมูลใช้ความรู้ในการรับประทานอาหารเช้า ๆ มีผลต่อการเพิ่มหรือลดปัญหาโรค เนื่องจากอาหารที่รับประทานเข้าไปเป็นแหล่งสร้างพลังงานของร่างกาย เมื่อใช้ความรู้จัดการอาหารก่อนนำเข้าสู่ร่างกายก็ย่อมได้ผลที่ดี ถ้าผู้ดูแลผู้สูงอายุและผู้สูงอายุได้ฝึกการควบคุมจิตใจและร่างกายโดยการฝึกสติเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดการพิจารณาตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จะเป็นเหตุและผลในการตัดสินใจรับประทาน อันจะนำไปสู่การบริหารแบบยั่งยืนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์ กล่าวว่าการรับประทานอาหารให้หลากหลาย ได้สัดส่วนเพียงพออิ่ม ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่ายและสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น อาหารที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

อ. ออกกำลังกาย การจัดการด้านออกกำลังกาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการออกกำลังกาย คือควรออกกำลังกายประจำ 30 นาที/วัน พัก 2 วัน การออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอารมณ์การออกกำลังกายแบบยืดคลายเส้น (ความยืดหยุ่น) การใช้พื้นที่ในบ้าน หรือ สถานที่ที่เหมาะสม ยังมีบางส่วนที่ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการไม่เห็นความสำคัญหรือความจำเป็นออกกำลังกาย สะท้อนให้เห็นว่าการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการตระหนักรู้ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาวะในที่สุด บางคนออกกำลังกายสม่ำเสมอขณะที่คนอีกส่วนหนึ่งใช้อารมณ์และความรู้สึก จึงเป็นผลต่อสุขภาพร่างกายในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์ กล่าวว่า การออกกำลังกายโดยออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์กระตุ้นจังหวะการเต้นของหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

อ. อารมณ์ การจัดการด้านอารมณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอารมณ์ คือ การมองเรื่องราวรอบตัวแบบเข้าใจความจริงของชีวิต การหัวเราะหรือขำตัวเองได้เมื่อทำผิดพลาด การรับฟังคำแนะนำหรือตักเตือนจากคนรอบข้างได้ จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่สามารถจัดการอารมณ์ได้จะสามารถสร้างหรือมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างยินดีและยอมรับ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีต่อตนเอง หากแต่ละบุคคลมีโอกาสได้ฝึกการควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการฝึกสติ

จะส่งผลดีต่อส่วนรวมเริ่มต้นตั้งแต่ระดับครอบครัวซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์ กล่าวว่า อารมณ์รื่นเริงยินดี ชีวีสดใสด้วยรอยยิ้มจิตแจ่มใส มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำแก่ลูกหลาน คนรอบข้าง

อ. อติเรก การจัดการด้านงานอดิเรก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านงานอดิเรก คือ การหาเวลาว่างเพิ่มเติมความรู้ ทักษะ ที่สนใจ ใช้เวลาว่างทำสิ่งที่ชอบ ร่วมสร้างสรรค์กับเพื่อน ๆ หรือคนในบ้านเท่าที่มีเวลาเอื้ออำนวย ฯลฯ จากข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าการที่แต่ละบุคคลมีความสามารถจัดการกับเวลาส่วนตัว ด้วยวิธีการหางานอดิเรกทำหรือการมีกิจกรรม ผ่อนคลายอื่น ๆ ส่งผลดีต่อการมีสุขภาวะทางกายและใจ อย่างไรก็ตามสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว ต่างก็มีความสำคัญที่สามารถส่งผลต่อการปฏิบัติตนและส่งผลดีต่อการมีสุขภาวะทั้งทางกายและใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ (น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์, มปป.ออนไลน์) กล่าวว่า การสร้างสรรค์งานอดิเรก เพิ่มพูนคุณค่า เกื้อกูลสังคม หากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ ฟังเทศน์ฟังธรรม พบปะสังสรรค์ ให้คำปรึกษาแนะนำฟังเพลง ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

อ. อนามัย การจัดการด้านอนามัย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญส่วนใหญ่มีแนวโน้มการปฏิบัติตนตามความรู้ด้านการจัดการด้านอนามัย คือ ดูแลสุขภาพลักษณะประจำตัว เช่น ความสะอาด ตรวจสุขภาพประจำปี แทบจะทุกปี ควบคุมน้ำหนักเพื่อสุขภาพที่ดี บุคลิกภาพดี พยายามลด ละ เลิก สิ่งเสพติดของมีนเมา จะเห็นได้ว่าทุกคนเล็งเห็นว่าการดูแลสุขภาพมีความสำคัญ ดังนั้น พฤติกรรมที่แต่ละบุคคลปฏิบัติเป็นประจำและสม่ำเสมอ เช่น การตรวจเช็คสุขภาพ การดูแลสุขภาพประจำวัน จะสามารถส่งผลดีต่อสุขภาวะได้ในระยะยาว ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ น.พ.ธีรพล โตพันธานนท์ กล่าวว่า การสร้างอนามัยดี ชีวีมีสุข นำพาอายุยืนยาว สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและรักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูก สุขลักษณะ ควรตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน งด ละ เลิกอบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมีนเมา และสารเสพติด

สรุปได้ว่า ความรู้ด้านการบริหารด้วยหลักการ 5 อ. เป็นพื้นฐานสำคัญที่มีผลต่อสุขภาวะทางกายและใจตามแนวทางการรู้ของศาสตร์ตะวันตก สำหรับผู้ที่มีความสามารถในการจัดการตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้และเข้าใจถึงเหตุและผลของการปฏิบัติ ก็จะปฏิบัติตนตามหลักการอย่างมีระเบียบวินัย หากเริ่มตั้งแต่อายุน้อยวัยก็จะส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง บุคลิกภาพดี เป็นต้นทุนที่ดีของชีวิต ดังคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” จากการสัมภาษณ์สังเกตได้ว่าบุคคลมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความรู้พื้นฐานด้านการบริหารและการใช้ความรู้เป็นแนวทางปฏิบัติตนแตกต่างกัน ซึ่งสะท้อนความสามารถในการจัดการตนเองทั้งด้านกายและใจ ส่งผลให้แต่ละบุคคลมีโอกาสเป็นโรคต่าง ๆ เช่น การจัดการด้านอาหาร มีนิสัยเลือกรับประทานหรือรับประทานเมื่ออยากกิน การไม่เห็นความสำคัญ หรือความจำเป็นออกกำลังกาย อนามัย ต้ม หรือ เสพ ของมีนเมา การจัดการด้านอารมณ์

การระงับความหงุดหงิด เมื่อเผชิญกับบุคคล หรือ เหตุการณ์ที่ไม่ชอบ อติเรก การหากิจกรรมทำร่วมกับ คนในบ้านหรือเพื่อนกำหนดวันเวลาที่มีอิสระทำเรื่องส่วนตัวที่ชอบ ฯลฯ ข้อมูลการปฏิบัติตนเหล่านี้สะท้อน ถึงการให้ความสำคัญมากหรือน้อย จึงทำให้การปฏิบัติตนของแต่ละคนอาจจะไม่สม่ำเสมอจนกลายเป็น ปัญหาทางสุขภาพหากบุคคลสามารถบริหารจัดการตนเองตามหลักการ 5 อ. ได้อย่างมีวินัย และเสริมความรู้ ทางหลักธรรมและแนวทางการฝึกสติ มาปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันควบคู่ด้วย จะเป็นแนวทางหนึ่ง ที่จะช่วยให้แต่ละบุคคลปฏิบัติได้สม่ำเสมอ จนกลายเป็นคุณลักษณะนิสัยได้สำเร็จ ผลที่ได้รับจะส่งผลดีต่อ สุขภาวะทั้งทางกายและใจ ที่จะทำให้แต่ละบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และยังสามารถ ช่วยเหลือคนรอบข้าง คนในครอบครัว และบุคคลอื่นได้อย่างมีความรู้และเข้าใจ ส่งเสริมให้เกิดการเกื้อกูล ที่ดีต่อกันซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2562) ทำการศึกษาเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบล ธาตุทอง อำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า หลักภavana 4 เป็นหลักการพัฒนาบุคคล โดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตน ให้ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบข้อประพฤติที่พึงงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนา ปัญญาทำให้เป็นผู้มีเหตุผล ผลภavana 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและ การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมงคลธรรมวิธานและคณะ (2560) เรื่อง ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการปฏิบัติเพื่อ ให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ คือ ความรู้สึกถึงความกลมกลืนระหว่างตนเองของผู้สูงอายุกับผู้อื่น ตามธรรมชาติ มีความผาสุก สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนิน ชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจสามารถแสดงความรักพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตนและสิ่งแวดล้อม โดยองค์ประกอบของความผาสุกทางจิตวิญญาณ ของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาคือการฝึกพัฒนา จิตตามสมณะกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานจะบังเกิดความสุขความสงบที่เกิดจากความดี เป็นภาวะ ที่ลื่นไพลของความทุกข์หรือการบีบคั้นทางกาย จิต สังคม และปัญญา เป็นความสุขที่ลึกและยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ

### **การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ**

การสร้างหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุมีขั้นตอน คือ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุโดยการบูรณาการร่วมระหว่างหลักสูตร การบริหารและการจัดการเชิงพุทธเพื่อให้ได้หลักสูตรที่ตอบโจทย์สังคมผู้สูงวัยและการดูแลตนเอง 2) การออกแบบหลักสูตรโดยคณะผู้วิจัยได้นำหลักสูตรการบริหารที่มีอยู่แล้วและรายวิชาทางด้านการจัดการเชิงพุทธบูรณาการร่วมกันและสร้างเป็นหลักสูตร จนได้หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้ สูงอายุฉบับที่สมบูรณ์ 3) การประเมินหลักสูตรซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วิชัย ดิสสระ (2535) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตรเป็นการจัดทำหลักสูตรเดิมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น หรือเป็นการจัดทำหลักสูตรใหม่โดยไม่มี

หลักสูตรเดิมอยู่ก่อนก็ได้ และสอดคล้องกับแนวคิดของสัจ จุฑานันท์ (2532) กล่าวว่า การพัฒนาหลักสูตร คือ การดำเนินการจัดทำหลักสูตรขึ้นมาใหม่หรือจัดทำหลักสูตรที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น

### การประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ

ผลการประเมินหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุรายละเอียด ดังนี้

หลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ มีความพึงพอใจโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปน้อย ได้แก่ วิชาการจัดการเชิงพุทธ วิชาการบริหาร ด้านระยะเวลาเรียน ตลอดหลักสูตร 4 เดือน (16 สัปดาห์) ค่าใช้จ่ายตลอดหลักสูตร 5,500 บาท ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ศิริชัย กาญจนวาสี กล่าวว่า การประเมินหลักสูตรเป็น กระบวนการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตรแล้วทำการวิเคราะห์เพื่อวินิจฉัยจุดเด่นจุดด้อยของตัวหลักสูตรการบริหารหลักสูตรอันเป็นประโยชน์ ต่อการปรับปรุงกระบวนการของหลักสูตรระหว่างการใช้หลักสูตรและเพื่อตัดสินคุณค่าของหลักสูตรว่าบรรลุจุดมุ่งหมายเพียงใดจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงหลักสูตรให้มีความทันสมัยทางวิชาการทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกและตอบสนองความต้องการของสังคมและสอดคล้องกับงานวิจัยของ ขจรศักดิ์ สุขเปรม (2563) ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินหลักสูตรนักบริหารอนามัย สิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ กรณีศึกษาหลักสูตร นักบริหารอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ (นบอส.) รุ่นที่ 4 ผลการศึกษา พบว่า หลักสูตรนักบริหารอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ (นบอส.) รุ่นที่ 4 มีวัตถุประสงค์ของหลักสูตรความสอดคล้องกับบริบทของกรมอนามัยอยู่ในระดับมาก พบว่า ผู้ผ่านการอบรมมีความพึงพอใจ 1) ด้านบริบท อยู่ในระดับมาก ด้านปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วยหลักสูตร เนื้อหารายวิชาของหลักสูตร อาจารย์ผู้สอน การสนับสนุนด้านต่าง ๆ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านกระบวนการ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ด้านผลผลิตประกอบด้วย ความรู้ ความเข้าใจ และการนำไปใช้ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

### ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการจัดการพุทธบริหารสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) จากผลการวิจัย พบว่า วิทยาลัยสงฆ์ควรปรับสภาพแวดล้อมภายในที่ทำให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย รับรู้ถึงอัตลักษณ์ ใช้ความรู้การฝึกปฏิบัติจนเห็นผลการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพ สำหรับวิชา ด้านการบริหารใช้ความร่วมมือกับผู้เชี่ยวชาญมีประสบการณ์ตรง เพื่อแก้ปัญหาการสร้างบุคลากรและ อุปกรณ์ด้านการบริหาร จึงควรจัดทำบันทึกข้อตกลง หรือ MOU ร่วมกับสถานพยาบาลต่าง ๆ

2) ค่าใช้จ่ายในการอบรมหลักสูตรการบริหารสูงมาก ควรส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ และฝึกทักษะการบริหารเบื้องต้น เพื่อการดูแลตนเองและคนในครอบครัว ซึ่งจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่าย และอาจสร้างอาชีพทางเลือกได้ ควรเปิดอบรมหลักสูตรการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ที่มีค่าใช้จ่ายสมเหตุ สมผลหรือไม่มีค่าใช้จ่าย โดยเป็นการร่วมมือกันกับหน่วยงานภาครัฐ เช่น โรงพยาบาลประจำจังหวัด

3) วิทยาลัยสงฆ์ควรมีระบบการสะสมเกรดเพื่อนำไปศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี เพื่อเป็นการ ต่อยอดของหลักสูตรการจัดการพุทธบริหาร

4) ควรเร่งดำเนินการสร้างเครือข่ายผู้ต้องการดูแลตนเองและผู้สนใจ ตามแนวทาง 5 อ. ภาวนา 4 เพื่อนำความรู้ไปใช้ดูแลครอบครัว และมีการฝึกอบรมในชุมชน

#### **ข้อเสนอแนะระดับชุมชน**

1) ชุมชนควรใช้ความเข้มแข็งของเครือข่ายชุมชนดำเนินการจัดตั้งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรม เกี่ยวกับการบริหารส่งเสริมสุขภาพของครอบครัว เพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดีทั้งในสถานภาพของการรู้จัก ดูแลตนเองและคนในครอบครัว และเครือข่ายอาสาของชุมชน โดยร่วมมือกับองค์กรปกครองท้องถิ่น

2) แต่ละครอบครัวควรมีสมาชิกที่ได้รับการอบรมความรู้การบริหารเพื่อสร้างสุขภาพของครอบครัว เพื่อเป็นต้นแบบปฏิบัติและนำไปใช้ปฏิบัติกับคนในครอบครัว

3) ผู้นำชุมชนควรปฏิบัติตนหรือหาบุคคลเป็นต้นแบบในการดูแลตนเองได้อย่างมีสุขภาพของครอบครัว และเป็นแรงบันดาลใจให้กับสมาชิกในชุมชน

4) เครือข่ายผู้นำชุมชนและองค์กรปกครองท้องถิ่นควรส่งเสริมให้มีการประกวดหรือแข่งขัน สุขภาพของครอบครัวของชุมชน ด้วยการกำหนดเป้าหมายความสำเร็จจากตัวชี้วัดสุขภาพทางกายและใจ ของคนในชุมชน เช่น ลดอัตราความเจ็บป่วยด้วยโรคพฤติกรรม (NCDs)

#### **ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป**

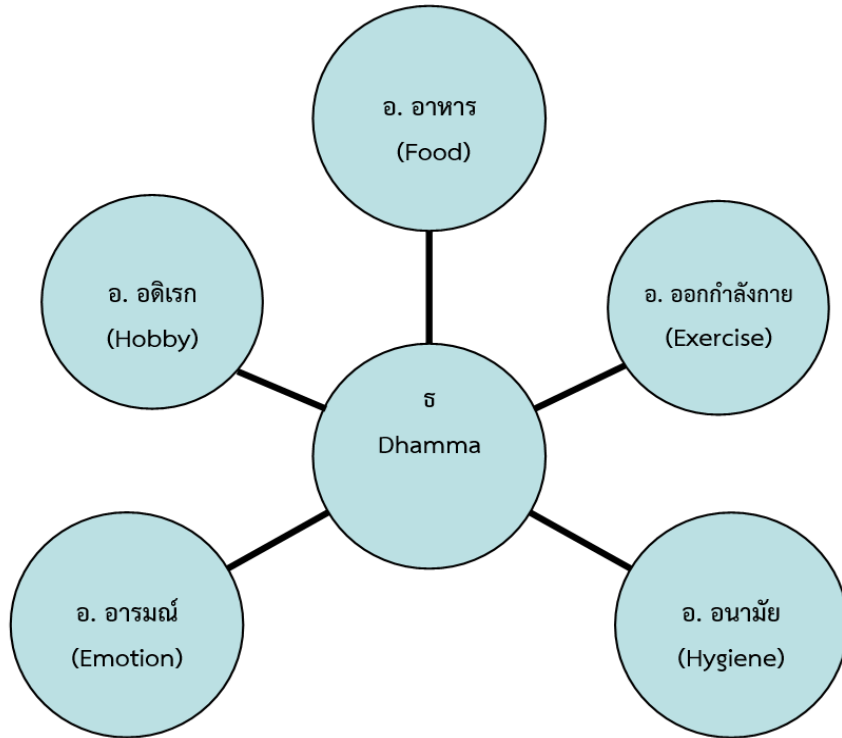
1) ควรมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการฝึกกัมมัฏฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยรับอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการฝึกสติตามแนวทางสติปัฏฐาน 4

2) ควรมีการวิจัยพัฒนาชุดความรู้เพื่อการฝึกอบรมการบริหารที่มีเนื้อหาทั้งในเชิงทฤษฎีและ ปฏิบัติโดยเน้นการสร้างชุดความรู้

3) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาหลักสูตรระยะสั้นอื่น ๆ



## องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 2 องค์ความรู้เกี่ยวกับการบริหารผู้สูงอายุด้วย 5 อ. ภาวนา 4 Model

## เอกสารอ้างอิง

- ขจรศักดิ์ สุขเปรม. (2563). การประเมินหลักสูตรนักบริหารอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ  
กรณีศึกษาหลักสูตรนักบริหารอนามัยสิ่งแวดล้อมและส่งเสริมสุขภาพ (นบอส.) รุ่นที่ 4 กลุ่มพัฒนา  
ทรัพยากรบุคคล. กรุงเทพฯ: กองการเจ้าหน้าที่กรมอนามัย.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) และคณะ. (2562). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ  
ตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา : ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ.  
วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์, 6(1), 58-72.
- พระมงคลธรรมวิธาน และ ประสิทธิ์ สระทอง. (2560). ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม.  
Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts),  
10(3), 1849- 1864.



- ผกามาศ ราชมนตรี และคณะ. (2562). การพัฒนาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพในรูปแบบการจัดการศึกษาแบบบูรณาการระหว่างการทำงานกับการเรียนการสอน. (รายงานการวิจัย). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- วิชัย ดิสสระ. (2535). การพัฒนาหลักสูตรและการสอน. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สัจด์ อุทรานันท์. (2532). พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.