

รูปแบบกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการ LEARNING PROCESS MODEL FOR THE ELDERLY BASED ON THE INTEGRATED BUDDHIST CONCEPT

พระมหาทวีบุรณ ปณญาทีโป (ปัญญานี), พระมหาวชิรวชิญ วชิรเมธี (คามพินิจ),
พระจิรภัทร อธิปญโญ (ชูเล็ก), พระมหาวีรภัทร วีรภทโท (เที่ยงแท้) และกิตติ เบญญาบวรกิตต์
วัดดอนเจดีย์ จังหวัดสุพรรณบุรี

PhraMahaThawee Boon Panyadeepo (Panyanee), PhraMahaWachirawich Wachiramethi
(Kamphinit), Phra Jirapat Adhipanyo (Chulek), Phra Maha Weeraphat Weerapatto
(Thiangthae) and Kittu Benyabowonkitti)

Don Chedi Temple, Suphan Buri Province

E-mail: Tanabut.aom555@gmail.com

Received 15 February 2025; Revised 2 May 2025; Accepted 30 June 2025.



บทคัดย่อ

การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการเป็นกระบวนการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่ผสมผสานหลักธรรมในพระพุทธศาสนากับการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ ได้แก่ มิติทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยใช้กระบวนการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสุขภาพกาย การเสริมสร้างจิตใจที่สงบผ่านการวิปัสสนาและเมตตาภาวนา รวมถึงการสร้างปัญญาโดยการศึกษาอริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ และอิทธิบาท 4 เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต การเรียนรู้อย่างสนับสนุนการมีส่วนร่วมในสังคมผ่านการถ่ายทอดภูมิปัญญาและการทำงานอาสาสมัคร โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ถูกออกแบบให้เกิดขึ้นผ่านกิจกรรมกลุ่ม การปฏิบัติจริง และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในชุมชน ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงในชีวิต มีสุขภาพกายและจิตที่ดี และดำรงชีวิตอย่างสงบสุข แนวคิดพุทธบูรณาการจึงสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัว ชุมชน และสังคมในภาพรวม เป็นแนวทางที่ตอบสนองความต้องการของสังคมสูงวัยในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ : รูปแบบการเรียนรู้, สำหรับผู้สูงอายุ, พุทธบูรณาการ

Abstract

Learning for older adults based on the concept of Buddhist integration is a process of developing learning models that incorporate Buddhist principles with lifelong learning to enhance the quality of life for older adults in all dimensions—physical, mental, intellectual,

and social. This approach utilizes meditation practices, mindfulness cultivation, and appropriate activities to improve physical health, foster mental peace through Vipassana meditation and loving-kindness meditation, and develop wisdom through the study of the Four Noble Truths, the Three Characteristics, and the Four Bases of Success to understand the nature of life. Furthermore, this learning process supports social participation through the sharing of wisdom and engagement in volunteer work. The learning process is designed to take place through group activities, hands-on practice, and experience-sharing within communities, enabling older adults to accept and adapt to changes in life, maintain good physical and mental health, and live peacefully. The concept of Buddhist integration not only promotes the quality of life for older adults but also strengthens families, communities, and society as a whole. It serves as an effective and sustainable approach to addressing the needs of an aging society in the modern era.

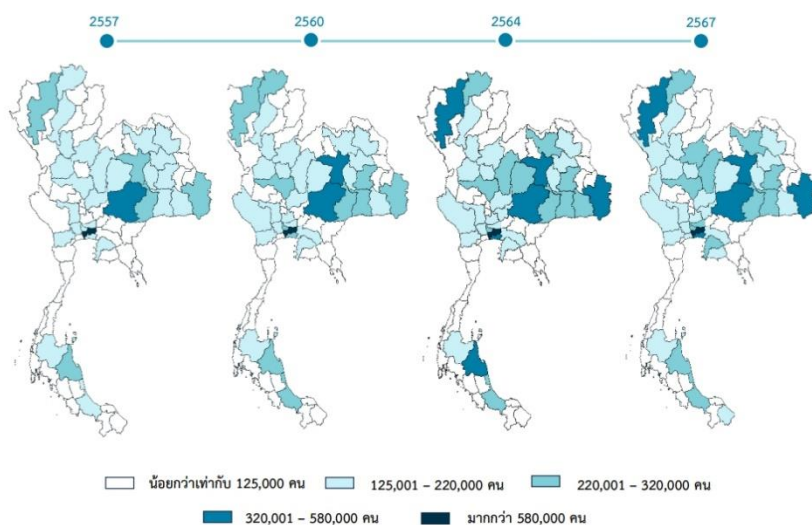
Keywords : Learning Models, Older Adults, Buddhist Integration

บทนำ

นับตั้งแต่ศตวรรษที่ 21 เป็นต้นมา โลกต้องเผชิญกับปัญหาการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ช่วยยืดอายุขัยของมนุษย์ โดยในปี ค.ศ. 2005 พบว่ามีประชากรผู้สูงอายุทั่วโลกถึง 672 ล้านคน ซึ่งสองในสามของจำนวนนี้อาศัยอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา แสดงให้เห็นการจัดการปัญหาและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรกลุ่มนี้ในบริบทที่แตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ (United Nations Development Program (UNDP), 2005: 26) ปัจจุบันที่โลกมีวิวัฒนาการก้าวหน้าในด้านต่าง ๆ ในด้านเทคโนโลยีการผลิตและการแพทย์ ความก้าวหน้าส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นและอายุเฉลี่ยของประชากรเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้หลายประเทศทั่วโลกเผชิญกับแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุทุกปี สำหรับประเทศไทย จากข้อมูลพื้นฐานของครัวเรือนโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2566 พบว่าประเทศไทยมีผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 60 ปีจำนวน 13.64 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19.5 ของประชากรทั้งหมด สะท้อนถึงการเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างชัดเจน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2566: 2) สถานการณ์ที่ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเต็มตัว จากข้อมูลที่แสดงถึงการเพิ่มขึ้นของประชากรสูงวัย ส่อให้เห็นถึงความจำเป็นที่ครอบครัวและหน่วยงานต่าง ๆ ต้องตระหนักและเตรียมรับมืออย่างเหมาะสม เนื่องจากผู้สูงวัยมักเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต หากสามารถปรับตัวได้ ผู้สูงอายุก็จะสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข แต่หากปรับตัวไม่ได้ อาจเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่ตามมา (ตระกูล พุมงาม และ สุวัฒน์ รักขันโทตะ, 2564: 468)

รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2555 ได้เสนอแนวคิด “Active Ageing” หรือ “พลฒพลัง” ซึ่งมีการแปลเป็นภาษาไทยหลากหลาย เช่น “วุฒิวัย” และ “ผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ” โดยให้

ความสำคัญกับการเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุในหลากหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพที่ดีซึ่งเน้นการป้องกันโรคและลดปัจจัยเสี่ยง ด้านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และสังคม เพื่อส่งเสริมบทบาทและคุณค่าของผู้สูงอายุในฐานะทรัพยากรที่ยังมีศักยภาพ ตลอดจนด้านหลักประกันความมั่นคง ทั้งในแง่ความปลอดภัยทางกาย สังคม และการเงิน รวมถึงการเข้าถึงบริการที่จำเป็นและการได้รับการดูแลที่เหมาะสม แนวคิดพัฒนาพลังนี้สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของผู้สูงอายุในการใช้ภูมิปัญญา ทักษะ และประสบการณ์เพื่อสร้างคุณประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม พร้อมเน้นย้ำถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมทั้งด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม และการสร้างหลักประกันชีวิตที่มั่นคง เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและความสุขในบริบทของสังคมสูงวัยที่กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็วในยุคปัจจุบัน (ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ, 2558: 48-60) สำนักงานสถิติแห่งชาติจัดทำสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยครั้งแรกในปี พ.ศ. 2537 สำหรับการสำรวจในปีพ.ศ. 2567 เป็นการสำรวจครั้งที่ 8 โดยจัดเก็บข้อมูลจากครัวเรือนตัวอย่างทั่วประเทศจำนวน 86,880 ครัวเรือน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลของลักษณะทางประชากรเศรษฐกิจ สังคม ภาวะสุขภาพ การเกื้อหนุน รวมถึงลักษณะการอยู่อาศัยของผู้สูงอายุ รายงานฉบับนี้นำเสนอผลในระดับจังหวัด ซึ่งสรุปผล การสำรวจที่สำคัญ ได้ดังนี้ จังหวัดที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด 5 ลำดับแรก (ไม่รวม กทม.) เป็นจังหวัดขนาดใหญ่ ได้แก่ นครราชสีมา 575,128 คน เชียงใหม่ 451,761 คน อุบลราชธานี 401,029 คน ขอนแก่น 395,680 คน และ สมุทรปราการ 386,458 คน ขณะที่จังหวัดที่มีผู้สูงอายุน้อยที่สุดเป็นจังหวัดที่มีประชากรน้อย ได้แก่ สมุทรสงคราม 37,404 คน สิงห์บุรี 39,487 คน พังงา 40,081 คน นครนายก 40,935 คน และ ตรวาท 43,483 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567: จ) ดังรูปภาพนี้



แผนภาพที่ 1 แผนที่แสดงจำนวนประชากรผู้สูงอายุ ปี 2557 – 2567

แหล่งที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ

ในปัจจุบันประเทศไทยมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นเนื่องจากจำนวนเด็กเกิดลดลงและคนมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการที่ประเทศไทยประสบผลสำเร็จในนโยบายด้านประชากรและการวางแผนครอบครัว อีกทั้งภาวะเศรษฐกิจและการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป ทำให้อัตราการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งความก้าวหน้าทางการแพทย์ สาธารณสุข และเทคโนโลยี ทำให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงสร้างประชากรของประเทศไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) คือ ประชากรอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป มีมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั่วประเทศ (หรือประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 14) ซึ่งส่งผลต่อสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมโดยรวมของประเทศ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างจำกัด การปรับปรุงระบบเกษียณอายุราชการ การจัดสรรสวัสดิการที่จำเป็นสำหรับผู้สูงอายุ การเตรียมระบบขนส่งมวลชนสาธารณะสำหรับผู้สูงอายุ และการออกแบบสถาปัตยกรรมเพื่อคนทั้งมวล (Universal Design) หรือแนวคิดการออกแบบสิ่งแวดล้อม การสร้างอาคารสถานที่ และสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อให้ทุกคนที่อยู่ในสังคมโดยเฉพาะผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2567: 1)

ทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงวัย โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน เป็นหลักธรรมที่สอนให้รู้จักพึ่งพาตนเอง สร้างตนเองให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และเป็นคนดี เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดประโยชน์สุขกับตนเองในปัจจุบันด้วยการปฏิบัติเพื่อให้ได้มา ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ สำหรับการดำรงชีพที่ดี ประโยชน์ปัจจุบันเป็นจุดเริ่มต้น หรือจุดหมายเฉพาะหน้า เป็นประโยชน์ที่มองเห็นกันอยู่ที่เขาใจง่าย ๆ เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่พบเห็น โดยทั่วไป ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ การงาน ทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ชีวิตครอบครัวมีความสุข เป็นต้น ในหลักพระพุทธศาสนาการได้มาซึ่งสิ่งที่กล่าวมานี้ต้องได้มาโดยสุจริต ขอบธรรม ไม่ใช่ได้มาด้วยการ เบียดเบียนผู้อื่น และการให้ได้มาก็ต้องใช้กับตนเองและบริวารให้ถูกต้องเหมาะสม มีความสุขร่วมกัน (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 538)

รูปแบบการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในทุกมิติ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และปัญญา โดยเฉพาะเมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ แนวคิดพุทธบูรณาการเน้นการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับหลักธรรม อธิติบาท 4 สติปัฏฐาน 4 และสัปปุริสธรรม ที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง มีจิตใจสงบ เบิกบาน และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตตามหลักอนิจจัง โดยการเรียนรู้ในรูปแบบนี้มุ่งเน้นการมีส่วนร่วม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการฝึกฝนตนเองผ่านกิจกรรมทางธรรม เช่น การปฏิบัติสมาธิ วิปัสสนา การฟังธรรม และการทำกิจกรรมจิตอาสาในชุมชน ซึ่งช่วยเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และกระตุ้นศักยภาพทางสังคม ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ มีเป้าหมาย และมีความสุขในชีวิตประจำวัน อีกทั้งยังเป็นการเตรียมใจรับมือกับความเสื่อมทาง

ร่างกายอย่างมีสติและปัญญา เป็นการพัฒนาชีวิตอย่างสมดุลระหว่างโลกธรรมและธรรมะ ช่วยให้ผู้สูงอายุเป็นพลังทางสังคมที่มีคุณค่ายิ่งในยุคนะประชากรสูงวัย

จะเห็นได้ว่าในปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ โดยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แสดงถึงเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากรที่มีผลกระทบต่อมิติทางเศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิตของประชากรสูงวัย การดูแลและส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญที่ต้องได้รับการพิจารณาอย่างเร่งด่วน ทั้งนี้ แนวคิด “พุทธบูรณาการ” ได้รับความสนใจในฐานะกรอบแนวทางที่สามารถส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการพัฒนาทางปัญญาและจิตวิญญาณ แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับทฤษฎี “พหุผลพลัง” (Active Ageing) ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ การมีส่วนร่วม และความมั่นคงในชีวิต ผู้สูงอายุสามารถใช้ภูมิปัญญา ความรู้ และประสบการณ์สร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคม กระบวนการเรียนรู้ตามแนวพุทธบูรณาการยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง มีความสุข และดำรงชีวิตอย่างสมดุลในสังคมสูงวัยผ่านหลักธรรม ศีล สมาธิ และปัญญา การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่บูรณาการมิติทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นหนทางสำคัญในการเสริมสร้างศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและมีบทบาทสร้างสรรค์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม

ความหมายทั่วไปของผู้สูงอายุในสังคมไทย

นิยามและความหมายของผู้สูงอายุ

คำว่า “ผู้สูงอายุ” (Older Adults) ได้ถูกบัญญัติครั้งแรกในประเทศไทยโดย พลเอกอรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโส และผู้อาวุโสจากแวดวงต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 ธันวาคม พ.ศ. 2512 โดยใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” แทนคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” เพราะเป็นคำที่สุภาพและดูเป็นกลาง รวมทั้งเป็นการให้เกียรติแก่ผู้สูงอายุด้วย ทั้งนี้เพราะผู้ที่มีอายุ 60 หรือ 60 กว่าบางคนก็ยังคงมีศักยภาพในการทำงาน สำหรับความหมายของคำว่า ผู้สูงอายุ นั้นได้มีนักวิชาการหน่วยงาน องค์กรต่าง ๆ ให้ความหมายไว้เป็นที่หลากหลาย ดังนี้

ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ให้คำจำกัดความของ “ผู้สูงอายุ” ว่าหมายถึง บุคคลที่มีอายุหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย โดยทั่วไป ผู้สูงอายุ (Older Person) หมายถึงประชากรชายและหญิงที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป และประเทศไทยได้จัดระดับของการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุไว้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) คือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งหมด แสดงว่าประเทศนั้นกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2) “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) คือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด แสดงว่าประเทศนั้นได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว และ 3) “สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่” (Super-Aged

Society) คือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งสะท้อนว่าประเทศนั้นได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในระดับสูงสุด (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2546: 1)

นริสรา พิงโพธิ์สภ และคณะ ให้นิยามความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป บางครั้งเรียกว่า ผู้สูงวัย ผู้เฒ่า คนชรา คนแก่ เกณฑ์การจำแนกผู้สูงอายุ อาจแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ สำหรับประเทศไทยกำหนดให้ผู้ที่มิอายุ 60 ปี ขึ้นไป เรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ สำหรับการจำแนกความสูงอายุ สามารถพิจารณาจากความสูงอายุด้านชีวภาพเป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จากการเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ความสูงอายุทางด้านจิตวิทยาเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปพิจารณาจากความจำ การรับรู้ สติ ความรู้สึกอารมณ์ และแรงจูงใจ ความสูงอายุทางด้านสังคมเป็นบทบาท ความสามารถในการทำหน้าที่ทางสังคมของผู้สูงอายุต่อบุคคลอื่นในสังคมซึ่งขึ้นอยู่กับความมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และความสูงอายุทางด้านกฎหมาย ประกอบด้วย เกณฑ์ในการกำหนดความสูงอายุตามปีปฏิทินที่แตกต่างกันไปตามสังคม และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการปลดเกษียณ หรือพิจารณาให้ค่าตอบแทนหรือสวัสดิการต่าง ๆ (นริสรา พิงโพธิ์สภ และฐาศุภร์ จันประเสริฐ, 2555: 6)จากการที่นักวิชาการหลายท่านได้ นิยามและความหมายคำว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ไม่ว่าเพศหญิงและเพศชายก็ตาม ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

สรุปได้ว่าคำว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง โดยมีการใช้คำนี้ครั้งแรกในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2512 เพื่อแทนคำว่า “คนแก่” หรือ “คนชรา” ด้วยความสุภาพและให้เกียรติ ความหมายของผู้สูงอายุครอบคลุมทั้งด้านกฎหมาย ชีวภาพ จิตวิทยา และสังคม โดยกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ได้จำแนกระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ คือ การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ และสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ แสดงถึงความสำคัญของการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป

รูปแบบการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ

ความหมายของคำว่า “รูปแบบ” เป็นโครงสร้างที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหรือตัวแปรต่าง ๆ สามารถใช้รูปแบบอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือในรูปแบบต่าง ๆ อธิบายถึงลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ (บุญชม ศรีสะอาด, 2547: 47) หรือแบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นหรือในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปเป็นสิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่ได้ศึกษามาของผู้สร้างเองเพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ

โดยใช้สื่อที่ทำให้เข้าใจได้ง่าย กระชับ ถูกต้อง และสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้ การพัฒนารูปแบบจึงเป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นที่จะนำผลการวิจัยมาปรับปรุง เปลี่ยนแปลง เพิ่มคุณภาพ ประสิทธิภาพ การทำงานปกติในองค์กรหรือหน่วยงานต่าง ๆ โดยอาศัยยุทธศาสตร์ วิธีการ หรือเทคนิคต่าง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะธรรมชาติของงานหรือหน่วยงานนั้น ๆ (ขวัญณา สุขคร, 2554: 74) การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างยิ่งในสังคมที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย เนื่องจากการเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงในวัยหนุ่มสาว แต่เป็นกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข แนวทางการจัดรูปแบบการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุจึงควรสอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจ และความสามารถเฉพาะบุคคลของผู้เรียน โดยให้ความสำคัญเรื่องการส่งเสริมศักยภาพในมิติต่าง ๆ ตามแผนภาพที่ 2 ดังนี้



แผนภาพที่ 2 รูปแบบการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบการเรียนรู้ 1 การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ และความคิดเห็น ผ่านกิจกรรมกลุ่ม การสนทนา และการทำงานร่วมกันในชุมชน จะช่วยกระตุ้นการมีส่วนร่วมและส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม

รูปแบบการเรียนรู้ 2 การเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ในด้านการจัดการด้านการเงิน การดูแลสุขภาพ หรือการใช้เทคโนโลยีพื้นฐาน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของโลกได้

รูปแบบการเรียนรู้ 3 การเรียนรู้เชิงพุทธบูรณาการ ใช้หลักธรรมทางพุทธศาสนา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในการส่งเสริมการพัฒนาจิตใจ ความสงบ ความสมดุลทางอารมณ์ และการเรียนรู้เพื่อสร้างคุณค่าแก่ชีวิตตนเองและผู้อื่น

รูปแบบการเรียนรู้ 4 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่สร้างความเพลิดเพลินและช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและจิตใจ ผ่านการทำงานฝีมือ การปลูกต้นไม้ การร้องเพลง หรือการออกกำลังกายเบา ๆ

รูปแบบการเรียนรู้ 5 การเรียนรู้แบบยืดหยุ่น ออกแบบหลักสูตรที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน การจัดเวลาเรียนที่ยืดหยุ่น การเรียนรู้แบบไม่เป็นทางการ และการใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย หรือสอนใช้สื่อออนไลน์ หรือการบรรยายแบบโต้ตอบ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุมีพื้นฐานมาจากจิตวิทยาพัฒนาการและทฤษฎีการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Andragogy) ที่เสนอโดยมัลคอล์ม โนลส์ (Malcolm Knowles) พบว่า ผู้ใหญ่มีแรงจูงใจในการเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตจริง มีความต้องการเรียนรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับบทบาทและหน้าที่ของตนในชีวิตประจำวัน และต้องการมีส่วนร่วมในการวางแผนและประเมินผลการเรียนรู้ของตนเอง นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีพัฒนาการของอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) ที่เชื่อว่า ผู้สูงอายุอยู่ในระยะของ “ความสมบูรณ์แห่งชีวิตกับความสิ้นหวัง” (Integrity vs. Despair) ซึ่งการเรียนรู้ช่วยให้พวกเขาสะท้อนคุณค่าและความหมายของชีวิต และยอมรับอดีตได้อย่างสงบสุข อีกทั้งทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Albert Bandura) ยังชี้ให้เห็นว่าการเรียนรู้ของผู้สูงอายุสามารถเกิดขึ้นผ่านการสังเกตแบบอย่างและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ขณะที่ทฤษฎีการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เน้นการเรียนรู้เป็นกระบวนการต่อเนื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดช่วงชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สังคม และจิตใจ การส่งเสริมการเรียนรู้จึงเป็นการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัว มีคุณภาพชีวิตที่ดี และดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าในบริบทของสังคมสูงวัย

การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการ

การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ แนวคิดพุทธบูรณาการ เป็นการผสมผสานหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนากับการเรียนรู้ในชีวิตประจำวัน จึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมความสุขและความสมดุลในชีวิตผู้สูงอายุ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2548: 15) แนวคิดพุทธบูรณาการในกระบวนการเรียนรู้ การบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ด้วย ศิล สมาธิ และปัญญา สู่กระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ ช่วยเสริมสร้างทั้งสุขภาพกาย จิตใจ และปัญญา แนวคิดพุทธบูรณาการผ่านการเรียนรู้ที่สร้างความสมดุลในทุกมิติของชีวิต ในเรื่องการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความสงบ การเจริญปัญญาเพื่อเข้าใจธรรมชาติของชีวิต และการพัฒนาศีลเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข (ดวงเดือน รัตนมณฑลกุล และคณะ, 2558, : 48) การเรียนรู้ตามแนวคิดพุทธบูรณาการสามารถออกแบบในรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้



แผนภาพที่ 3 รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดพุทธบูรณาการ

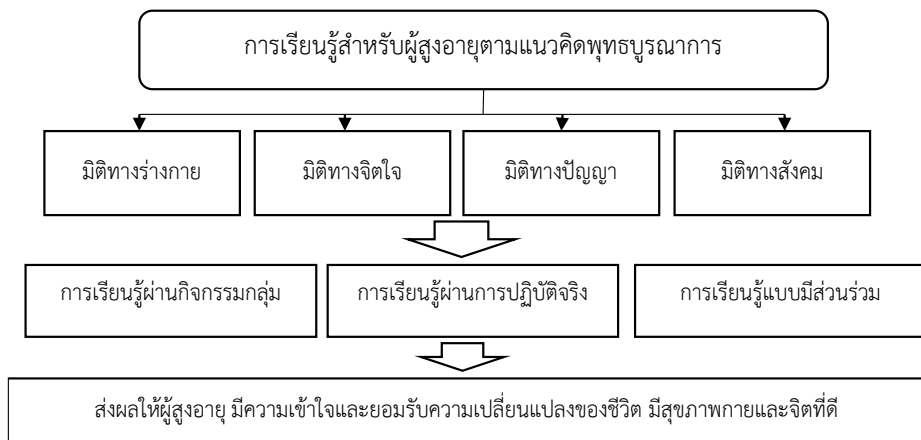
รูปแบบการเรียนรู้ตามแนวคิดพุทธบูรณาการที่นำเสนอในแผนภาพเป็นแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยยึดหลัก “ศีล สมาธิ ปัญญา” สามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในบริบทของชุมชน วัด หรือศูนย์การเรียนรู้ผู้สูงอายุ

ศีล เน้นกิจกรรมที่ปลูกฝังวินัย เช่น การสมาทานศีลเบื้องต้น การอบรมธรรมะร่วมกัน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองและอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข

สมาธิ ส่งเสริมผ่านกิจกรรมฝึกจิต เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือการฝึกสติประจำวัน ซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพจิต ลดความเครียด และส่งเสริมสภาวะอารมณ์ให้มั่นคง

ปัญญา เกิดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ฟังธรรม สนทนาธรรม และสะท้อนประสบการณ์ชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ ทั้งนี้แนวทางเหล่านี้ไม่เพียงตอบสนองต่อพัฒนาการของผู้สูงอายุเท่านั้น

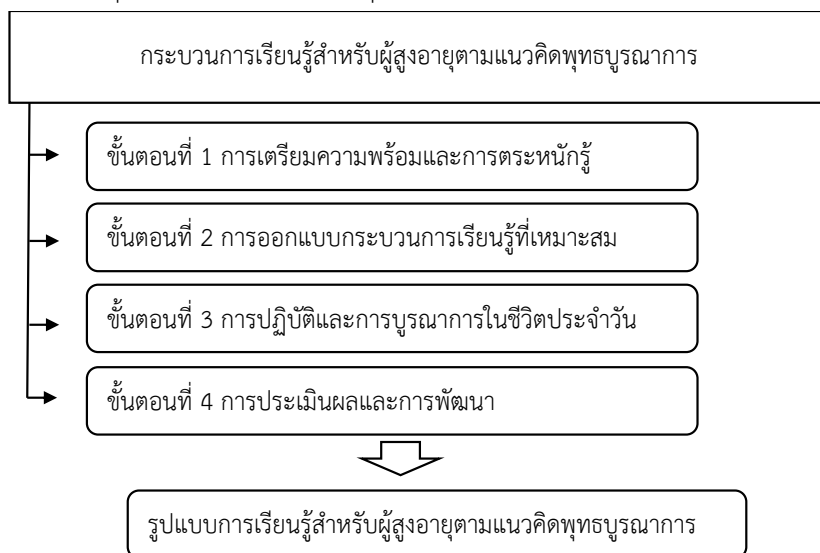
จากการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการเป็นกระบวนการที่ตอบสนองต่อความต้องการของสังคมสูงวัยในยุคปัจจุบัน โดยการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกมิติของชีวิตตามหลักธรรมพระพุทธศาสนา การส่งเสริมการเรียนรู้ในลักษณะนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข เสริมสร้างคุณค่าแก่ชุมชนและสังคมโดยรวม นำมาสู่การพัฒนาผู้สูงอายุในทุกมิติ ได้แก่ มิติทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และการมีส่วนร่วมในสังคม โดยใช้หลักธรรมคำสอน เรื่อง ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นกรอบแนวทางสำคัญตามแผนภาพที่ 4 ดังนี้



แผนภาพที่ 4 การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการ

องค์ความรู้ใหม่

จากการเตรียมความพร้อมและสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของการเรียนรู้ การเรียนรู้ ทั้ง 4 ขั้นตอนในกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการมีรายละเอียดว่า การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุ การปฏิบัติและบูรณาการหลักธรรมในชีวิตประจำวันผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ และปัญญา และการประเมินผลพร้อมพัฒนากระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการเปลี่ยนแปลงของสังคมและผู้เรียน ช่วยเสริมสร้างศักยภาพผู้สูงอายุในทุกมิติ ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอย่างสมดุล มีสุขภาพจิตที่ดี มีส่วนร่วมในสังคม และสร้างคุณค่าให้กับครอบครัวและชุมชน ตามแผนภาพที่ 5 ดังนี้



แผนภาพที่ 5 องค์ความรู้ใหม่

แผนภาพองค์ความรู้ใหม่ที่นำเสนอกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 “การเตรียมความพร้อมและการตระหนักรู้” มุ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเองและกระตุ้นแรงจูงใจในการเรียนรู้

ขั้นตอนที่ 2 “การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม” ต้องคำนึงถึงบริบทความสามารถและความสนใจของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวทางแบบมีส่วนร่วมและยืดหยุ่น ต่อมาใน

ขั้นตอนที่ 3 “การปฏิบัติและการบูรณาการในชีวิตประจำวัน” คือการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา ใช้ ศีล สมาธิ ปัญญา มาประยุกต์ผ่านกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ และปัญญาอย่างเป็นรูปธรรม

ขั้นตอนที่ 4 “การประเมินผลและการพัฒนา” มุ่งเน้นการสะท้อนผลลัพธ์และปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง จึงมีความสำคัญในเชิงวิชาการทั้งในฐานะกรอบแนวคิดเพื่อออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้ตลอดชีวิต และในทางปฏิบัติสามารถนำไปใช้ได้จริงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระดับชุมชนและสังคม

สรุป

การเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุตามแนวคิดพุทธบูรณาการ เป็นแนวทางการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ผสมผสานหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ากับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ ได้แก่ มิติทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม โดยการฝึกสมาธิ การเจริญสติ และกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพกาย การพัฒนาจิตใจให้สงบผ่านการวิปัสสนาและเมตตาภาวนา การสร้างปัญญาผ่านการศึกษาธรรมะ เช่น อริยสัจ 4 ไตรลักษณ์ และอิทธิบาท 4 เพื่อให้เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตอย่างมีสติ นอกจากนี้ ยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม เช่น การถ่ายทอดภูมิปัญญา การทำงานอาสาสมัคร และกิจกรรมกลุ่มในชุมชน ช่วยสร้างความรู้สึกรักมีคุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุ แนวคิดนี้ไม่เพียงพัฒนาคุณภาพชีวิตรายบุคคล แต่ยังช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว ชุมชน และสังคมในภาพรวม อันเป็นแนวทางที่ตอบโจทย์ต่อการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546.

สืบค้นจาก <https://www.dop.go.th/th/laws/2/10/785>

ขวัญภา สุขคร (2554). ความหมายของการวิจัย. ลำปาง: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ศูนย์ลำปาง.

ตระกูล พุ่มงาม และ สุวัฒน์ รักขันโทตะ (2564). สุขภาวะแนวพุทธของผู้สูงวัย. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน).

ดวงเดือน รัตนมงคลกุล และคณะ (2558). **ภาพสภาวะของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพดพลังในชุมชน
จังหวัดนครนายก**. วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ. ปีที่ 22 ฉบับที่ 2
(สิงหาคม).

นริศรา พิงโพธิ์สภา และ ฐาศุภร์ จันประเสริฐ (2555). **การสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์
ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในประเทศไทย**.
นครนายก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญชม ศรีสะอาด (2547). **วิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาสน์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) (2556). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร:
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). **พุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิธรรมสภา.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม (2566). **สรุปผลที่สำคัญสถิติการ
ทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2566**. กรุงเทพมหานคร: กองสถิติแรงงาน.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2568). **การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567 ระดับจังหวัด**.
[ออนไลน์], แหล่งที่มา:

https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20250103144326_51634.pdf [9 มกราคม 2568].

United Nations Development Program (UNDP) (2005). **Human Development Report
2005**. New York: United Nations Development Program.

