

รูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธในการรองรับการเข้าสู่สังคม
ผู้สูงอายุของตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
The Buddhist Community Readiness Model for Entering the Aging Society of
Tambon Tha Pha, Ko Kha District, Lampang Province

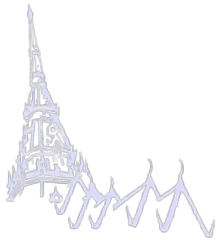
¹ไพรวลัย ไจหล้า, ²ณฤณีย์ ศรีสุข และ ³พระครูสุตชยาภรณ์ เขียวสุข

¹Praiwon Jailar, ²Narunee Srisuk and ³Phrakru Sutchayaporn Khiawsuk

^{1,2,3}วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2,3}Lampang Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Email: praiwon4944@gmail.com



Received August 16, 2025; Revised August 28, 2025; Accepted September 8, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แนวคิดทฤษฎีดังนี้ คือ แนวคิดการเตรียมความพร้อม แนวคิดพัฒนาพลัง แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดเชิงพุทธ และแนวคิดด้านสวัสดิการสังคม มาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย โดยใช้พื้นที่ตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ในการวิจัย และมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเทคนิคการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือในการวิจัย และใช้การวิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนาผลการวิจัยพบว่า

1. ตำบลท่าผามีการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบตามนโยบายเมืองน่าอยู่ในทุกมิติทั้งสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม และสังคม
2. การจัดสวัสดิการชุมชนเชิงพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุพัฒนาจากการพึ่งพาตนเองในอดีตสู่การสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชนในปัจจุบัน โดยใช้หลักธรรมเป็นแกนหลักเพื่อสร้างความยั่งยืน
3. รูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุของตำบลท่าผาเป็นการผสมผสานการดูแลแบบองค์รวม โดยใช้หลักธรรมทางศาสนาเป็นแกนหลักร่วมกับแนวทางการพัฒนาที่เน้นการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนเพื่อสร้างชุมชนเชิงพุทธที่ยั่งยืน

การเตรียมพร้อมสู่สังคมผู้สูงอายุเป็นการผสมผสานการดูแลแบบองค์รวมที่อาศัยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางและขับเคลื่อนหลักร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และ เครือข่ายความร่วมมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งสามารถนำประโยชน์ที่ได้ไปใช้กับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการวางแผนเพื่อเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต

คำสำคัญ: รูปแบบ; การเตรียมความพร้อม; ชุมชนเชิงพุทธ; สังคมผู้สูงอายุ



Abstract

This research is a qualitative research approach, as the following theoretical frameworks: the concept of preparedness, the concept of vitality, the concept of health promotion, the concept of Buddhist principles, and the concept of social welfare. The research area was Tha Pha Subdistrict, Ko Kha District, Lampang Province, and consisted of 20 key informants. The research utilized a purposive sampling technique, in-depth interviews, and content analysis followed by descriptive writing. The results revealed:

1. Tha Pha Subdistrict systematically prepared for an aging society in accordance with the Livable City policy, covering all dimensions, including health, economy, environment, and society.

2. Buddhist community welfare provision for an aging society has developed from a self-reliant past to a current state of support from the public and private sectors, using Dhamma principles as the core to ensure sustainability.

3. The model for Buddhist community preparation for an aging society in Tha Pha Subdistrict integrates holistic care, using Buddhist as the core, with a development approach emphasizing participation from all sectors to create a sustainable Buddhist-based community.

Preparation for an aging society integrates holistic care based on Buddhist principles, with temples center as the primary driving force, along with elderly schools and collaborative networks to improve the quality of life of the elderly in all aspects, including health, economy, and society, which can be applied to the lives of the elderly and to planning to prepare for an aging society past future.

Keywords: Model; Readiness; Buddhist Community; Aging society

บทนำ

ในช่วงเวลาที่ผ่านมามีวิทยาการในด้านต่าง ๆ ได้มีการพัฒนาขึ้นอย่างก้าวกระโดด โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยีด้านสุขภาพ การแพทย์ หรือการสาธารณสุข ที่ก่อให้เกิดนวัตกรรมต่าง ๆ มากมาย ที่ช่วยในการยืดอายุขัยของผู้สูงอายุให้มากขึ้นส่งผลให้อัตราการตายลดลงเป็นอย่างมาก โดยข้อมูลจากสหประชาชาติ ในปี พ.ศ. 2560 พบว่าประชากรโลกประมาณ 7.6 ล้านคน แบ่งเป็นช่วงอายุ 15-59 ร้อยละ 61 และผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 13 หรือจำนวนกว่า 962 ล้านคน จนกลายเป็นสังคมของผู้สูงอายุ ในที่สุด (United Nations, 2567) ประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2549 และมีแนวโน้มที่มากขึ้นเรื่อย ๆ จนในปี พ.ศ. 2559 มีประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นถึง 11 ล้านคน จากจำนวนประชากร 65.9 ล้านคนหรือเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งสิ้น และมีการคาดการณ์ไว้ว่า



จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี พ.ศ. 2564 และสังคมผู้สูงอายุอย่างสุดยอดในปี พ.ศ. 2574 เป็นลำดับ (พระศราวุธ เพือกเดือน, 2565)

ผู้สูงอายุต่างตกอยู่ในสภาวะที่ส่อเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างยิ่ง โดยส่วนมาประสบปัญหาด้านการเคลื่อนไหวร่างกาย รองลงมาคือการได้ยิน ด้านสื่อความหมาย ด้านการมองเห็น ด้านการเรียนรู้ ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา โดยผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านสมองเสื่อมมากที่สุดคือภาคกลาง และรองลงมาคือ ภาคเหนือ และที่สำคัญผู้สูงอายุประสบปัญหาเรื่องการเป็นต่อกระดูกมากที่สุดคือภาคเหนือ อีกทั้งการประสบปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ทั้งความดันโลหิตสูง อ้วนลงพุง ภาวะเมแทบอลิกซินโดรม โรคอ้วน โรคเบาหวาน (วิชัย เอกพลากร, 2559) และอีกทั้งสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่มีความเสี่ยงเป็นอย่างยิ่ง ทั้งการใช้ชีวิตเพียงลำพังคนเดียวมีห้องนอนอยู่บนชั้นบนของบ้านมีส้วมแบบนั่งยองอีกทั้งการหกล้มภายในบ้าน ที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุล้มป่วยลงในที่สุด ซึ่งข้อมูลดังกล่าวเมื่อมีการเทียบเคียงกับภูมิภาคอื่นปรากฏว่า ภาคเหนือมีอัตราผู้สูงอายุที่สูงที่สุด (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะหน่วยงานต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับท้องถิ่นตั้งแต่ภาครัฐและเอกชนไปจนถึงระดับประเทศเพื่อเป็นการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ ทั้งจะต้องมีการเตรียมมาตรการต่าง ๆ เพื่อออกมารองรับกับสถานการณ์ของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งการเตรียมพร้อมด้านร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง ด้านจิตใจ ทักษะคิด การเตรียมตัวด้านจิตใจ การเตรียมตัวด้านร่างกาย การเตรียมตัวด้านทรัพย์สินเงินทอง การเตรียมตัวด้านกิจกรรมการใช้เวลาว่าง การเตรียมตัวด้านสัมพันธภาพในครอบครัว การเตรียมตัวด้านที่อยู่อาศัย (เพ็ญประภา เบญจวรร, 2558) การจัดสวัสดิการชุมชนถือเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องด้วยการประสบปัญหาต่าง ๆ ทั้งภายใน และภายนอกที่เป็นผลทำให้ชุมชนต้องประสบกับปัญหาเหล่านั้น ซึ่งถ้ามีการจัดสวัสดิการชุมชนเป็นอย่างดีย่อมส่งผลให้การรับมือนั้นมีประสิทธิภาพ และนำพาชุมชนให้รอดพ้นจากปัญหาเหล่านั้นได้ (สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน, 2552) การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุถือเป็นอีกหนึ่งปัญหาที่เกิดขึ้นเนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่ล้วนมีโรคภัยไข้เจ็บ และการดูแลที่ต่างเข้าสู่ภาวะพึ่งพิง ผู้สูงอายุในพื้นที่ตำบลท่าผา อำเภอกะเคา จังหวัดลำปาง ล้วนประสบปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาจากการสำรวจเบื้องต้น อีกทั้งยังไม่มีวิสัยตลอดจนถึงการจัดการเรื่องการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยมีความสนใจในการส่งเสริมในการเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าว

การเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงานเพื่อรองรับสังคมสูงวัยของประชากรอายุ 40 ปีขึ้นไป ในตำบลท่าผา อำเภอกะเคา จังหวัดลำปางขึ้น โดยจะทำการศึกษาความพร้อมในการเตรียมตัวใน 5 ด้าน ได้แก่ การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสังคม การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม และการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม ข้อมูลที่ได้สามารถนำมาใช้ในการวางแผนระดับนโยบายเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของ ประชาชนในพื้นที่ เพื่อการเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพและไม่เป็นปัญหาต่อครอบครัวและสังคมต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมของชุมชน ในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาการจัดสวัสดิการชุมชนเชิงพุทธ ในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสนอรูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธ ในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ของตำบลท่าผา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง

การทบทวนวรรณกรรม

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม

การเตรียมความพร้อม หมายถึง การเตรียมความพร้อมเป็นการเตรียมตัวของบุคคล ต่อสิ่งที่จะกระทำเพื่อให้บุคคลกระทำสิ่งนั้น ๆ แล้วประสบผลสำเร็จโดยอาจประกอบด้วยคุณสมบัติพร้อม ในด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ซึ่งการที่บุคคลจะก้าวสู่วัยสูงอายุ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงสมควร เป็นการเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ เพื่อลดปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น ในช่วงบั้นปลายของการดำเนินชีวิต (รัตยา พัฒนรักษ์, 2549)

องค์ประกอบของการเตรียมความพร้อม คือ ความสามารถในการปฏิบัติงานหรือกิจกรรมใด ๆ ให้บรรลุผลตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งประกอบด้วยความรู้ ทักษะ ทศนะ แรงจูงใจ และปัจจัยแวดล้อม ทางสังคม เศรษฐกิจ ที่จะช่วยสนับสนุนให้กิจกรรมนั้น ๆ บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ความพร้อม ยังครอบคลุมถึงความพร้อมทางด้านร่างกาย ความพร้อมทางสติปัญญาความพร้อมทางด้านจิตใจ ความพร้อม ทางด้านสิ่งแวดล้อม (ภขพน เชื้อมทอง, 2566)

การเตรียมความพร้อมของการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มีคุณภาพเพื่อให้เกิดความพร้อมในการมุ่งกระทำสิ่งใด สิ่งหนึ่งนั้น จึงต้องอาศัยการเตรียมสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดความพร้อมที่สมบูรณ์ และในการเตรียมความพร้อม สู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชน จึงต้องประกอบไปด้วยการเตรียมความพร้อม ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิต เช่น เตรียมพร้อม ในการออกกำลังกาย เตรียมพร้อมในการรับประทานอาหารที่ถูกหลักเหมาะสมตามวัย เตรียมพร้อม ในการเข้าร่วมกิจกรรมสังคม เตรียมพร้อมในการวางแผนที่อยู่อาศัย และเตรียมพร้อมในการวางแผน ด้านการเงิน เป็นต้น (นิศาชล กิจชะระภูมิ, 2556)

แนวคิดการเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุ

การเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่ควรให้คุณค่าและความสำคัญ เนื่องจากต้องใช้ เวลาในการศึกษาข้อมูลวางแผนในด้านต่าง ๆ เช่น วางแผนด้านการเกษียณตนเองจากงานประจำ วางแผนค่าใช้จ่ายในอนาคต และวางแผนในการดูแลสุขภาพของตนเอง เป็นต้น หากบุคคลได้มีแนวความคิด ที่จะเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุก่อนการเข้าสู่วัยสูงอายุจะก่อให้เกิดความพร้อมที่สมบูรณ์ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็นจะเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของชุมชน และประเทศชาติ (ปิยดา วงศ์วิวัฒน์, 2562)

การเตรียมความพร้อมก่อนการเป็นผู้สูงอายุ ควรที่จะเริ่มทำเมื่ออยู่ในวัยทำงานหรือวัยกลางคน ซึ่งในช่วงวัยดังกล่าวนี้เรียกว่าช่วงดีเลิศแห่งชีวิต (Prime of Life) คือ มีความเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่ และยังไม่แก่เกินไป



จึงจัดเป็นช่วงวัยที่เหมาะสมในการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุทำงาน ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมในด้านต่าง ๆ 6 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านทรัพย์สิน เงินทอง ด้านกิจกรรม การใช้เวลาว่าง ด้านสัมพันธภาพ ในครอบครัว และด้านที่อยู่อาศัย (ทฤษฎี ขวนไชยสิทธิ์, 2555) จากข้อมูลแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุซึ่งมีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน โดยจะกล่าวถึงการเตรียมความพร้อมแต่ละด้าน ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมทางด้านสุขภาพ โดยการเตรียมความพร้อมเพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกาย โดยเฉพาะเรื่องกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพต่าง ๆ ตลอดจนถึงการมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรคภัย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และทางด้านจิตใจด้วยการทำความเข้าใจ และการยอมรับในการเปลี่ยนแปลง การฝึกตนเอง ฝึกจิตใจ การทำตนให้เป็นที่รักต่อคนทั่วไปทั้งครอบครัว และคนภายนอกในสังคม สร้างประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และตนเอง การใช้จ่ายที่เพียงพอและพอดีต่อฐานะทางการเงินของตนเอง

2. การเตรียมความพร้อมทางด้านสังคม โดยความสำคัญเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมในการมีส่วนร่วมทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเข้าร่วมกลุ่ม ชมรม หรือสมาคม จึงมีโอกาสนพบปะสังสรรค์กับบุคคลในกลุ่มวัยต่าง ๆ เพื่อป้องกันอาการเหงาและว้าเหว่ที่เกิดขึ้นง่ายในผู้สูงอายุ

3. การเตรียมความพร้อมทางด้านความมั่นคงในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากเนื่องจากการดำเนินชีวิตหรือการดูแลสุขภาพที่ต้องให้เงินเป็นครั้งแรก จึงต้องมีการวางแผน และเตรียมความพร้อมเป็นอย่างดีเพื่อให้มีรายได้ในการดูแลสุขภาพ และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งมีแนวทางในการเตรียมความพร้อมในข้อดังกล่าว คือ (1) การจัดการงบประมาณ ในภายหลังการเกษียณอายุ (2) ประหยัดรายจ่ายในการช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ได้แบบไม่เดือดร้อนทางการเงิน (3) การสะสมทรัพย์ (ทัศนีย์ ดาวเรือง, 2555)

แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ทัศนคติ หมายถึง ความคิด ความรู้สึก หรือความเชื่อที่ส่งผลต่อแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล โดยการประมาณค่าว่าเห็นชอบหรือไม่เห็นชอบตอบสนองในเชิงบวกหรือเชิงลบในสภาวะแวดล้อมของบุคคลนั้น ๆ ต่อบุคคล วัตถุ และสถานการณ์ โดยที่ทัศนคตินี้สามารถเรียนรู้หรือจัดการได้โดยผ่านประสบการณ์ (Gibson, 2000) ทัศนคติเกิดจาก (1) ประสบการณ์โดยตรงของบุคคล ซึ่งประกอบด้วยความต้องการ แนวคิดเกี่ยวกับตนเองบุคลิกภาพ (2) การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ และ (3) ปัจจัยอิทธิพลอื่น ๆ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดทัศนคติ คือ (1) บิดามารดาและการอบรมเลี้ยงดู (2) ครูและการอบรมสั่งสอน (3) การศึกษา (4) วัฒนธรรมในสังคม (5) ความก้าวหน้าทางวิชาการ และเครื่องมือสื่อสารใหม่ ๆ

แนวคิดพหุพลัง

พหุพลัง หมายถึง ความสามารถในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดี มีความกระฉับกระเฉงทั้งร่างกาย และจิตใจ อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีการทำงาน และกระตือรือร้นที่จะมีส่วนร่วมในครอบครัวและชุมชน



องค์ประกอบของพฤติกรรมพลัง ประกอบไปด้วย (1) การมีสุขภาวะที่ดีที่ส่งผลให้สามารถพึ่งพาตนเอง (2) การมีส่วนร่วมสังคมไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมใดก็ตามที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรู้ว่า ยังมีคุณค่าในตนเอง (3) การมีความมั่นคงในชีวิต โดยการส่งเสริมให้มีความปลอดภัยทางด้านร่างกาย ที่อยู่อาศัย ตลอดจนเรื่องความมั่นคงทางเศรษฐกิจ

การส่งเสริมพฤติกรรมพลัง ซึ่งมีหลักปฏิบัติ 7 อย่างด้วยกันคือ (1) กิจกรรม ต้องเป็นกิจกรรมที่มีความหมาย ซึ่งก่อให้เกิดความผาสุกทั้งตัวผู้สูงอายุครอบครัว ชุมชน และสังคม (2) เน้นที่แนวคิดของการป้องกันทั้งความเจ็บป่วย ความพิการ การพึ่งพาและการสูญเสียทักษะ เป็นต้น (3) ต้องครอบคลุมผู้สูงอายุทุกกลุ่ม ทั้งผู้สูงอายุกลุ่มที่เปราะบาง และผู้สูงอายุที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ (4) ควรให้ความสำคัญกับการคงไว้ซึ่งความเป็นปึกแผ่นระหว่างรุ่นวัย (5) ควรประกอบด้วยทั้งสิทธิที่ประชาชนควรได้รับ และหน้าที่ที่พึงกระทำของบุคคล (6) ควรทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย และเป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจของตัวบุคคล (7) ต้องเคารพความแตกต่างด้านเชื้อชาติและวัฒนธรรมของบุคคล (จักรพันธ์ พรหมฉลวย, 2566)

แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ.

การเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนอกจากการส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมา การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุก็ถือเป็นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งเช่นกัน เนื่องด้วยการมีสุขภาพที่ดีย่อมส่งผลให้มีผลกำลังในการดำเนินชีวิต ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลัก 3 อ. นั้น ต้องประกอบไปด้วย (1) อาหาร ที่ต้องมีพฤติกรรมโภชนาการที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการอาหาร เช่น อาหารหลัก 5 หมู่ เป็นต้น อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ตลอดจนจนถึงการบริโภคอาหารที่มีรสพอดีหรือรสไม่จัดจนเกินไป (2) ออกกำลังกาย โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย หรืออวัยวะต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี เสริมสร้างสมรรถภาพให้แข็งแรง (3) อารมณ์ ด้วยการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ งดการดื่มสุรา กำจัดความเครียดและปรับทัศนคติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา (พระศราวุธ เพือกแดง, 2567)

แนวคิดหลักโภชนาการผู้สูงอายุ

โภชนาการผู้สูงอายุ คือ หลักการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีความถูกต้องเหมาะสมกับวัยและโรค พร้อมทั้งได้คุณค่าทางโภชนาการอาหารหลัก 5 หมู่และได้รับสารอาหารที่สำคัญของร่างกายอย่างครบถ้วน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นและลดความรุนแรงของโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคหัวใจ และหลอดเลือด

องค์ประกอบของโภชนาการผู้สูงอายุ คือ (1) พลังงานที่มีความต้องการน้อยกว่าวันหนุ่มสาว (2) โปรตีนที่พอพอกับวันหนุ่มสาว (3) ไขมันที่ต้องการปริมาณที่น้อย (4) คาร์โบไฮเดรต ที่ต้องการเพียงปริมาณน้อย (5) วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งต้องการวิตามินเพียงบางตัวเท่านั้น คือ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค และอื่น ๆ อีกทั้งยังต้องมีความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้วยตนเองผ่านยาสมุนไพรอีกด้วย (พระศราวุธ เพือกแดง, 2567)

แนวคิดเชิงพุทธวิธี



สามัญลักษณะเป็นวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเป็นการมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้น ๆ ตามธรรมดาของมันเป็นเอง ในฐานะที่มันเป็นสิ่งซึ่งเกิดจากเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประดังขึ้น จึงจะต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย “รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ” เป็นสิ่งไม่เที่ยง แปรปรวนได้ธรรมดาที่ว่า นั้น อาการที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดจากปัจจัยประดัง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป ไม่เที่ยงแท้ ไม่คงที่ ไม่ยั่งยืน ไม่คงอยู่ตลอดไปเป็นอนิจจังไม่อาจเป็นตัวตนของมันเอง และไม่อาจมีอยู่โดยตัวของมันเอง เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตามใจยากของใคร เป็นอนัตตา (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) รวมความว่า รู้เท่าทันว่าสิ่งทั้งหลายเป็นธรรมชาติ มีลักษณะความเป็นไปโดยทั่วไปเสมอเหมือนกันตามธรรมดาของมันในฐานะที่เป็นของประดังเกิดจากเหตุปัจจัยและขึ้นต่อเหตุปัจจัยทั้งหลาย เช่นเดียวกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

แนวคิดด้านสวัสดิการสังคม

“สวัสดิการสังคม” หมายความว่า ระบบการจัดบริการทางสังคมซึ่งเกี่ยวกับการป้องกันการแก้ปัญหา การพัฒนา และการส่งเสริมความมั่นคงทางสังคม เพื่อตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานของประชาชน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและพึ่งตนเองได้อย่างทั่วถึงเหมาะสมเป็นธรรมและให้เป็นไปตามมาตรฐาน ทั้งทางด้านการศึกษา สุขภาพอนามัย ที่อยู่อาศัย การทำงาน การมีรายได้ นันทนาการ กระบวนการยุติธรรมและบริการทางสังคมทั่วไป โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์สิทธิที่ประชาชนจะต้องได้รับและการมีส่วนร่วมในการจัดสวัสดิการสังคมทุกระดับ และการจัดสวัสดิการสังคม องค์ประกอบของงานสวัสดิการสังคม องค์ประกอบของงานสวัสดิการสังคมโดยทั่วไปไม่มีการใช้ใน 2 ลักษณะคือ ลักษณะกว้างและแคบดังนี้ องค์ประกอบของงานสวัสดิการสังคมในลักษณะกว้าง ๆ แบ่งเป็น 8 ด้าน ได้แก่ (1) การศึกษา (2) สุขภาพอนามัย (3) ที่อยู่อาศัย (4) การทำงานและการมีรายได้ (5) ความมั่นคงทางสังคม (6) บริการทางสังคม (7) นันทนาการ (8) กระบวนการยุติธรรม องค์ประกอบของงานของสวัสดิการสังคมในลักษณะแคบ ๆ แบ่งตามพระราชบัญญัติความมั่นคงทางสังคมของประเทศสหรัฐอเมริกาแบ่งเป็น 3 บริการ ได้แก่ (1) บริการประกันสังคม (2) บริการสงเคราะห์ประชาชนบริการสงเคราะห์ (3) บริการสังคม (ชัยพร พิบูลศิริ, 2556)

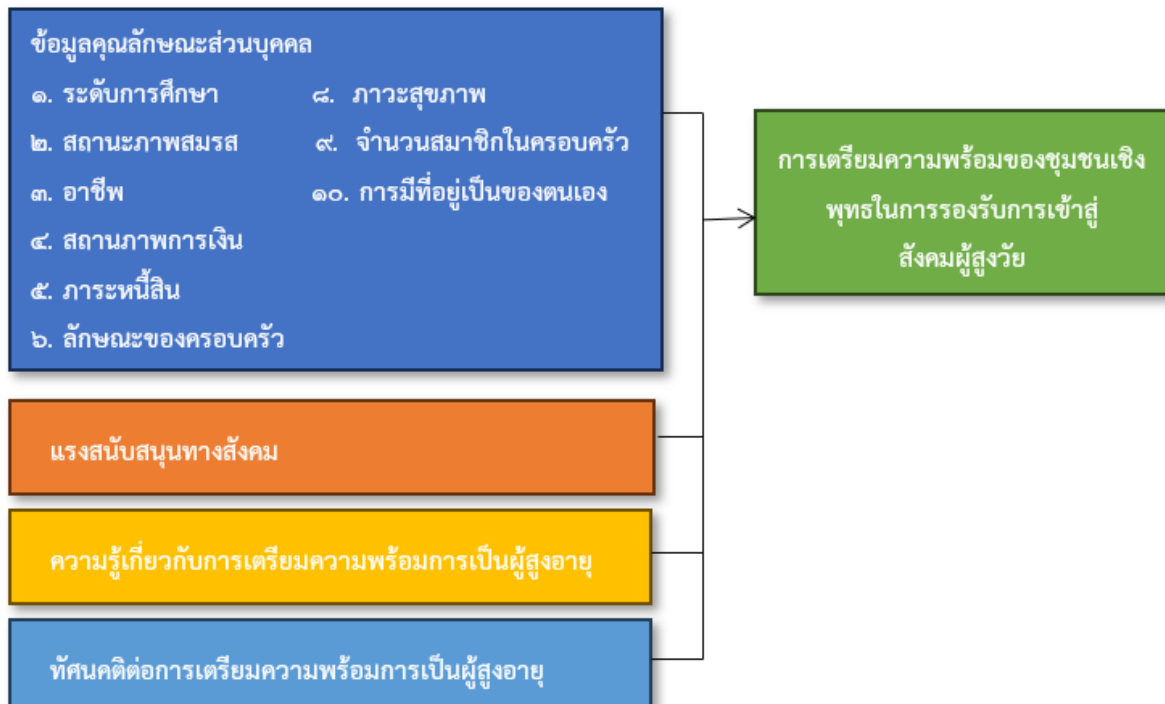
จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวจึงทำให้พบว่าการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ นั้น ต้องมีการเตรียมพร้อมในด้านต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสามารถประกอบไปด้วย แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อม เพื่อให้ทราบถึงวิธีการวางแผนเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แนวคิดการเตรียมความพร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุ เพื่อการเตรียมความพร้อมของช่วงวัยต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยที่ใกล้ถึงวัยสูงอายุเพื่อเป็นการศึกษาการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ เพื่อการสร้างทัศนคติที่ดีทั้งตัวผู้สูงอายุเอง และสังคมรอบข้าง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการบูลลี่ หรือการน้อยเนื้อต่ำใจที่ตามมา แนวคิดพัฒนาพลัง เพื่อเป็นการสร้างพลังที่มีอยู่ในผู้สูงอายุเพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. เพื่อการดูแลสุขภาพที่ครบวงจรทั้งทางกาย และทางใจ แนวคิดหลักโภชนาการผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุตลอดจนถึงช่วงวัยต่าง ๆ สามารถพึ่งพาตนเองได้ในระดับหนึ่ง แนวคิดเชิงพุทธวิธี เพื่อการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และแนวคิดด้านสวัสดิการสังคม เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมของสังคมเพื่อการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีความสุข ซึ่งทั้งสิ้นนี้



ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ อันประกอบไปด้วยการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมด้านสังคม การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม และการเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย รายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัย คือ ตำบลท่าผา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง ประชากรในเขตตำบลท่าผา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 20 คน มีพื้นที่อาศัยอยู่ในตำบลท่าผา อำเภอกะลา จังหวัดลำปาง โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มที่ 1 พระภิกษุ สามเณร	จำนวน	2 รูป
กลุ่มที่ 2 ผู้แทนหน่วยราชการ	จำนวน	2 คน
กลุ่มที่ 3 ผู้นำชุมชน	จำนวน	2 คน
กลุ่มที่ 4 ตัวแทนกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ	จำนวน	3 คน
กลุ่มที่ 5 ประชาชนในเขตตำบลท่าผา อำเภอกะลา	จำนวน	10 คน

โดยใช้เทคนิคการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ (Criterion) ที่กำหนดดังนี้



- (1) เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะครบถ้วนไม่จำกัดเพศและระดับการศึกษา
- (2) มีความสนใจและมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมและยินยอมให้ข้อมูล
- (3) มีชื่อทะเบียนบ้านอยู่ใน ตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 1 ชนิด ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์ โดยมีลักษณะอย่างนี้คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ภาระหนี้สิน ลักษณะครอบครัว จำนวนสมาชิกในครอบครัว

ส่วนที่ 2 การเตรียมความพร้อมของประชากรวัยทำงานเพื่อรองรับสังคมสูงวัย จำนวน 25 ข้อ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านที่อยู่อาศัย และสภาพแวดล้อม และด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

เมื่อได้มีการศึกษาในพื้นที่ตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์โดยการสรุปตามสาระสำคัญ ด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) และใช้วิธีการติดตามเนื้อหา (Content Analysis) ตามกรอบแนววิจัย ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) ผู้วิจัยยืนยันความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการให้บุคคลที่อยู่ในปรากฏการณ์ที่ศึกษา และบุคคลที่มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่ทำการศึกษาตรวจสอบและรับรองความถูกต้อง โดยการอ่านข้อมูลดังกล่าว พร้อมให้ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม ทักท้วงหรือยอมรับข้อมูลที่นำเสนอ ซึ่งการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ ของข้อมูลนี้ผู้วิจัยใช้กับข้อมูลเบื้องต้น และข้อมูลที่เป็นส่วนผู้วิจัยได้ตีความแล้ว

ผลการวิจัย

1. ศึกษาการเตรียมความพร้อมของชุมชน ในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

การศึกษาการเตรียมความพร้อมของชุมชนในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของชุมชนในตำบลท่าผาเป็นไปอย่างมีระบบเพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีแนวทางที่ชัดเจนจากนโยบาย “เมือที่น่าอยู่” ที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติยุทธศาสตร์หลักประกอบด้วย การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ การพัฒนาเศรษฐกิจด้วยการสนับสนุนการจ้างงานและการตั้งกองทุนสวัสดิการ การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในสังคม รวมถึงการพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ในพื้นที่กิจกรรมการเตรียมความพร้อมครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพะ (กาย, จิต, สังคม และสติปัญญา) ผ่านโครงการต่าง ๆ เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ การอบรมธรรมปัญญา เพื่อฝึกสมาธิ และการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้สูงอายุสู่คนรุ่นใหม่ ด้านความมั่นคงในชีวิตเน้นการสร้างรายได้เสริม การส่งเสริมการออม และการประสานงานเพื่อปรับปรุงที่อยู่อาศัย ส่วนด้านการมีส่วนร่วมในสังคมมีการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมและประเพณี เช่น แห่ไม้ค้ำศรี และกิจกรรม “อู๋ย สอนหลาน” เพื่อให้ผู้สูงอายุ



มีบทบาทเป็นวิทยากรการขับเคลื่อนทั้งหมดนี้อาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งจากเทศบาลตำบลท่าผา ซึ่งเป็นหน่วยงานหลัก และภาคีเครือข่ายท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน และชมรมผู้สูงอายุ

2. ศึกษาการจัดสวัสดิการชุมชนเชิงพุทธในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

การศึกษการจัดสวัสดิการชุมชนเชิงพุทธ ในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้พัฒนาจากกิจกรรมพึ่งพาอาศัยกันในอดีต เช่น ฌาปนกิจสงเคราะห์ และการออมวันละบาท ไปสู่การสนับสนุนจากภาครัฐในปัจจุบัน เช่น เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ และเงินสงเคราะห์สวัสดิการที่ได้รับในปัจจุบันครอบคลุมหลายด้าน ได้แก่ ด้านการเงิน (เบี้ยยังชีพ บัตรสวัสดิการแห่งรัฐ) ด้านสุขภาพ (บริการรับส่งโรงพยาบาลตรวจสุขภาพ) ด้านที่อยู่อาศัย (ซ่อมแซมบ้าน) และด้านกิจกรรมทางสังคม (เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน โรงเรียนผู้สูงอายุ) สำหรับอนาคต มีการวางแผนยุทธศาสตร์ที่มุ่งเน้นการสร้างความยั่งยืน โดยการตั้งกองทุนสวัสดิการชุมชน และการใช้หลักธรรมเป็นแกนหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม เช่น ยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพ ที่อยู่อาศัย รายได้ และความมั่นคงทางสังคมหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้เพื่อการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 และ สังคหวัตถุ 4 และหลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเอง ได้แก่ ขรവാสนธรรม 4 และ เบญจศีลเบญจธรรม รวมถึงหลักธรรมเพื่อดูแลสุขภาพและจิตใจ เช่น สปปายการี และ สติสัมปชัญญะ การขับเคลื่อนทั้งหมดนี้ อาศัยความร่วมมือจากหลายหน่วยงาน ทั้งจากเทศบาลตำบลท่าผา ซึ่งเป็นหน่วยงานหลัก และภาคีเครือข่ายท้องถิ่น เช่น วัด โรงเรียน และชมรมผู้สูงอายุ

3. เสนอรูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธในการรับรองการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ของตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

รูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธในการรับรองการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นการผสมผสานการดูแลแบบองค์รวมที่ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแกนหลักเพื่อสร้าง “ชุมชนเชิงพุทธ” โดยมีแนวทางสำคัญคือ แนวทางการเตรียมความพร้อมของชุมชน เน้นการสร้างความตระหนัก การมีส่วนร่วมทางสังคม การส่งเสริมเศรษฐกิจและสุขภาพ และการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ แนวทางการจัดสวัสดิการชุมชนเชิงพุทธ บูรณาการหลักธรรม เช่น กาวนา 4, สังคหวัตถุ 4 และ สังฆะ เพื่อส่งเสริมสุขภาพะทั้งกาย ใจ สังคม และสติปัญญา การเสริมสร้างเครือข่ายความร่วมมือสร้างพลังชุมชนด้วยการประสานงานระหว่าง วัด บ้าน และโรงเรียน พร้อมทั้งสร้างความเข้าใจและกำหนดเป้าหมายร่วมกันกับหน่วยงานภาครัฐและภาคประชาชน แนวทางในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนำหลักธรรม เช่น เบญจศีลเบญจธรรม และ ไตรลักษณ์ มาใช้ในการดำเนินชีวิตและยอมรับความเปลี่ยนแปลง รูปแบบการดำเนินงานควรมีวัดเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมทางศาสนาและสังคม พร้อมกับการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นพื้นที่พบปะแลกเปลี่ยนเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน



องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย เรื่อง “รูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ” ทำให้เห็นองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ (1) การเตรียมความพร้อม ที่ต้องประกอบด้วย ชุมชนเชิงพุทธ การเตรียมความพร้อมของตำบลท่าผาเป็นแนวคิดที่ผสมผสานการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อสร้างชุมชนเชิงพุทธที่ยั่งยืน และสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา การเตรียมความพร้อมแบบครบวงจร การดำเนินงานครอบคลุมหลายมิติ ได้แก่ การสร้างความตระหนักรู้ผ่านการประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ การมีส่วนร่วมทางสังคมทั้งกิจกรรมทางวัฒนธรรมและการจ้างงาน การส่งเสริมเศรษฐกิจและสุขภาพด้วยการออมและการดูแลสุขภาพประจำปี และการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ (2) กลไกการขับเคลื่อน ที่ต้องประกอบด้วย ศาสนาและสถาบันหลัก วัด ทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางสำคัญในการจัดกิจกรรมทางศาสนาและสังคม รวมถึงเป็นแหล่งรวมจิตใจของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ยังมีการประสานงานระหว่างวัด บ้าน และโรงเรียน เพื่อสร้างพลังชุมชนที่เข้มแข็ง โรงเรียนผู้สูงอายุ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญในการพบปะแลกเปลี่ยนความรู้และพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ เครือข่ายความร่วมมือ การขับเคลื่อนที่ประสบความสำเร็จต้องอาศัยการบูรณาการความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคประชาชน และภาคศาสนา (3) การประยุกต์ใช้หลักธรรม ประกอบด้วย หลักธรรมเพื่อการใช้ชีวิต มีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ เช่น เบญจศีล เบญจธรรม และ หิริ-โอตตปปะ หลักธรรมเพื่อการพัฒนาตนเองและสังคม สังคหวัตถุ 4 ไตรลักษณ์



อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา เรื่อง รูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของตำบลท่าผา อำเภอกะคา จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1. จากการศึกษาศึกษาการเตรียมความพร้อมของชุมชน ในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่าเทศบาลตำบลท่าผามีความตระหนักต่อการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี โดยใช้หลักพุทธบูรณาการ เช่น ไตรลักษณ์ และสังคหวัตถุ 4 เข้ากับกิจกรรมในทุกมิติ สุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับ แนวคิดสุขภาพองค์รวม (Holistic Health) ของ World Health Organization (WHO, 2015) กล่าวว่า สุขภาพมิได้หมายถึงเพียงการไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วย แต่ยังหมายถึงความสมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัยของศิริประภา หล้าสิงห์ (2563) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า ปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ การดำเนินงานของหน่วยงานสาธารณสุขและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ในพื้นที่มีการประสานแผนพัฒนาและการบูรณาการงบประมาณร่วมกันจนเกิดเป็นรูปธรรม ภาควิชาเครือข่ายเข้มแข็งเน้นการทำงานเชิงรุกจนเกิดการพัฒนากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน

2. จากการศึกษาศึกษาการจัดสวัสดิการชุมชนเชิงพุทธ ในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ พบว่าการจัดสวัสดิการชุมชนในตำบลท่าผาเริ่มต้นจากการพึ่งพาตนเองในอดีต และร่วมกับหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชนในปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นหลักพุทธบูรณาการในการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การช่วยเหลือทางด้านวัตถุแต่ยังมีการช่วยเหลือทางด้านจิตใจ โดยการส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในชุมชน จากผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนัญญา ปัญจพล (2558) ได้ศึกษาเรื่องการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวง สาธารณสุข (ส่วนกลาง) พบว่าการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของสำนักงานปลัดกระทรวงต้องต่างมีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับชุมชนในตำบลท่าผาที่มีการจัดสวัสดิการในด้านต่าง ๆ เพื่อให้สมาชิกในพื้นที่สามารถเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข

3. จากการเสนอรูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธในการรองรับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ของตำบลท่าผา อำเภอกะคา จังหวัดลำปาง พบว่า รูปแบบการเตรียมความพร้อมต้องการผลสานการดูแลในทุกมิติ ทั้งสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม และผสานเข้ากับหลักพุทธบูรณาการ เช่น ไตรลักษณ์ และ สังคหวัตถุ 4 ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความเปลี่ยนแปลงและอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข เพื่อสร้างชุมชนเชิงพุทธในการรับรองการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่ยั่งยืน โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุและมีการผลานการร่วมมือระหว่างชุมชนกับภาครัฐ จากผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาณุวัฒน์ มีชนะ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ คุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าความสำคัญของการตระหนักของชุมชนและบทบาทของเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ



สรุป

ตำบลท่าผามีการเตรียมความพร้อมและจัดสวัสดิการเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบตามแนวทางเชิงพุทธโดยมีนโยบายเมืองน่าอยู่เป็นแกนหลัก การดำเนินงานเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม และสังคมผ่านกิจกรรมหลากหลาย เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ และการอบรมธรรมะ การจัดสวัสดิการในชุมชนพัฒนาจากการพึ่งพาตนเองในอดีตสู่การสนับสนุนจากภาครัฐในปัจจุบัน โดยใช้หลักธรรม เช่น พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และ ไตรลักษณ์เป็นแนวทางในการสร้างความสุขและความยั่งยืนในระยะยาวการขับเคลื่อนนี้สำเร็จได้ด้วยความร่วมมือที่เข้มแข็งจากหลายภาคส่วน โดยมี เทศบาลตำบลท่าผา เป็นหน่วยงานหลัก และภาคีเครือข่ายท้องถิ่นในรูปแบบ วัด บ้าน โรงเรียน เป็นกลไกสำคัญในการสร้างพลังชุมชน ผู้สูงอายุได้รับการส่งเสริมให้มีบทบาทเป็นวิทยากรและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางวัฒนธรรม ทำให้รู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมส่งผลให้เกิดระบบการดูแลผู้สูงอายุที่ครอบคลุมและยั่งยืนอย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 เทศบาลตำบลท่าผาควรนำผลการวิจัยไปจัดทำแผนยุทธศาสตร์ที่ระบุว่า “สวัสดิการชุมชนเชิงพุทธ” อย่างเป็นทางการ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นกรอบคิดในการดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

1.2 ควรมีการจัดสรรงบประมาณและบุคลากรเพื่อยกระดับ “โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลท่าผา” ให้เป็น “ศูนย์การเรียนรู้ตลอดชีวิตเชิงพุทธ” ที่มีหลักสูตรหลากหลายและครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิต สังคม และปัญญา

1.3 ควรมีการจัดทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) อย่างเป็นทางการระหว่างเทศบาลตำบลท่าผาและคณะสงฆ์ และหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อดำเนินการขับเคลื่อนแบบบูรณาการในการวางแผนและติดตามผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

2.1 สามารถนำรูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธที่เสนอไปเป็นแนวทางในการวางแผนโครงการและกิจกรรมเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน โดยเน้นการสร้างชุมชนเป็นฐานวัดเป็นศูนย์กลาง

2.2 ควรเข้ามามีบทบาทในฐานะแกนหลักในการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมของชุมชน เช่น การจัดอบรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมการสวดมนต์และเจริญภาวนา และการให้ความรู้ด้านธรรมะที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวัน

2.3 ควรมีส่วนร่วมในการออกแบบและบริหารจัดการกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุด้วยตนเอง และร่วมกันจัดตั้ง “กองทุนสวัสดิการเชิงพุทธ” โดยใช้หลัก “ทาน” ในการระดมทุนและช่วยเหลือกันในชุมชน เพื่อให้เกิดความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุ



3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาในรูปแบบเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้คนในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบและพัฒนา “รูปแบบการเตรียมความพร้อมของชุมชนเชิงพุทธ”

3.2 ควรทำการวิจัยเชิงเปรียบเทียบกับชุมชนอื่นๆ ที่มีบริบทคล้ายคลึงกัน เพื่อศึกษาปัจจัยความสำเร็จและนำมาปรับปรุงรูปแบบที่พัฒนาขึ้นให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.3 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อวัดผลลัพธ์ในมิติทางจิตใจและปัญญาของผู้สูงอายุ เช่น ความสุขทางใจ, ความมีสติ, และการยอมรับในความเป็นจริงของชีวิต ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมภายใต้รูปแบบที่เสนอไปแล้ว

3.4 ควรมีการศึกษาในรูปแบบผสมวิธี โดยใช้การวิจัยเชิงปริมาณ ร่วมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- จักรพันธ์ พรหมฉลุย. (2566). รูปแบบการบูรณาการศาสตร์พระราชาส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในเขต พัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (ดุชนิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชนัญญา ปัญจพล. (2558). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข(ส่วนกลาง) (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ชัยพร พิบูลศิริ. (2556). แนวคิดพื้นฐานการจัดสวัสดิการสังคม (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ทยณฐ ขวนไชยสิทธิ์. (2555). รูปแบบการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุงาน กรณีศึกษาครูโรงเรียนเอกชน จังหวัดนนทบุรี (รายงานการวิจัย). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ทัศนีย์ ดาวเรือง. (2555). การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่การเกษียณอายุที่มีคุณภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นิสาชล กิจชนะภูมิ. (2556). การเตรียมความพร้อมเพื่อการรับเด็กและเยาวชนที่เคยกระทำผิดกลับสู่ ชุมชน กรณีศึกษาศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 5 (จังหวัดอุบลราชธานี) (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ปิยดา วงศ์วิวัฒน์. (2562). การเตรียมความพร้อมการเกษียณอายุของบุคลากร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. วารสารสมาคมนักวิจัย, 24(3), 348-361.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2556). โยนิโสมนสิการ วิธีคิดแบบมีหลักพุทธธรรม. กรุงเทพฯ: ปัญญาประดิษฐ์ฐาน.



- พระศราวุธ เพื่อก่อกำเนิด (จันทนะ). (2565). การเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยการกินเจตามแนวพุทธ. *วารสารพุทธนวัตกรรมการปริทรรศน์*, 3(3), 65-78.
- _____. (2567). *การยกระดับการเสริมสร้างสมรรถภาพวิถีพุทธของผู้สูงอายุ* (ดุชนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุชนิพนธ์). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์*, 2(1), 82-92.
- ภพพน เข้มทอง. (2566). *การเตรียมความพร้อมเพื่อเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียนของนักศึกษา มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต* (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ภาณุวัฒน์ มีชนะ. (2560). การเตรียมความพร้อมของประชากรก่อนวัยสูงอายุเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุคุณภาพตำบลหนองหญ้าไซ อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสต์เทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 11(1), 257-271.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตยา พัฒนรักษ์. (2549). *ความพร้อมในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุของชุมชน: ศึกษาเฉพาะกรณี ชุมชนบ้านนาหว้า อำเภอนองหญ้าไซ จังหวัดสงขลา* (วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิชัย เอกพลากร. (2559). *การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิกแอนด์ดีไซน์.
- ศิริประภา หล้าสิงห์. (2563). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน* (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน. (2552). *คู่มือการดำเนินงานโครงการสนับสนุนการจัดสวัสดิการชุมชน*. สมุทรสาคร: โรงพิมพ์แอปป้า พรินต์ติ้ง กรุป.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). *เผยแพร่ผลสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย 2560*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- J. L. Gibson. (2000). *Organizations Behavior*. (7th ed.). Boston: Irwin.
- United Nations. (มิถุนายน 2560). *แนวโน้มประชากรโลก: การปรับปรุงปี 2017*. สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2567, จาก <https://desapublications.un.org/publications/world-population-prospects-2017-revision>
- World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. Geneva: WHO Press.