

การพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ The Development of Indicators of Active Aging Enhancement in Buddhist Way for the Retirement of Elderly

พระปลัดสมชาย ดำเนิน¹, และ พระมหานันทวิทย์ อีรภทโท²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย^{1,2}

Phrapalad Somchai Damnoen¹ and Phramaha Nantawit Dhjrabhaddo²

Mahachulalongkornrajavidyalaya University^{1,2}

Corresponding Author, Email: somchai.dam@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ และ 2) เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพรวบรวมข้อมูลจาก เอกสารตำราทางวิชาการ งานวิจัย และบทความ ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างตัววัด โดยใช้กรอบการนำเสนอขององค์กรอนามัยโลกคือการมีสุขภาพดีมีความรู้สึกเป็นสุขความสมดุลความเป็นองค์รวมของ 4 มิติ คือ กายจิตสังขม และปัญญา

ผลการวิจัยพบว่า ตัวชี้วัดพัฒนาพลังตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ที่สังเคราะห์ได้มีดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ คือ 1) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 2) การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ 3) ความปลอดภัยทางกายภาพ และ 4) สุขภาพจิตที่ดี องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ คือ 1) การทำกิจกรรมอาสาสมัคร 2) การดูแลบุตรหลานในครัวเรือน 3) การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน และ 4) การมีส่วนร่วมทางการเมืองและ องค์ประกอบที่ 3 ด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ คือ 1) การมีงานทำหลังเกษียณอายุราชการ 2) การมีรายได้หลังเกษียณอายุราชการ 3) การมีที่พักอาศัยที่มั่นคง และ 4) การเรียนรู้ตลอดชีวิตการ

* ได้รับบทความ: 8 กันยายน 2562; แก้ไขบทความ: 28 กันยายน 2562; ตอรับตีพิมพ์: 30 กันยายน 2562

Received: September 8, 2019; Revised: September 28, 2019; Accepted: September 30, 2019

พัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการผลการวิจัยพบว่าการสร้างตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธเพื่อพัฒนาพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการนั้นใช้หลักธรรมหมวดอายุสธรรม 5 มาประกอบกับตัวชี้วัดพัฒนาพลังที่สังเคราะห์ได้ซึ่งหลักธรรมหมวดอายุสธรรม 5 มีองค์ประกอบย่อย 5 ข้อ คือ 1) สบายกาย 2) สบายมัตตัญญ 3) ปริณโตกชี 4) กาลจารี และ 5) พรหมจารีเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธเพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตให้มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวันมีสุขภาพร่างกายดีสามารถดูแลตนเองพึ่งตนเองได้ตามสมควรยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตเป็นการดับทุกข์ทางกายและทางจิตใจในช่วงเวลาที่เหลืออยู่น้อยก่อให้เกิดความสุขอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่เกิดปัญหาใดๆ

คำสำคัญ: การพัฒนาตัวชี้วัด; พัฒนาพลังวิถีพุทธ; ผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ

Abstract

The objective of this research was to Development of Indicators of Active Aging Enhancement in Buddhist Way for the Retirement of Elderly. The study was a qualitative research. The field data was collected by in-depth academic documents, researches, and articles related to the indicators.

Presentation framework was made following World Health Organization (WHO), consisting of health, happiness, life balance. It was the integration of 4 dimensions which were health, mind, society and intelligence. Result of the study found that indicators active aging enhancement consisted of element 1's retired elderly health were 1) regularly exercise, 2) physical service access, 3) physical security and 4) well mental health. Element 2 was about retired elderly participation which consisted of 1) volunteer activity participation, 2) child care in family, 3) elderly care in family and 4) political participation. Element 3 was about retired elderly stability which consisted of 1) jobs after retirement, 2) income after retirement, 3) stable habitat after retirement and 4). Lifelong learning and mind conditions.

Keywords: The Development of Indicators; Active Aging; Buddhist Integration; Retired Elderly

บทนำ

ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัด ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน หรือตามสถานที่สาธารณะ และมีการพยากรณ์ในอนาคตยังแสดงให้เห็นว่าสัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้า ประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด การนิยามผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สำหรับประเทศไทย ใช้มาเป็นเวลานาน และเป็นอายุที่เริ่มต้นได้รับสวัสดิการ และผลประโยชน์ต่าง ๆ จากทางราชการด้วย ในปัจจุบันนี้ประเทศไทยได้เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว คือมีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติ และจากการฉายภาพประชากรของประเทศไทย ระหว่างปี 2553–2583 พบว่าจำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน (Rosesarin Gray, et al., (2013 : 3) รัฐบาลจึงมีนโยบายเพื่อจัดการให้ระบบเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดการพึ่งพาผู้อื่นดังที่ ประสบการณ์ของประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศเนเธอร์แลนด์หรือสวีเดน รัฐประสบกับปัญหาแบกรับค่าใช้จ่ายสาธารณะในด้านสุขภาพและการดูแลผู้สูงวัยที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก และพยายามแสวงหาทางเลือกอื่นในการดูแลผู้สูงวัย (Sundstrom, Malmberg and Johansson, 2006)

“พหุคูณพลัง” หรือ “Active ageing” เป็นแนวคิดที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามไว้ว่าเป็น กระบวนการในการเพิ่มโอกาสสำหรับความปลอดภัย และสุขภาพ การเข้าร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นคนสูงอายุ Panithee Brown (2014 : 97-120) ซึ่งเป็นกระบวนการในการจัดการกับสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย (Sutthiphong Bunphadung, 2011 : 17) แนวคิดพหุคูณพลังประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) สุขภาพ (Health) หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีสามารถจัดการดูแลสุขภาพตนเองได้ด้วยความเป็นอิสระ ตลอดจนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพตามสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุ 2) การมีหลักประกันความมั่นคง (Security) หมายถึง การมีหลักประกัน ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายสังคม การเงิน การเข้าถึงบริการที่จำเป็น การมีผู้ดูแลที่เหมาะสม ความมั่นคงในสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยตามความต้องการและสิทธิของผู้สูงอายุ 3) การมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึง การมีส่วนร่วมภายในครอบครัวชุมชน

และสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม Duangduan Duangduan (2015 : 48-60) จนสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างรอบคอบรัดกุม (Phrakhrusripariyativitan, 2019 : 17-28) อายุสสธรรม เป็นหมวดธรรมหนึ่งหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงแนวทางที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย ในการปฏิบัติตนเองให้คนนับถือ ดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง ไม่ให้เป็นภาระกับลูกหลาน และช่วยเหลือสังคมตามความสามารถและกำลัง แต่ถ้าหากปรับตัวได้จะสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข ประกอบกับตัวชี้วัดพัฒนาพลังที่สังเคราะห์ได้ตามผลการวิจัยข้างต้น ซึ่งหลักธรรมหมวดอายุสสธรรม 5 มิ่งค์ประกอบย่อย 5 ข้อ คือ ทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย ประพฤติเหมาะในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น และ ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมการมรณวินัยการเสพเมถุนบ้าง (Phra Phrom Kunaphon (P.A. Payutto), 2015 : 4) ดังนั้น กระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อพัฒนาพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ รวมถึงเพิ่มศักยภาพตามความต้องการอันดีที่จะอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว สังคมให้มีความสุขในระยะบั้นปลายชีวิต เสริมสร้างสุขภาวะอย่างมีความสมดุลของชีวิตแบบองค์รวมแนวพุทธ (Phrakru PaladKaweewat, 2018 : 319-334)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเองแนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการบูรณาการทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นแนวในการเสริมสร้างพัฒนาพลังต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ
2. เพื่อเสนอแนวทางการเสริมสร้างพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสมวิธี คือ เป็นการวิจัยภาคเอกสาร (Documentary Research) 60% และการวิจัยปฏิบัติการภาคสนาม (Field Research) 40% มีรูปแบบการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. การค้นคว้าจากเอกสาร (Documentary Research) มีขั้นตอนดังนี้

1) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดตัวชี้วัดพัฒพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ และแนวทางการสร้างตัวชี้วัดพัฒพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ ดังนี้

(1) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่น ๆ โดยอาศัยแนวคิดความสุขทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดการพัฒนาประเทศตามตัวชี้วัดพัฒพลังเป็นกรอบในการศึกษา

(2) ทำการศึกษาวิเคราะห์กระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดความสุขทั้งในระดับนโยบาย ประชาชน องค์กร/สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาในประเทศและต่างประเทศ

(3) ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบ กระบวนการและแนวทางการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข และความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาในมิติต่าง ๆ

(4) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดพัฒพลังตามแนวพระพุทธศาสนา

(5) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาในเชิงเอกสารมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุข และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดพัฒพลังทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาความสัมพันธ์ในมิติต่าง ๆ ทั้งนี้ เน้นการนำผลการศึกษาวิจัยมาเผยแพร่ให้รัฐบาล คณะสงฆ์ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของในระดับประเทศได้รับทราบ

2) วิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาผ่าน การสร้างตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธ โดยมุ่งเน้นเพื่อให้สามารถใช้เป็นเกณฑ์ประเมินการ ดำเนินการความสัมพันธ์ของแต่ละประเทศที่มีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการสร้าง เกณฑ์การปฏิบัติ (Benchmark) ที่สามารถนำไปสู่การเป็นการศึกษาด้านตัวชี้วัดความสุข ทางพระพุทธศาสนาในระดับต่าง ๆ ได้

การวิจัยแบบปฏิบัติการภาคสนาม (field studies) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) กับผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ และกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุจากนั้นใช้วิธี เก็บข้อมูลด้วยการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้ 1) การศึกษาในเชิง เอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐาน ที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสาร แสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้างการใช้ตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ และ แนวทางการสร้างตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ ดังนี้

(1) ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงานการวิจัย และเอกสารอื่น ๆ โดยอาศัยแนวคิดความสุขทางพระพุทธศาสนาและ แนวคิดการพัฒนาประเทศตามตัวชี้วัดพัฒนาพลังเป็นกรอบในการศึกษา

(2) ทำการศึกษาวเคราะห์กระบวนการสร้างและการใช้ตัวชี้วัดความสุข ทั้งในระดับ นโยบาย ประชาชน องค์กร/สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนาในประเทศและ ต่างประเทศ (3) ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบ กระบวนการและแนวทางการพัฒนาตัวชี้วัดความสุข และความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาในมิติต่าง ๆ (4) สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึง แนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดพัฒนาพลังตามแนว พระพุทธศาสนา

2) การศึกษาในภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุข และแนวทางการ จัดการตัวชี้วัดทางพระพุทธศาสนาทั้งในระดับนโยบาย ประชาชน ชุมชน องค์กร/ สถาบันการศึกษาในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษา โดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้ (1) ทำการศึกษาและคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย องค์กร ชุมชน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) คือ กลุ่มเป้าหมายในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร การใช้ตัวชี้วัด

ความสุขและแนวทางการจัดการตัวชี้วัดพัฒนาพลังทางพระพุทธศาสนา (2) ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อยร่วมกับคณะสงฆ์ ผู้บริหาร บุคลากร เจ้าหน้าที่ และส่วนงานที่เกี่ยวข้อง กลุ่มผู้สูงอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร (3) ดำเนินการศึกษาวเคราะห์แนวคิด รูปแบบ การจัดการ และแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ และกระบวนการบริหารจัดการเกี่ยวกับตัวชี้วัดพัฒนาพลังในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการศึกษาวิจัย (4) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้ทั้งจากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนาม โดยนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือ แนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุข และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดพัฒนาพลังทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาความสัมพันธ์ในมิติต่างๆ ทั้งนี้ เน้นการนำผลการศึกษาวิจัยมาเผยแพร่ให้รัฐบาล คณะสงฆ์ ผู้บริหาร และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องของในระดับประเทศได้รับทราบ (5) วิเคราะห์รูปแบบและแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ทางพระพุทธศาสนาผ่านการสร้างตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธ โดยมุ่งเน้นเพื่อให้สามารถใช้เป็นเกณฑ์ประเมินการดำเนินการความสัมพันธ์ของแต่ละประเทศที่มีมาตรฐานและมีประสิทธิภาพ รวมถึงการสร้างเกณฑ์การปฏิบัติ (Benchmark) ที่สามารถนำไปสู่การเป็น การศึกษาด้านตัวชี้วัดความสุขทางพระพุทธศาสนาในระดับต่างๆ ได้ 3) สรุปผลการศึกษาวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) โดยคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย คือผู้เกษียณอายุราชการที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และนครปฐม สำหรับสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 15 คน และสำหรับสนทนากลุ่มย่อย คือ นายแพทย์ พยาบาลวิชาชีพ นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ นักพัฒนาชุมชน พระสงฆ์ อาจารย์มหาวิทยาลัยโดยเป็นบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมทั้งหมด 7 คน โดยใช้การเลือกจากกลุ่มเป้าหมายที่มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) เป็นบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 2) มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างน้อย 5 ปี 3) มีการศึกษาและทำงานวิจัยด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

เครื่องมือการวิจัย การดำเนินการตามโครงการวิจัยดังกล่าว เน้นการศึกษาวเคราะห์ และการมีส่วนร่วมทั้งการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร งานวิจัย รายงานการประชุมที่เกี่ยวข้อง การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) การจัดเวทีประชุมในระดับชาติและ

นานาชาติ ส่วนการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลนั้นเน้นวิธีการแสวงหาความรู้ จากการตั้งประเด็นหลักในการศึกษาความสัมพันธ์และการจัดการทางพระพุทธศาสนา โดยดำเนินการและใช้เครื่องมือที่สำคัญ ได้แก่ 1) แบบสอบถาม ใช้เป็นเครื่องมือในการสอบถามปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งเป็นข้อมูลเบื้องต้น และนำไปใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก กับการสนทนากลุ่มย่อย 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับพระเถระผู้ใหญ่ นักวิชาการ ผู้บริหาร กลุ่มผู้เกษียณอายุราชการและผู้เกี่ยวข้องกับตัวชีวิตความสุข โดยพัฒนาเป็นแบบสัมภาษณ์ที่พัฒนาจากเอกสารรายงานที่เกี่ยวข้อง โดยสร้างแบบสัมภาษณ์จากทฤษฎีขององค์การอนามัยโลก ซึ่งมีองค์ประกอบย่อย 3 ด้านคือ 1) ด้านสุขภาพ 2) ด้านการมีส่วนร่วม และ 3) ด้านความมั่นคงในชีวิต ผสมกับทฤษฎีทางพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักกรรมหมวด อายุสสธรรม 5 โดยมีองค์ประกอบย่อย 5 ข้อ คือ 1) สัปายการี (ทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต) 2) สัปายมัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) 3) ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ง่าย) 4) กาลจารี (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น) และ 5) พรหมจารี (ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นการเสพเมถุนบ้าง) ทั้งนี้เพื่อค้นหาตัวชีวิตพุทธพลังวิถีพุทธ แนวคิดในการพัฒนาพุทธพลังวิถีพุทธ 3) การจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อทราบถึงทิศทางและการพัฒนาตัวชีวิตพุทธพลังวิถีพุทธ แนวคิดในการพัฒนาพุทธพลังวิถีพุทธ 4) ศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติหน้าที่ในการสร้าง การสร้างตัวชีวิตพุทธพลังวิถีพุทธร่วมกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) การลงพื้นที่เพื่อรวบรวมข้อมูล 2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์เชิงลึก และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนที่เป็นกรณีศึกษาเพื่อเห็นแนวทางการสร้างและการใช้ตัวชีวิตพุทธพลังตามหลักพระพุทธศาสนา 3) การสัมภาษณ์เชิงลึก คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) สำหรับ กลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ พระเถระผู้ใหญ่ นักวิชาการ ผู้นำชุมชนและผู้เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมการสร้างตัวชีวิตพุทธพลังวิถีพุทธ 4) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการสร้างและการใช้

องค์ประกอบ ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา และเพื่อให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวคิด รูปแบบ กระบวนการเสริมสร้างความสุข การประยุกต์ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาในการดำเนินชีวิต เป็นต้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า สัมภาษณ์เชิงลึก และสนทนากลุ่มย่อยมาทำการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ ซึ่งผลการวิจัยจะทำให้ได้ตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธ และแนวทางในการพัฒนาพัฒนาพลังวิถีพุทธ และนำเสนอข้อมูลจะอยู่ในลักษณะการพรรณนาความ (Descriptive Presentation) ประกอบภาพถ่ายและการพรรณนาความประกอบการบรรยายเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างและการใช้องค์ประกอบและตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้เห็นรูปแบบ กระบวนการเสริมสร้างความสุขของบุคคล และการประยุกต์ใช้ตัวชี้วัดความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในระบายนโยบาย ชุมชน องค์กร และปัจเจกบุคคล

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรที่เกษียณอายุราชการที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกจำนวน 15 คน และสำหรับสนทนากลุ่มย่อย จำนวน 10 คน เป็นเพศชายร้อยละ 40 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 60 มีอายุระหว่าง 61-70 ปี ร้อยละ 90 และมีอายุระหว่าง 71-80 ปี ร้อยละ 10 โดยมีสถานภาพโสดร้อยละ 10 สถานภาพสมรสร้อยละ 70 และมีสถานภาพหย่าร้างร้อยละ 20 กลุ่มตัวอย่างประชากรนี้มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,001-20,000 บาทร้อยละ 30 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001-30,000 บาท ร้อยละ 60 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 ขึ้นไป ร้อยละ 10 มีการศึกษาในระดับปริญญาตรีร้อยละ 20 ระดับปริญญาโทร้อยละ 60 และระดับปริญญาเอกร้อยละ 20 สำหรับอาชีพรับราชการก่อนเกษียณอายุพบว่า มีอาชีพครู/อาจารย์ร้อยละ 50 อาชีพทหาร/ตำรวจร้อยละ 10 อาชีพรัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 10 และอาชีพข้าราชการพลเรือน ร้อยละ 30

2. การสังเคราะห์ตัวชี้วัดการเสริมสร้างพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ สำหรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้มาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เนื่องจากสถานการณ์สังคมสูงวัยเริ่มกลายเป็นประเด็นที่

สำคัญของสังคมไทยซึ่งประเทศไทยกำลังจะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มที่ (Super aged society) คือ มีประชากรสูงอายุ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศภายในปี 2575 ดังนั้น เพื่อให้การก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างสง่างามและมีศักยภาพจึงจำเป็นต้องเตรียมการรองรับเพื่อให้ผู้สูงวัยสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Dignity) มีส่วนร่วม (Participation) และ ได้รับการดูแล (Care) อย่างเหมาะสม การจัดทำดัชนีพัฒนาพลัง (Active Ageing Index : AAI) เป็นการศึกษาดัชนีที่เกี่ยวข้องจากเอกสารรายงานทั้งในประเทศและต่างประเทศเพื่อนำมากำหนดตัวชี้วัดและดัชนีที่เกี่ยวข้องกับการวัดภาวะพลังพลังหรือพลังของผู้สูงอายุในสังคมไทย ในกรณีนี้ศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการซึ่งผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการศึกษาด้านผู้สูงอายุและวางแผนเพื่อเสริมสร้างสังคมพลังพลังได้โดยสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้สำหรับดัชนีพัฒนาพลังของผู้สูงอายุไทยในกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการที่จัดทำขึ้นนี้เป็นดัชนีองค์ประกอบ (Composite Index) ที่มาจากดัชนีย่อย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2) ด้านการมีส่วนร่วม และ 3) ด้านความมั่นคงสามารถสังเคราะห์ดัชนีพัฒนาพลังตามองค์ประกอบของตัวชี้วัดแต่ละด้านได้ดังนี้ เมื่อวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ตัวชี้วัดความสุข และแนวทางการจัดการตัวชี้วัดพัฒนาพลังทางพระพุทธศาสนาและการพัฒนาความสัมพันธ์ในมิติต่างๆ ผ่านการสร้างตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธ ซึ่งพัฒนาพัฒนาพลังของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการโดยใช้หลักธรรมหมวดอายุสธรรม 5 มาประกอบกับตัวชี้วัดพัฒนาพลังที่สังเคราะห์ได้ตามผลการวิจัยข้างต้น ซึ่งหลักธรรมหมวดอายุสธรรม 5 มีองค์ประกอบย่อย 5 ข้อ คือ 1) สัปายการี (ทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต) 2) สัปายมัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) 3) ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ง่าย) 4) กาลจารี (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น) และ 5) พรหมจารี (ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นคฤหัสถ์ก็รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นการเสพเมถุนบ้าง) โดยการบูรณาการหลักอายุสธรรม 5 ประการเป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธเพื่อการสร้างวิถีการดำเนินชีวิตให้มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุในทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวันมีสุขภาพร่างกายดีสามารถดูแลตนเองพึ่งตนเองได้ตามสมควรยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต เป็นการดับทุกข์ทางกายทางจิตใจในช่วงเวลาที่เหลืออยู่น้อยก่อให้เกิดความสุขอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ตามปกติไม่เกิดปัญหาใดๆ หลักอายุสธรรมจึงมีลักษณะที่เป็นหลักปฏิบัติเชิงพุทธเพื่อการ

สร้างวิถีการดำเนินชีวิตที่มีความสอดคล้องกับความจำเป็นพื้นฐานของชีวิตเช่นการบริโภคปัจจัย 4 เป็นต้นที่สามารถนำมาบูรณาการกับตัวชีวิตที่สังเคราะห์ได้ ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้

1. สบายกาย หลักธรรมสบายกายนี้ถ้าผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติ จะก่อให้เกิดเป็นความสบายเกื้อกูลแก่สุขภาพร่างกาย เนื่องจากร่างกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในการที่จะมีอายุยืนจะต้องระวังรักษาและบำรุงกายให้ได้อยู่เสมอโดยจะต้องผนวกกับข้อปฏิบัติทางจิตใจด้วยคือจะต้องรู้จักระวังรักษาบำรุงจิตใจของตนเครื่องระวังรักษาบำรุงจิตใจของตนก็คือคุณธรรมการฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญาในบรรดาคุณธรรมที่เกื้อกูลแก่อายุนั้นข้อที่มีผลมากโดยตรงได้แก่เมตตาและกรุณาคือความรักความปรารถนาดีและมีไมตรีช่วยเหลือเกื้อกูลกันไม่ข่มเหงเบียดเบียนผู้อื่นไม่คิดร้ายมุ่งทำลายกันความรักความเมตตาความมีไมตรีย่อมส่งเสริมความมีอายุยืนทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่นสำหรับตนเองเมื่อมีเมตตาจิตใจก็ผ่องใสสดชื่นเบิกบานระบบต่างๆในร่างกายก็ไม่ตึงเครียดทำงานคล่องแคล่วเบาสบาย ช่วยให้มีความสุขดีเมื่อต่างคนต่างก็รักใคร่ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายกันต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ยาวนานเท่ากับช่วยเหลือกันให้อายุยืนไปด้วยกัน

1) สบายใจ มัตถัญญ คือ การที่ผู้สูงอายุจะต้องรู้จักประมาณ ทำแต่พอดี เนื่องด้วยหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา ครอบคลุมการดำเนินชีวิตในทุกด้าน และทุกช่วงวัย การศึกษาหลักพุทธธรรมให้เหมาะสมกับช่วงวัยของตนเอง ที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหาร่างกาย สำหรับสมุฏฐานของการดำเนินอายุอีกประการหนึ่งนั่นก็คือ ความสุข เนื่องจากมนุษย์เห็นว่า ความสุข คือ เป้าหมายของชีวิตการเกิดมาแล้ว การได้พบแต่ความสุขถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญไม่ว่าความสุขนั้นจะเป็นเรื่องทางกายหรือทางใจก็ตามถือว่าความสุขเป็นเป้าหมายหลักที่สำคัญของมนุษย์ผ่านพฤติกรรมแสดงออกภายใต้การควบคุมของความเห็นถูกและคิดถูกพฤติกรรมดังกล่าวจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของศีล เป็นผู้สำรวมระวังและการรักษาศีลจึงเกิดอานิสงส์แห่งศีลซึ่งเป็นคุณสมบัติติดตัวผู้นั้น

2) ปณิโกชชี บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายเป็นหลักโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและกระบวนการต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพโดยโภชนาการจะเน้นคุณค่าทางสารอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและปริมาณพลังงานที่เหมาะสมเพื่อที่ร่างกายจะสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมบริโภคอาหารที่จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย

ทำให้เกิดโรคต่างๆได้ง่ายโดยเฉพาะโรคอ้วนการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารจึงหมายถึงการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่เกิดจากความเคยชินในวิถีชีวิตแต่ไม่ถูกหลักในการบริโภคอาหารให้เป็นพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการถูกต้องตามระบบการทำงานของร่างกายเป็นการเปลี่ยนสุขนิสัยในการบริโภคใหม่ของผู้สูงอายุ

3) กาลจาริ หมายถึง ประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลาเช่นรู้กาลเทศะในการประพฤติถูกเวลาถูกสถานที่ถูกบุคคลเกิดความเหมาะสมรู้จักควบคุมตนเองอันเป็นการควบคุมตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลซึ่งอาจทำได้ 2 วิธี คือ โดยกฎข้อบังคับคำสั่งและการบังคับโดยใช้การลงโทษเป็นเครื่องหนุหรือโดยการสั่งสอนฝึกอบรมและประสบการณ์ในการมีความพร้อมรับผิดชอบเป็นการฝึกปฏิบัติทางไตรทวาร คือ กาย วาจา ใจ เป็นระเบียบเรียบร้อยเพราะการประพฤติตนให้เหมาะสมในเรื่องเวลาของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการปฏิบัติเป็นอุบายฝึกหัดกายวาจาใจเป็นเรื่องจำเป็นต้องสร้างวินัยให้เกิดมีขึ้นเพื่อความเรียบร้อยของหมู่คณะหากไม่ปฏิบัติตามอาจจะเกิดความเสียหายหรือความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นเหตุให้ทำผิดและถูกลงโทษในที่สุด

4) พรหมจาริ หลักธรรม พรหมจาริหมายถึงความประพฤติอันประเสริฐหรือประพฤติบริสุทธิ์อย่างพรหมการดำเนินชีวิตอันประเสริฐการครองชีพอย่างประเสริฐหรือความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ ซึ่งในการปฏิบัติตามหลักธรรมนี้ในกลุ่มของผู้สูงอายุ สามารถตีความได้ว่า การถือพรหมจารินั้นคือการถือพรหมจรรย์ตามความเหมาะสมรู้จักปล่อยวางบ้างอย่าเคร่งเครียดเบียดตัวเองจนเกินไปปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอและหมั่นขัดเกลาจิตใจให้กิเลสเบาบางลงนั่นคือการศีล 5 อย่างมั่นคงนั่นเองเพราะศีลเป็นระบบการควบคุมชีวิตด้านนอกเกี่ยวกับการแสดงออกทางกายดังนั้นพรหมจาริเป็นการรักษาศีลผู้สูงอายุมีการสำรวมตนให้เป็นปกติโดยไม่กระทำการที่เป็นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นรวมถึงการมีจิตใจที่มีความรักความเมตตาต่อผู้อื่นเช่นเดียวกับตนเองโดยการรักษาศีล 5 เป็นการบูรณาการหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำเนินชีวิตได้แก่การไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นมีเมตตาจิตอยู่เสมอการไม่เอาเปรียบหรือเบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่นการไม่อกใจสามีหรือภรรยาและการไม่เที่ยวในยามวิกาลพูดแต่เรื่องมีสาระประโยชน์พูดความจริงและพูดด้วยความสุภาพไม่เสพของมีเงินเมาที่จะทำให้ขาดสติเสียสุขภาพและเป็นภาระต่อผู้อื่นการภาวนาหรือการเจริญสติเพื่อกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงอันเป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานซึ่งการเจริญสติด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 ก็เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถกำหนดรู้เท่าทันสภาวะของร่างกายความรู้สึกสภาวะทางจิตใจและสภาวะอันเป็นธรรมชาติทั้งหลายและดำรงจิตอยู่ในขณะปัจจุบันรู้เท่าทันและเป็นอิสระจากอารมณ์ที่เศร้าหมองทั้งปวงจึงสามารถดำรงจิตใจให้ผ่องใสสงบเบิกบานอยู่ได้ในทุกขณะจากการสังเคราะห์ดัชนีพัฒนาพลังตามองค์ประกอบของตัวชี้วัดแต่ละด้านดังกล่าวข้างต้นนั้น สามารถนำมาสร้างแผนภาพได้ดังต่อไปนี้

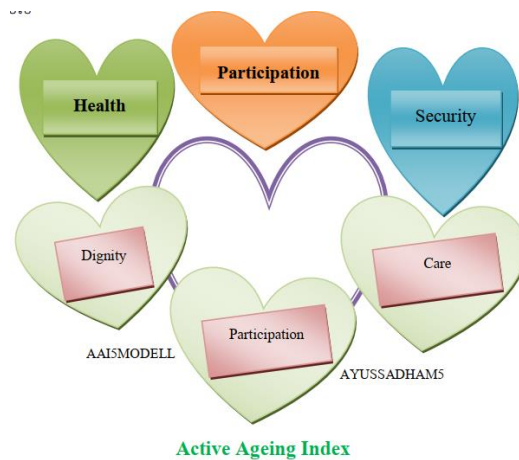


แผนภาพ รูปแบบการพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ

3. แนวทางการเสริมสร้างพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ

จากคำถามการวิจัยที่ตั้งไว้ คือ ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะแก้ไขได้อย่างไร? และทำอย่างไรจึงจะพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการได้อย่างมีประสิทธิภาพ คณะผู้วิจัยจึงศึกษาวิเคราะห์และค้นพบคำตอบสำหรับการแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในกลุ่ม

ผู้เกษียณอายุราชการ ผู้วิจัยได้รวบรวมวิธีการแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในระดับนโยบายของประเทศ ซึ่งได้ข้อมูลมาจากแผนยุทธศาสตร์ชาติระยะยาว 20 ปี และงานวิจัยทั้งของภาครัฐและเอกชน จะเห็นได้ว่าทุกภาคส่วนตื่นตัวเพื่อที่จะแก้ปัญหาและเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งก็พอได้คำตอบแล้วว่า จะแก้ไขได้อย่างไร หากแต่งงานวิจัยในเรื่องนี้ได้ต่อยอดเพิ่มเติมวิธีการพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิฤทธของผู้สูงอายุเข้ามา ถือว่าเป็นรูปแบบและแนวคิดใหม่ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้เกษียณราชการโดยแนวคิดใหม่ที่คณะวิจัยสร้างสรรค์ขึ้น คือ การพัฒนาด้านจิตวิญญาณซึ่งเน้นความผาสุกที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่ยึดมั่นหรือเคารพศรัทธาด้านปัญญาและการรู้คิดและด้านอาชีพการงานที่เน้นการทำงานโดยไม่มีเกษียณอายุตามทักษะความสามารถของแต่ละคนอย่างมีสมดุลกับด้านอื่นๆของชีวิตที่ตนพึงพอใจและเอื้อประโยชน์ต่อสังคมและตนเองนั่นคือการนำตัวชี้วัดที่สังเคราะห์ได้จากการวิจัย คือ องค์ประกอบที่ 1 ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ สังเคราะห์ตัวชี้วัดได้ 4 ตัวชี้วัดคือ 1) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 2) การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ 3) ความปลอดภัยทางกายภาพ และ 4) สุขภาพจิตที่พึงประสงค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการสังเคราะห์ตัวชี้วัดได้ 4 ตัวชี้วัดคือ 1) การทำกิจกรรมอาสาสมัคร 2) การดูแลบุตรหลานในครัวเรือน 3) การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน และ 4) การมีส่วนร่วมทางการเมืององค์ประกอบที่ 3 ด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการสังเคราะห์ตัวชี้วัดได้ 4 ตัวชี้วัด คือ 1) การมีงานทำหลังเกษียณอายุราชการ 2) การมีรายได้หลังเกษียณอายุราชการ 3) การมีที่พักอาศัยที่มั่นคงและ 4) การเรียนรู้ตลอดชีวิตนำมาบูรณาการกับหลักธรรมหมวดอายุสธรรม 5 ซึ่งประกอบด้วย 1) สัปายการี (ทำสิ่งที่สบายที่เอื้อต่อชีวิต) 2) สัปายมัตตัญญู (รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย) 3) ปริณตโกซี (บริโภคสิ่งที่ย่อยง่าย) 4) กาลจารี (ประพฤติเหมาะสมในเรื่องเวลา เช่น รู้จักเวลา ทำถูกเวลา ทำเป็นเวลา ทำพอเหมาะแก่เวลา เป็นต้น) และ 5) พรหมจารี (ถือพรหมจรรย์ ถึงจะเป็นภุคัศัก็รู้จักควบคุมกามารมณ์เว้นการเสพเมถุนบ้าง) ดังนั้นจากแนวคิดการบูรณาการตัวชี้วัดพัฒนาพลังข้างต้นเข้าด้วยกันแล้วนี้ ทำให้ได้โมเดลใหม่ ซึ่งเป็นรูปแบบใหม่ของการพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิฤทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ ดังเสนอตามแผนภาพต่อไป



แผนภาพที่ 9 Active Ageing Index : AAI5 Model

สรุปได้ว่า แนวทางการเสริมสร้างพลังวิพบุตของผู้นสูงอายุกลุ่มผู้นเกียนราชการเป็นแนวทางที่คาดว่าจะสามารถรองรับกลุ่มผู้นสูงอายุในวัยเกียนอายุราชการได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งลักษณะการทำงานหลังเกียนนั้ันสัคคเชื่อนว่าผู้นสูงวัยมีการสัคคประสบกการันการทำงานมาอย่างยาวนานจึงเชื่อนได้นว่ากลุ่มผู้นสูงอายุในวัยเกียนอายุราชการนี้มีความมู่มนั้มีทักษะมีความเชียวชาญ และยังมีสขภาวะทางดัานสขภาพที่ดีจึงคาดการณได้นว่า แนวโนมของปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มผู้นสูงอายุจะลดลง และรูปแบบการพัฒนาพลังวิพบุตที่นำเสนอในการวิจัยนี้มีความเชื่อนโยงกับแนวคิดขององคการอนามัยโลกที่เน้นชุมชนสำหรบทุกวัยที่เอื้อต่อการส่งเสริมสัคคพลังโดยเฉพาอย่างยิ่งมีการเพิ่มโอกาสดัานสขภาพที่เหมาะสมที่สุดสำหรบประชากรผ่านการมีส่วนร่วมในการดูแลสขภาพของประชากรทุกวัยจนกระทั่งเข้าสู่ประชากรสูงวัยที่มีสขภาพดีการดำเนินโครงการชุมชนสำหรบทุกวัยในการส่งเสริมพลังน่าจะอำนวยให้ชุมชนได้รับประโยชน์จากการที่ผู้นสูงวัยยังมีความรู้ความสามารถยังคงทำงานหรือเป็นอาสาสมัครในชุมชนนั้ัน ๆ เศรษฐกิจของชุมชนก็จะได้รับประโยชน์จากผู้นสูงวัยที่ยังทำงานอยู่ในชุมชนในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยหนุ่มสาวจะได้รับประโยชน์จากการอยู่ร่วมกันระหว่างประชากรต่างวัยทั้งเรื่องการเรียนรู้และการทำงานร่วมกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวมาข้างต้นในประเด็นต่างๆ เพื่อให้การก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างสง่างามและมีศักยภาพจึงจำเป็นต้องเตรียมการรองรับเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Dignity) มีส่วนร่วม (Participation) และ ได้รับการดูแล (Care) อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002 : 3) ได้กำหนดแนวคิดภาวะพลัดพลัง (active aging) ขึ้นในช่วงปลายทศวรรษที่ 90 โดยให้ความหมายไว้ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาดว่าภาวะพลัดพลังเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก แนวคิดนี้ได้รับการนำเสนอแก่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในทางสังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิงตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถนั้นในการช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Manu watisontorn, et al., (2008 : 44) วิจัยเรื่อง “การศึกษารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในสถานบริการ” ผลการวิจัยสรุปได้ว่า จากการศึกษาในประเทศไทย พบว่ายังไม่มีบริการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในภาครัฐมีแต่การบริการโดยภาคเอกชน ด้วยการจดทะเบียนของสถานพยาบาลเอกชนของไทยมีหลายลักษณะ ทำให้ไม่สามารถทราบจำนวนสถานบริการผู้สูงอายุที่แน่ชัด การให้บริการส่วนใหญ่เน้นการดูแลเพื่อการฟื้นฟูสภาพสำหรับผู้สูงอายุ และมีลักษณะการบริการแตกต่างกันไปตามศักยภาพของสถานบริการนั้นๆ ประกอบกับหน่วยงานภาครัฐเพียงอย่างเดียว ไม่สามารถให้บริการได้อย่างทั่วถึง จึงจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนในการแก้ปัญหา และผลักดันให้เกิดรูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุระยะยาวในชุมชน โดยมีหน่วยงานของรัฐเป็นผู้ให้การสนับสนุนด้านองค์ความรู้ เพื่อให้ได้รูปแบบการบริการการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอย่างมีคุณภาพและยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Duangduan Duangduan (2015 : 48-60) ซึ่งกล่าวว่า “พลัดพลัง” หรือ “Active ageing” เป็นแนวคิดที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามไว้ว่าเป็น กระบวนการในการเพิ่มโอกาสสำหรับความปลอดภัย และสุขภาพ การเข้าร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็น คนสูงอายุซึ่งเป็นกระบวนการในการจัดการกับสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่

สร้างเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัยแนวคิดพัฒนาลังประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคและการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีสามารถจัดการดูแลสุขภาพตนเองได้ด้วยความเป็นอิสระ ตลอดจนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพตามสิทธิและความต้องการของผู้สูงอายุ 2) การมีหลักประกันความมั่นคง หมายถึง การมีหลักประกัน ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายสังคมการเงิน การเข้าถึงบริการที่จำเป็น การมีผู้ดูแลที่เหมาะสม ความมั่นคงในสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยตามความต้องการและสิทธิของผู้สูงอายุ ตลอดจนการจัดสวัสดิการสังคมได้แก่การประกันสังคมการได้รับการช่วยเหลือสาธารณะสุขภาพอนามัยที่อยู่อาศัยการมีงานทำมีรายได้

นันทนาการและการบริการสังคม Parichart Chaleekrua (2018 : 1620-1632)

3) การมีส่วนร่วมหมายถึง การมีส่วนร่วมภายในครอบครัวชุมชนและสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวมโดยเน้นให้เกิดการจัดการอารมณ์และเห็นคุณค่าตนเอง ความสามารถทางสังคมความมั่นคงในการปฏิบัติทางจิตวิญญาณ การจัดการปัญหาชีวิตเชิงบวกการรับรู้ความสามารถและจุดมุ่งหมายในชีวิตและการดูแลสุขภาพกายซึ่งจะสามารถลดปัญหาภาวะพึ่งพาการเจ็บป่วย และค่าใช้จ่ายอันเป็นประโยชน์กับสังคมและประเทศชาติต่อไป (Waeodao Phimphandee, 2019 : 737-752) ดังนั้น กระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงเพิ่มศักยภาพตามความต้องการอันดีที่จะอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว สังคมให้มีความสุขในระยะบั้นปลายชีวิต เสริมสร้างสุขภาวะอย่างมีความสมดุลของชีวิตแบบองค์รวมแนวพุทธ (PhrakruPaladKaweewat, 2018 : 44) และการพัฒนาตนเอง ความคิด ค่านิยม ไปสู่ภาวะที่ดีกว่าเดิม ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมต่อไป

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสาคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายย่อมขึ้นกับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเองแนวคิดนี้รวมไปถึงการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการบูรณาการทางพระพุทธศาสนาสามารถเป็นแนวในการเสริมสร้างพัฒนาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงการศึกษาวิจัย

1) กรอบแนวคิดพัฒนาพลังขององค์การอนามัยโลกไม่ได้กำหนดตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธอาจมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับบริบท และการมีอยู่ของข้อมูลดังนั้นตัวชี้วัดพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทยที่สร้างขึ้นนี้เพื่อใช้เป็นเครื่องมือพัฒนาพลังของผู้สูงอายุในทุก ๆ กลุ่มได้ในบริบทของสังคมไทยการนำผลการศึกษาไปเปรียบเทียบในระดับสากลจึงขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของผู้ที่นำไปใช้

2) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการผลิตข้อมูลหรือตัวชี้วัดต่าง ๆ ที่ใช้ประกอบการจัดทำตัวชี้วัดพัฒนาพลังผู้สูงอายุไทยควรมีการสร้างตัวชี้วัดที่สำคัญในระดับพื้นที่เพื่อนำไปสู่การปรับปรุงตัวชี้วัดพัฒนาพลังที่สามารถสะท้อนคุณภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุไทยได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำตัวชี้วัดที่ได้จากการศึกษาดังนี้พัฒนาพลังผู้สูงอายุไทยในกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนส่งเสริมและพัฒนาทางด้านผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับระดับพัฒนาพลังในแต่ละพื้นที่โดยเฉพาะในด้านที่มีระดับพัฒนาพลังค่อนข้างต่ำ

References

- Duangduan Duangduan. (2015). Health profile of elderly people through active ageing framework in a community, Nakornnayok province. *Journal of Medicine and Health Sciences*, 22(2), 48-60.
- Manu watisontorn, et al., (2008). *A study of long-term health care model for the elderly in the service place*. Department of Health: Ministry of Public Health.
- Panithee Brown. (2014). Active Aging: Roles of the Aged Groups and “Capitals” Utilized in Elderly Care Movement. *Humanities, Social Sciences*, 31(3), 97-120.
- Parichart Chaleekrua. (2018). Strategies for improving the quality of life of the elderly of Chaiyaphum Provincial Administrative Organization. *Journal of MCU Peace Studies*, 7 (3), 1620-1632.
- PhrakruPaladKaweewat. (2018). Applying Buddhist principles to improve the quality of life of people in the Sri Thammasok 1 community. Nai Mueang Subdistrict, Mueang District, Nakhon Si Thammarat Province *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 3(3), 319-334.
- Phrakhrusripariyativitan. (2019). The Model of Potential Development of Labor on Bhavana 4 to Promote ASEAN Strength in the Smut Sakhon Province. *Journal of MCU Buddhapanya Review*, 4(1), 17-28.
- PhraPhrom Kunaphon (P.A. Payutto). (2015). *Dictionary of Buddhist editions*. (30th ed.). Bangkok: Pantam Publishing.
- Rosesarin Gray, et al., (2013). New Concepts of Elderly Definition: Psychological, Social and Health Perspectives. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University.
- Sutthiphong Bunphadung. (2011). Developing the Life Quality of the Elderly by Applying Sufficiency Economy- Based Schooling (Phase I). Suan Sunandha Rajabhat University.
- Waeodao Phimphandee. (2019). The Empowering Resilience among the Elderly in Eastern Economic Corridor According to Buddhist Principles. *Journal of MCU Peace Studies*, 7(3), 737-752.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health Organization.