

การวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ตามหลักพุทธจริยศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว
อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด

AN ANALYSIS OF THE QUALITY-OF-LIFE DEVELOPMENT OF THE ELDERLY
ACCORDING TO BUDDHIST ETHICS OF THE SA NOK KAEW SUBDISTRICT
ADMINISTRATIVE ORGANIZATION, PHON THONG DISTRICT,
ROI ET PROVINCE

พระครูปริยัติวราริรม¹,
พระครูภวนาโพธิคุณ², จรัส ลีกา³, และ หอมหวล บัวระภา⁴
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3}
มหาวิทยาลัยขอนแก่น⁴

Phrakhru Pariyatwarapirom (Phumipkak)¹,
Phrakhru Bhavanabodhikun², Jaras Leeka³ and Homhuan Buarabha⁴
Mahachulalongkorn Rajavidyalay, Khonkaen Campus^{1,2,3}
Khonkaen University⁴

Corresponding Author; Email: Phala3516@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด 2) ศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 40 รูป/คน ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบวิธีพรรณนาตามหลักอุปนัยวิธี

* ได้รับบทความ: 23 เมษายน 2564; แก้ไขบทความ: 24 กันยายน 2564; ตอรับตีพิมพ์: 30 มิถุนายน 2564

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุพบว่า ปัญหาที่คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมี 4 ด้าน คือ 1) ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 2) ปัญหาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ 3) ปัญหาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม และ 4) ปัญหาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา

2. พุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า พุทธจริยศาสตร์เป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ หลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) หลักภาวนา 4 (กายภาวนา สीलภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา) และอิทธิบาท 4 (ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา)

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ พบว่า ไตรสิกขา เป็นกระบวนการสร้างระเบียบในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ภาวนา 4 เป็นวิธีการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนา กาย ศีล จิต ปัญญาเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขที่ยั่งยืน ด้วยการตระหนักถึงคุณค่า ความปลอดภัยในชีวิตของเพื่อนมนุษย์ ส่วนอิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกันเป็นกระบวนการซึ่งนำไปสู่ความมีสุขภาพที่แข็งแรง และมีอายุยืน เพราะอิทธิบาทธรรมเป็นพื้นฐานนำไปสู่ความสำเร็จ และเมื่อได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องตามหลักพุทธจริยศาสตร์ดังกล่าวมาแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา

คำสำคัญ: การพัฒนา; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; พุทธจริยศาสตร์

Abstract

The purposes of this research were: 1) to study Buddhist ethics in improving the quality-of-life of the elderly; 2) to study the quality-of-life problems of the elderly of the Sa Nok Kaew Subdistrict Administrative Organization, Phon Thong District, Roi Et Province; 3) to analyze the development of the quality-of-life of the elderly according to Buddhist ethics of the Sa Nok Kaew Subdistrict Administrative Organization, Phon Thong District, Roi Et Province. This study was qualitative research conducted by studying information from the Tripitaka, documents, and related research. There were 40 key informants. The data were interpreted by the descriptive analysis based on the inductive method.

The results of the research were as follows:

1) Buddhist ethics in the development of quality of life is the introduction of Buddhist ethics at three levels: the beginning level, Sīla (Precepts) is the physical and verbal development; the middle level, Sīla-kammāpatha (Course of morality actions)

is the physical, verbal and mental development and the high level, *Attāṅgika-magga* (the Noble Eightfold Path) is the wisdom development in parallel with The Trisikkha (Threefold Learning) principle (Precept, Meditation, Wisdom), the Four *Bhāvanā* (Development) principles (Physical, Moral, Mental and Intellectual Development) and the Four *Iddhipāda* Dhammas (Paths of Accomplishment) (Aspiration, Effort, Thoughtfulness, Investigation).

2) The problematic condition of the quality-of-life problem of the elderly was found in four aspects: 1) the physical quality of life, 2) the emotional quality of life, 3) the social quality of life, and 4) the intellectual quality of life.

3) Developing the quality of life of the elderly according to Buddhist ethics is to apply the principles such as Trisikkha as a process of creating an order for living, while the Four *Bhāvanā* is used to develop a body, morality, and wisdom for a happy and sustainable coexistence in society by realizing the value and safety in the life of our fellow human beings. The Four *Iddhipāda* Dhammas are used as the fundamental principle that leads to success in relation to each other, it is a process that leads to a healthy life that leads to longevity. When it has been developed in accordance with the aforementioned Buddhist ethics, the elderly will have a quality of life and lead to a quality society in all 4four dimensions: physical, mental, social, and intellectual.

Keywords: Development; Quality Of Life; Elderly; Buddhist Ethics

บทนำ

สังคมปัจจุบันเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วอย่างต่อเนื่องรวมทั้งวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่พัฒนาทำให้ผู้คนมีอายุยืนยาวส่งผลให้มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ในปี 2560 โลกมีประชากรสูงอายุมากถึง 962 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 13 ของประชากรโลกทั้งหมด 7,550 ล้านคน เกือบทุกประเทศทั่วโลกกลายเป็นผู้สูงอายุ ส่วนประเทศในอาเซียนกำลังเริ่มกลายเป็นสังคมผู้สูงอายุและประเทศไทยเป็นอันดับสองคือร้อยละ 17 รองจากสิงคโปร์ที่มีร้อยละ 20 คาดประมาณว่าอีกไม่เกินปี 2564 ประเทศไทยก็จะกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ คือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงขึ้นถึงร้อยละ 20 ในปัจจุบันพบว่า ประชากรสูงอายุไทยยังมีปัญหาสุขภาพช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มากถึงร้อยละ 5

โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยปลายที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีมากถึงร้อยละ 19 ของผู้สูงอายุในวัยเดียวกันนี้ และส่วนใหญ่มีปัญหา เรื่อง โรคติดต่อไม่เรื้อรัง เช่นเบาหวาน ความดัน ไขมัน จำนวนสูง (สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) และภาวะเศรษฐกิจที่ยากจนมีรายได้น้อยเป็นส่วนใหญ่และกลายเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพังไม่มีลูกหลานคอยดูแล (วิพรรณ ประจวบเหมาะ, 2542) ความสัมพันธ์ในครอบครัวเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจและสังคม จากครอบครัวใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว เมื่อลูกหลานแต่งงานจะแยกครอบครัวของตนเองไปหรือต้องไปทำงานต่างจังหวัด ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวเกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ทางด้านร่างกายเมื่อมีอายุมากขึ้นร่างกายจะมีกระบวนการเสื่อมเพิ่มขึ้นตามธรรมชาติ กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปโดยเกิดขึ้นทุกระบบของร่างกาย ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่างๆของร่างกายลดลงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทางด้านสังคม

ผู้สูงอายุ ตามความหมายของขององค์การสหประชาชาติให้นิยามว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (องค์การอนามัยโลก, 2010) แต่ในประเทศที่เจริญแล้ว มักใช้เกณฑ์ 65 ปีขึ้นไป สำหรับประเทศไทยใน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มาตรา 3 ให้ความหมาย“ผู้สูงอายุ” หมายถึง “บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ขึ้นไปและมีสัญชาติไทย” (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546, 2560 : 5-6) และสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวในหนังสือเรื่อง “สูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ” ที่กล่าวว่า “อายุ”เป็นภาษาบาลี หมายถึง “พลังส่งต่อหล่อเลี้ยงชีวิต”และ “วัย” หมายถึง “ความเสื่อม ความโทรม”จึงเสนอให้ใช้คำว่า “สังคมสูงอายุ” เพื่อหมายถึง“สังคมที่สูงด้วยพลังสืบต่อหล่อเลี้ยงชีวิต” ไม่ใช่คำว่า “สังคมสูงวัย” เพราะมีความหมายสื่อไปในทางลบว่าเป็นสังคมที่สูงด้วยความเสื่อมโทรม” (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540)

ปัญหาเหล่านี้ทางรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญในการแก้ไขปัญหาจึงได้มีการวางแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545 - 2564) ภายใต้วิสัยทัศน์ว่า " ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม " ในยุทธศาสตร์ที่ 2 เป็นการด้านการส่งเสริมผู้สูงอายุ ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพป้องกันดูแลตนเองเบื้องต้น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) ดังนั้นการดูแลผู้สูงอายุจึงเริ่มมีหลายองค์กรเข้ามามีบทบาทและมีหลากหลายกลยุทธ์ที่มุ่งเป้าในการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน และการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาตนให้เป็นคนดีก่อนแล้ว สังคมก็จะดีไปด้วย ซึ่งตรงกับข้อความที่ว่า " หลักแห่งความประพฤดี " หรือแนวทางของการประพฤดีดี ปฏิบัติชอบของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เพราะหลักศีลธรรมเป็นแนวทางประพฤดีปฏิบัติตนที่สร้างสรรค์ชีวิตคนให้เป็นคนดี ทั้งเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต เพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางสูงสุดของชีวิต

สังคมไทยส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ มีหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ในการดูแลผู้สูงอายุ หลักพุทธจริยศาสตร์เป็นหลักการที่นำมาใช้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ

ชีวิตที่ดีขึ้นทุกมิติ คือหลักภาวะ 4 ที่ส่งเสริมด้านร่างกาย (กายภาวะ), ด้านสังคม (ศีลภาวะ), ด้านจิตใจ (จิตภาวะ), ด้านปัญญา (ปัญญาภาวะ) ที่เรียกว่า ภาวะ 4 และหลักอิทธิบาท 4 (พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), 2540 : 51) นำมาปฏิบัติให้เกิดสมดุลแบบองค์รวม หลักธรรมดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมความมีเมตตาเอื้อเฟื้อดูแลซึ่งกัน และกัน ลูกหลานในครอบครัวมีความกตัญญูกตเวทิตาดูแลใส่ใจผู้สูงอายุในครอบครัวตัวเอง ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลให้มีคุณภาพที่ดี ทั้งกาย จิตใจและสังคมในขณะเดียวกันผู้สูงอายุ และคนในครอบครัวต้องเข้าใจหลักธรรมชาติความเสื่อมย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ด้วยการนำหลักพุทธจริยศาสตร์ที่ประกอบด้วยหลักไตรสิกขา หลักภาวะ 4 และหลักอิทธิบาท 4 มาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้าน กาย จิต สังคม และปัญญา เพื่อสร้างสังคมคุณภาพ และลดปัญหาของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

- 1) รูปแบบการวิจัย
การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการเก็บข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิง
- 2) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้โดยเกณฑ์การคัดเลือกจำนวน 40 รูป/คน
- 3) การสร้างเครื่องมือ และการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย มีดังนี้
 - 3.1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ แบบสังเกต แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interviews) และแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ กล้องถ่ายรูป สมุดจดบันทึก เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายวิดีโอ

3.2) การสร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และการสร้างแบบสังเกตแบบมีส่วนร่วมขั้นตอนในการสร้างเครื่องและการหาคุณภาพเครื่องมือการวิจัย ดังนี้ (1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามชื่อ วัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัยเกี่ยวกับการวิเคราะห์วิธีรักษาผู้ป่วยทางจิตด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์ (2) ข้อมูลที่ได้มาจากขั้นตอนที่ 1 มาเป็นประเด็นคำถามแบบสัมภาษณ์ แล้วนำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณา และให้ข้อเสนอแนะ (3) ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา (4) นำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านพิจารณาความเหมาะสมและความถูกต้องตามเนื้อหา ภาษา และความสอดคล้องเกี่ยวกับประเด็นคำถาม และ(5) เพื่อปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปเสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อขอความเห็นชอบก่อนนำไปเก็บข้อมูล 4) การเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้ (1) นำหนังสือจากศูนย์บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีผู้นำชุมชน และหน่วยงานราชการ เป็นต้น เพื่อขออนุญาต เก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัยในการสัมภาษณ์ (2) สร้างความสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลหลัก และกลุ่มเป้าหมาย พบปะพูดคุย เพื่อสร้างความคุ้นเคย แจกวัตถุประสงค์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล (3) กำหนดนัดหมายวันเวลาที่ จะดำเนินการสัมภาษณ์ที่แน่นอน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เตรียมตัวและเตรียมเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในการเก็บรวบรวมข้อมูล และ (4) ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กับกลุ่มเป้าหมาย ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก และบุคคลอื่น ๆ โดยใช้วิธีการบันทึกเทป จดบันทึก และการสนทนา กับกลุ่มเป้าหมาย 5) การตรวจตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล : ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากสังเกต การสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม มาตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการหาความสอดคล้องของข้อมูลที่ได้จากข้อมูลชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก (ฉบับภาษาไทย) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลตติยภูมิได้การสนทนากลุ่ม การสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำมาเอาข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์ สงเคราะห์ว่าตรงกัน และสอดคล้องกันหรือไม่ ด้วยวิธีการแปรความ การตีความ และนำเสนอข้อมูลโดยการพรรณนาวิเคราะห์ ที่ยึดวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นฐาน

ผลการวิจัย

ในการทำวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ของ องค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล จากประเด็นที่กำหนดไว้เพื่อตอบโจทย์ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. สภาพปัญหาด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด สรุปได้ว่า ปัญหาที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วน ตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด 4 ด้าน ดังนี้ 1) ปัญหาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย

2) ปัญหาคุณภาพชีวิตทางด้านอารมณ์ 3) ปัญหาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม และ 4) ปัญหาคุณภาพชีวิตทางด้านสติปัญญา และถือว่าคุณภาพชีวิตเป็นระดับของการมีชีวิตที่ดี สุขภาพ ความพึงพอใจในชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพความเป็นอยู่ การดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคม ความสัมพันธ์ทุกด้านระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่บุคคลอาศัยอยู่ โดยแต่ละด้านจะมีลักษณะเฉพาะในการสนองความต้องการของบุคคล คุณภาพชีวิต คือ การส่งเสริมให้คนมีทางเลือกในชีวิตมากขึ้น สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเต็มศักยภาพ มีสุขภาพดี และมีความมั่นคงในชีวิต รวมทั้งมีเสรีภาพ และศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ สภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง มีความพอใจ สุขใจ สุขกาย และมีความสุข ทั้งนี้คุณภาพชีวิตจะถูกคุกคามด้วยโรค และภาวะผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกาย สภาพร่างกาย และจิตใจที่มั่นคงแข็งแรง มีความพอใจ สุขใจ สุขกาย และมีความสุข

2. หลักพุทธจริยศาสตร์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า หลักพุทธจริยศาสตร์มีพื้นฐานมาจากหลักสัจธรรมและศีลธรรม สัจธรรมคือส่วนที่เป็นความจริงโดยธรรมชาติที่พระองค์แสดงไว้โดยหลักแห่งไตรลักษณ์และปฏิจจสมุปบาทเป็นต้น ซึ่งแสดงถึงความเป็นธรรมจิติ ธรรมชาติ และธรรมนิยามแห่งสรรพสิ่งโดยความเป็นอยู่เองตามธรรมชาติ ส่วนศีลธรรมนั้นมีรากฐานอยู่บนสัจธรรมเป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อประโยชน์สูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือการเข้าถึงพระนิพพาน โดยมีเกณฑ์หลักในการตัดสินการกระทำคือความเป็นกุศล และอกุศล และเกณฑ์รองคือมโนธรรมความรู้สึกผิดชอบชั่วดีต่อสังคมธรรมที่เหมาะสมสำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยการนำเอาหลัก ไตรสิกขา 3 คือ 1) ศีล 2) สมาธิ และ 3) ปัญญา หลักภavana 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สีสภาวนา 3) จิตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา และอิทธิบาท 4 คือ 1) ฉันทะ 2) วิริยะ 3) จิตตะ และ 4) วิมังสา จะนำไปสู่ความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยคุณภาพชีวิตครบทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา

3. วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ขององค์การบริหารส่วนตำบลสระนกแก้ว อำเภอโพธารอง จังหวัดร้อยเอ็ด สรุปได้ดังนี้

3.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามไตรสิกขา 3 สรุปได้ว่า การเป็นผู้สูงอายุนั้นมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับความทันสมัยของเทคโนโลยี ส่งผลให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจทางการเมืองการปกครองและอำนาจทางสังคม ความเปลี่ยนแปลงในสังคมมีแนวโน้มลดคุณค่าผู้สูงอายุลง ดังนั้นผู้สูงอายุต้องปรับตัวโดยการพัฒนาสมองทักษะ และเรียนรู้เทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงไปตามเวลา และส่งเสริมสุขภาพตนเองด้วยกิจกรรมที่ตนเองชอบ ทำให้ไม่ป่วยมีสุขภาพแข็งแรงหรือถ้าป่วยมีโรคประจำตัว จะต้องดูแลรักษาให้ฟื้นตัวเร็วที่สุด และนอกจากนี้ยังทำให้ผู้สูงอายุเข้าใจในบทบาท และการเปลี่ยนในชีวิตของตน และเมื่อได้รับการพัฒนาที่ถูกต้องแล้วจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมสมบูรณ์ทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา

3.2 การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวะ 4 สรุปได้ดังนี้ ด้านกายภาพ เมื่อถูกพัฒนาอย่างถูกต้องแล้วจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูล และได้ผลดีเริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีเยชั่น ตาหู ฟัง เป็นต้น อย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาบริโศภปัจจัย 4 และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า ด้านศีลภาวะ มีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้ว ไม่เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนเวรภัยตั้งอยู่ในวินัย และมีอาชีวะที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมในลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์ และส่งเสริมสันติสุข ด้านมีจิตภาวะ มีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออารีมีมุทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้น และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอิ่มผ่องใสและสงบเป็นสุข และด้านปัญญารู้จักคิดรู้จักพิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงปราศจากอคติ

3.3 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4 สรุปได้ว่า อิทธิบาทธรรมทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน และเป็นเหตุเป็นผลเกื้อหนุนซึ่งกันและกันในลักษณะของกระบวนการ ดังนี้ เมื่อมีฉันทะ ความยินดีความรักในภาวะความมีอายุยืนยาวและมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่เป็นภาระของลูกหลาน ย่อมทำให้เกิดวิริยะ ความเพียรความพยายามในการมีอายุยืนยาวนั้น เมื่อมีความเพียรเกิดขึ้นจึงเกิด จิตตะ ความฝึกฝน ความสนใจหรือเอาใจใส่ต่อสุขภาพเพื่อการมีอายุยืน เมื่อฝึกฝนใส่ใจย่อมมีวิมังสา คือ สอดส่องหรือพิจารณาในสิ่งที่จะทำนั้นอย่างมีเหตุมีผลอย่างผู้มีปัญญา คอยใช้ความคิดพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยการหมั่นทบทวนตรวจสอบ และทดลองค้นคว้าหาวิธีการต่างๆ ให้รู้ว่า ทำอย่างนั้นอย่างนั้นแล้วเป็นอย่างไร มีอะไรที่จะต้องปรับปรุงแก้ไข และจะปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไร วุ่นอยู่กับเรื่องที่ทำนั้น และใจก็สนุกกับสิ่งที่ทำ มีความร่าเริงเบิกบานแจ่มใส ดังนั้นอิทธิบาท 4 จึงเป็นคุณอันพิเศษที่เกื้อหนุนให้ประสบความสำเร็จในกิจหรืองานต่าง ๆ จึงชื่อว่า เป็นพื้นฐานเครื่องแห่งความสำเร็จ

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุเป็นวัยชราที่ไม่มีใครปรารถนาจะเข้าถึง แต่เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ต่อการเป็นผู้สูงอายุ จึงจำเป็นที่จะมีการพัฒนาให้เกิดความสมดุลทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา ผ่านกิจกรรมที่หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจะต้องให้ความร่วมมือในการพัฒนา และการพัฒนาเมื่อทำอย่างถูกต้องแล้วจะนำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุด้านสุขภาพอนามัย ด้านสังคม ด้านครอบครัว และด้านการเงิน และการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับภูมิวิวัฒน์ พรวนสุข (2558 : 77-88) ได้ทำวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนา

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่ พบว่า ควรมีการนำแผนยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติได้จริงที่สอดคล้องและตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ ควรมีการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ พร้อมทั้งมีบริการตรวจสุขภาพประจำปีอย่างจริงจัง ควรมีการตั้งศูนย์พัฒนาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม หรือศูนย์ออกกำลังกาย ควรมีกุุ่มอาสาสมัครออกเยี่ยมที่บ้านพร้อมรับฟังปัญหา และแนะนำแนวทางพร้อมทั้งตั้งงบประมาณไว้รองรับผู้สูงอายุในอนาคต ด้านสังคม ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแล และให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่จำเป็นแก่ผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา และได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม และควรสนับสนุนในด้านอาชีพการหารายได้อย่างเหมาะสมตามความถนัดของผู้สูงอายุ และให้มีส่วนร่วมปฏิบัติทุกขั้นตอนพร้อมทั้งสนับสนุนงบประมาณเพื่อจัดอบรมเพิ่มความรู้ และทักษะด้านอาชีพ และมีการบริหารจัดการนำผลิตภัณฑ์กลุ่มออกจำหน่าย และจัดตั้งกองทุนและสวัสดิการกลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับปิยะดา ภักดีอำนาจ และ พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์ (2557 : 121-151) ได้ทำวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา พบว่า แนวทางการเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา ได้แก่ 1) ในด้านการบริหารจัดการด้านผู้สูงอายุ ผู้บริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับความพึงพอใจในการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกหลานหรือผู้ดูแล โดยการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะมนุษยสัมพันธ์กับผู้สูงอายุ และเจ้าหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล 2) ควรศึกษาด้านปัจจัยอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ งานอดิเรก ความต้องการของผู้สูงอายุในการดำรงชีพเพื่อการสร้างอาชีพ และรายได้แก่ผู้สูงอายุ รวมทั้งการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อการร่วมจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุ 3) ในด้านงบประมาณควรมีการศึกษาวិธีการหรือกลไกในการจัดสรรงบประมาณที่องค์การบริหารส่วนตำบลกาตองได้จัดสรรหน่วยอื่นว่ามีการนำไปใช้บริหารจัดการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของการดำเนินการมาน้อยเพียงใด 4) ในด้านสัดส่วนการจัดสรรรายได้ควรมีการประชุมจัดทำแผนด้านงบประมาณโดยเน้นการมีส่วนร่วมจากส่วนวิชาการ ส่วนราชการ การเมืองท้องถิ่น และภาคประชาชน เพื่อความเข้าใจกันอย่างถูกต้องในการกำหนดนโยบายด้านงบประมาณเพื่อพัฒนาสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุของคนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง ซึ่งสอดคล้องกับ สุदारัตน์ สุดสมบูรณ์ (2557 : 73-82) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า การจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุไทยยังมีปัญหา และอุปสรรค หลายประการ เช่น 1) ขาดการบูรณาการ และขาดความต่อเนื่อง ซึ่งหมายถึงการดำเนินงานด้านสวัสดิการผู้สูงอายุแยกส่วนระหว่างงานด้านสุขภาพกับงานด้านสังคมกระจายความรับผิดชอบตามหน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐ 2) ขาดการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง 3) ความไม่พร้อมของงบประมาณ และการขาดแคลนบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในด้านผู้สูงอายุโดยตรง และ 4) สวัสดิการสังคมที่รัฐจัดให้กับผู้สูงอายุ

ยังไม่เพียงพอกับความต้องการของผู้สูงอายุ ไม่สามารถตอบสนองปัญหาได้อย่างแท้จริง และไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุได้ทั้งหมด แต่ประเด็นที่สำคัญ คือ บุตรหลานหรือคนในครอบครัวขาดความตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักหลักภาวา 4 ที่ประกอบด้วย กายภาวา ศีลภาวา จิตภาวา และปัญญาภาวา ช่วยให้ผู้สูงอายุ มีการพัฒนาด้านสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และปัญญา จะต้องพัฒนาอย่างต่อเนื่องและยังยืนร่วมกับหลักพรหมวิหาร 4 ประกอบด้วย หลักเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ที่ส่งเสริมให้คนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความรักความสามัคคีกลมเกลียวกัน การดูแลผู้สูงอายุต้องผสมผสานหลักธรรมต่างๆ เข้าไปประยุกต์ร่วมกันขึ้นอยู่กัน และวิเคราะห์ว่าอยู่ในสภาวะใด ซึ่งสอดคล้องกับ (พระราเชนทร์ วิจารณ์, 2560 : 76-91) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง บุรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวัยสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ พบว่า การใช้หลักภาวา 4 เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางกาย พัฒนาศีล พัฒนาจิต พัฒนาความรู้ความเข้าใจให้สมบูรณ์พร้อม สำหรับการวัดผลการพัฒนาตามหลักภาวานี้ อาจใช้วิธีตรวจสอบคุณสมบัติของบุคคลโดยหลักภาวิต 4 ประการ คือ ภาวิตกาย มีกายที่พัฒนาแล้ว ภาวิตศีล มีศีลที่พัฒนาแล้ว ภาวิตจิต มีจิตที่พัฒนาแล้ว และภาวิตปัญญา มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว ซึ่งผู้สูงอายุสามารถนำมาบูรณาการเพื่อสร้างความสุขในชีวิตได้ โดยมีรูปแบบกิจกรรม คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ ซึ่งสอดคล้องกับพระภูษิสสะ ปญญาปิโชโต (2562 : 59-63) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวา 4 ของผู้สูงอายุในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย พบว่า มีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวา 4 ได้แก่ 1) การส่งเสริม คือการใช้หลัก กายภาวามาเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย มีเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีร่างกายที่ดี 2) การเสริมสร้าง โดยใช้หลักศีลภาวามาเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม มีเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดี คือ การมีพฤติกรรมในการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมที่ดี 3) การป้องกัน โดยใช้หลักจิตภาวามาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตเพื่อให้เกิดแนวทางป้องกัน มีเป้าหมายคือ ผู้สูงอายุจะต้องมีความคิดที่ดี โดยผ่านการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา ให้จิตมีคุณธรรมพื้นฐาน ในการอาศัยอยู่ร่วมกันในสังคม และ 4) การ เตรียมความพร้อม โดยใช้หลักปัญญาภาวามาเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตวิญญาณ มีเป้าหมายให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิต ผ่านกระบวนการคิดพิจารณาอย่างถูกต้อง

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต้องปฏิบัติตามหลักวิธีการสากลที่มีการเผยแพร่ในเชิงเอกสารและมีการนำวิธีการต่าง ๆ นั้นมาปรับใช้ในการดูแลผู้สูงอายุซึ่งได้ผลในเชิงกายภาพ แต่การดูแลสุขภาพอย่างครบทุกมิติจะต้องมีการใช้หลักพุทธวิธีซึ่งเป็นหลักปฏิบัติทางพุทธศาสนาประยุกต์ร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย ซึ่งสอดคล้องกับสมบุรณ์ วัฒนะ (2559 : 173-193) ได้ทำการวิจัยเรื่อง แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทในการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า แนวคิดในการพัฒนามนุษย์คือหลักธรรมไตรสิกขา ผู้สูงอายุคือมนุษย์ที่มีอุปการคุณต่อสังคมและ

อนุชน ท่านควรได้รับการดูแลอย่างดีที่สุด ดังนั้น จึงสังเคราะห์การดูแลบิดาและมารดาให้เป็นการดูแลผู้สูงอายุ โดยการดูแลท่านตามหลักการพัฒนามนุษย์ตามหลักธรรมเรื่องไตรสิกขาโดยอาศัยหลักภavana 4 เป็นเครื่องชี้วัดและวิธีปฏิบัติ ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสม สามารถให้ท่านถึงพร้อมด้วยสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรรม 4 ชื่อว่าดูแลท่านและได้ตอบแทนคุณท่าน เพราะช่วยให้ท่านได้บรรลุจุดหมาย (อรรถ) ของชีวิตที่เป็นสัมปรายิกัตถประโยชน์ หรือยิ่งขึ้นไปคือปรมาตถประโยชน์ และสอดคล้องกับเจริญ นุชนิยม (2561 : 619-631) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ พบว่า แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีพุทธบูรณาการ คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านกาย ศีล จิตและปัญญา ให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง ปฏิบัติตนอยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรมหลักธรรมมาส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทางด้านกาย คือสามารถยึดถือปฏิบัติ ตามหลักศีลและทางด้านจิต คือเกิดปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ด้วยการนำหลักธรรมตรง หลักจักร 4 ภavana 4 และหลักธรรมที่ส่งเสริมร่วมในกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้ เข้าใจในความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม ดูแลสุขภาพกายและจิต สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยเรื่องนี้สรุปได้ว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธจริยศาสตร์ คือ หลักไตรสิกขา 3 หลักภavana 4 และหลักอิทธิบาท 4 ร่วมกับทฤษฎีต่าง ๆ จะทำให้ประสบผลสำเร็จ ควรดำเนินการหรือมีแนวคิดดังต่อไปนี้ คือ ผู้ดูแลต้องเข้าใจสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงอายุ ทางกายจิตใจและอารมณ์ สังคม และปัญญา จะส่งผลต่อสมรรถภาพของผู้ป่วยทุกระบบ ต้องคอยดูแลประคับประคอง และส่งเสริมพัฒนาสมรรถภาพที่ลดลงให้อยู่ในระดับที่ดีขึ้น และต้องสอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุโดยกระบวนการพัฒนาต้องได้รับความร่วมมือกับหลายฝ่าย หลายองค์กร ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชนและสังคม เพราะอนาคตข้างหน้าไทยจะเริ่มเข้าสู่สังคมสูงอายุ ต้องเริ่มกันร่วมมือร่วมใจกันประชุมหารูปแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละท้องถิ่น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาในการทำวิจัย แต่มีประเด็นที่ผู้วิจัยมีความประสงค์จะทำวิจัยในประเด็นที่เหลืออยู่แต่เพราะขอบเขตด้านระยะเวลาผู้วิจัยจึงขอเสนอเป็นข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป ไว้ดังนี้

- 1) ศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่มีผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงสังคมไทย
- 2) รูปแบบการพัฒนาตนเองของผู้สูงอายุตามหลักอิทธิบาท 4

องค์ความรู้ใหม่

1. ผู้สูงอายุเป็นวัยชราที่ไม่มีใครปรารถนาจะเข้าถึง แต่เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้ต่อการเป็นผู้สูงอายุ จึงจำเป็นที่จะมีการพัฒนาให้เกิดความสมดุลทั้ง 4 มิติ คือ กาย จิต สังคม และปัญญา ผ่านกิจกรรมที่หน่วยงาน ทั้งภาครัฐ และเอกชนจะต้องให้ความร่วมมือในการพัฒนานี้

2. การพัฒนาเมื่อทำอย่างถูกต้องแล้วจะนำไปสู่การสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ และ สร้างคุณค่าแก่ผู้สูงอายุด้วยการนำองค์ความรู้ที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุในลักษณะที่เป็นภูมิปัญญาออกมาสู่ สาธารณชน และนำความรู้ที่เป็นภูมิปัญญานั้นไปพัฒนาชุมชนให้มีความเจริญ และมีรายได้

3. หลักธรรมเรื่องอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา นี่เป็นหลักธรรมที่จะทำให้มนุษย์ มีอายุยืน แต่ต้องบำเพ็ญตนตามหลักของอิทธิบาท คือต้องมีความพอใจที่จะมีอายุยืนหรือไม่ถ้าต้องการ ก็ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำจากหมอ หรือผู้รู้ทั้งหลาย ซึ่งเมื่อปฏิบัติได้แล้วจะนำบุคคลนั้นไปสู่ความเจริญอายุ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). แผนนโยบายด้านผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 20 มีนาคม 2564, จาก <http://www.dop.go.th>.
- เจริญ นุชนิยม. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 6(2), 619-631.
- ปิยะดา ภักดีอำนาจ และ พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์. (2557). แนวทางการพัฒนาการจัดสวัสดิการเพื่อผู้สูงอายุขององค์การบริหารส่วนตำบลกาตอง อำเภอยะหา จังหวัดยะลา. *วารสารวิทยาการ จัดการ*, 31(2), 121-151.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต). (2540). พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- พระภุชิสสะ ปณฺญาปโชโต. (2562). การเสริมสร้างสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*, 4(1), 49-63.
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. (2560). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 120 ตอนที่ 130 ก (31 ธันวาคม 2546)
- พระราชนิพนธ์ วิสารโท. (2017). บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวัย สำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ. *วารสารมหาจุฬาราชมนตรี*, 4(2), 76-91.
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. (2558). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตจังหวัดแพร่. *วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุพนธ์*, 10(1), 77-88.
- วิพรรณ ประจวบเหมาะ. (2542). การส่งเสริมสุขภาพปัสสาวะด้วยผู้สูงอายุ ปี 2542. รายงานการวิจัย, วิทยาลัยประชากรศาสตร์: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2560. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). สูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ. มปปม.
- สมบูรณ์ วัฒนนะ. (2559). แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. *วารสารวิชาการ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 24(4), 173-193.
- สุดารัตน์ สุดสมบูรณ์. (2557). สวัสดิการสังคมของผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารเทคโนโลยีภาคใต้*, 7(1), 73-82.
- องค์การอนามัยโลก. (2010). ความหมายผู้สูงอายุ. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2562, จาก <http://www.who.int>