

ธรรมชะลอวัย: กระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
ในชุมชนยายชา อำเภอสามปран จังหวัดนครปฐม
Dhamma Relieved Aging: The Promotion Process of
the Quality of Elderly Life at Yai-Cha Community in
Sampran District, Nakhon Pathom Province



พระภาคภูมิ สุขิโต (ช้างวัลย์)¹, ภูริวัจน์ ปุณยวุฒิปรีดา²,

พระปลัดประพจน์ สุภาโต³

Phrapakphum Sukhito (Changwan)¹, Phuriwat Punyawutpreeda²,

Phrapaladprapoj Supabhāto³

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม

Master of Arts Program in Social Development

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College

Corresponding Author, E-mail: pakphum817@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน 2. เพื่อพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนตามหลักพระพุทธศาสนา 3. เพื่อนำเสนอกระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่มเฉพาะ และการสังเกตพฤติกรรมกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนยายชา จากนั้น วิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย พบว่า 1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชามีชีวิตความเป็นอยู่และสุขภาพจิตดี มีความรู้ความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในเกณฑ์ดี 2. การพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน ด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ กาวนา 4 และอิทธิบาท 4 มาช่วยในการพัฒนา



คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน 3. กระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชา ตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกันทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม โดยจัดควบคุมกับหลักธรรมและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา องค์ความรู้จากการวิจัย คือ 1. การใช้หลักภavana 4 ในกระบวนการพัฒนาควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาพ สังคม จิตและปัญญา 2. การใช้หลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา 3. การเน้นพัฒนาการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม โดยกลุ่มผู้สูงอายุติดสังคมใช้หลักภavanaครบทั้ง 4 ข้อ กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้านใช้หลักภavanaในข้อกาย จิตและปัญญา กลุ่มผู้สูงอายุติดเตียงใช้หลักภavanaข้อกายและจิต

คำสำคัญ: ธรรมะลอวัย; กระบวนการส่งเสริม; คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research are as follows: 1) to study the quality of life of the elders in the community; 2) to develop a process for promoting the quality of life of the elders in the community according to Buddhist principles; 3) to present a process for promoting the quality of life of the elders in the community according to Buddhist principles. This is a qualitative research. The data collection is conducted by in-depth interview, focus group discussion, and behavioral observation. These data are analyzed by a content approach and written by a descriptive lecture.

The results of the research are as follows: 1) quality of elderly life in the Yai-Cha Community has a good condition and good-hearted. They have the knowledge, understanding, and realization of the all things according to reality, in a good level; 2) the process of promoting the quality of elderly life of in the community has been adopted by using Buddhist principles such as four Bhāvanās and four Iddhipādas to improve quality of life of elders in all four areas; 3) the process for promoting the quality of elderly life in the community according to Buddhist principles found that the elders in the community cooperate to do activities by participatory action through organizing the activities in conjunction with Buddhist principles and practices. The new body of

knowledge indicates that 1) applying the four Bhāvanās in the developmental processes along with the development of quality of elderly life into four aspects: health, social, mental, and wisdom; 2) applying the four Iddhipādas: Chanda, Viriya, Citta, and Vimamsā; 3) emphasizing on the development of elders in each group: a social-bound or independent group using four Bhāvanās, a home-bound or dependent group using Kāyā, Citta, and Paññā Bhāvanās, and the bed-bound group using Kāyā and Citta Bhāvanās.

Keywords: Dhamma Relieved Aging; Promotion Process; Quality of Elderly Life

บทนำ

เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาจึงมีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยในทุก ๆ ด้าน เช่น การนำหลักธรรมมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุที่เป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561: 70) ผู้สูงอายุถือเป็นบุคคลผู้ทรงคุณค่า ศักยภาพ มีศักดิ์ศรี สมควรดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ จากคำแถลงการณ์นโยบายของคณะรัฐมนตรี โดยนายกรัฐมนตรี (พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้แถลงนโยบายต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติ เมื่อวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2557 ในการกำหนดนโยบายการบริหารราชการแผ่นดิน 11 ด้าน ในนโยบายด้านที่ 3 เรื่องการลดความเหลื่อมล้ำของสังคมและการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ ในข้อที่ 3.4 กล่าวถึงการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการมีกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต โดยมีการจัดเตรียมระบบการดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557)

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดนครปฐมที่ได้รับผิดชอบดูแลเกี่ยวกับสวัสดิการและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำแผนผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม (พ.ศ. 2558-2564) โดยมีผู้แทนจากภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม ภาคธุรกิจหรือเอกชน และภาควิชาการเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดทำแผนและจัดให้มีการวิพากษ์ เพื่อรับฟังความคิดเห็นจากทุกภาคส่วนใน

จังหวัด อันจะเป็นแผนที่เกิดจากการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนอย่างแท้จริง และสามารถเชื่อมโยงกับแผนระดับชาติ ระดับจังหวัด/กลุ่มจังหวัด ระดับท้องถิ่น และระดับชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองสิทธิ เข้าถึงระบบบริการ ระบบการคุ้มครองทางสังคมที่มีประสิทธิภาพได้มาตรฐานอย่างทั่วถึงเสมอภาคและเป็นธรรม โดยคำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์เป็นหลักสำคัญ โดยมีวิสัยทัศน์ในการจัดทำแผนผู้สูงอายุฯ ว่า “ผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐมมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสังคม” (คณะทำงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม, 2558: 1)

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา บทความนี้จึงนำเสนอผลการพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา และกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตามหลักพระพุทธศาสนา ในด้านสุขภาพ สังคม จิตใจและปัญญาที่เป็นกระบวนการทำงานที่ชัดเจนเป็นรูปธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตามหลักพระพุทธศาสนา
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตามหลักพระพุทธศาสนา

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษานี้คณะผู้วิจัยขอนำเสนอระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

1) งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม การพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ตามหลักพระพุทธศาสนา

2) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นผู้สูงอายุในชุมชนยายชา อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม คณะผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์ในการคัดเลือกแบบเจาะจง

(Purposive Sampling) โดยคัดเลือกบุคคลหรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการรับผิดชอบร่วมในการพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 2 กลุ่ม ประกอบด้วย 1. กลุ่มผู้นำชุมชนและผู้แทนองค์กรชุมชน 2. กลุ่มผู้สูงอายุ รวมจำนวน 12 คน จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาดำเนินการสนทนากลุ่ม ซึ่งผู้ร่วมสนทนากลุ่มเป็นกลุ่มเดียวกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มนักวิชาการ 2. กลุ่มผู้นำชุมชนและผู้แทนองค์กรชุมชน 3. กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนขยายชน รวมจำนวน 7 คน

3) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก นอกจากนี้ ยังใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะและการสังเกตพฤติกรรม เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้น นำมาจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลอย่างเป็นระบบด้วยการจัดแบ่งประเภทของข้อมูลให้ตรงตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้

4) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเอกสารในเบื้องต้น จากนั้น ร่วมประชุมกับกลุ่มผู้นำชุมชนและผู้แทนองค์กรชุมชน กลุ่มผู้สูงอายุ รวมจำนวน 12 คน เพื่อดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตกิจกรรมและการสนทนากลุ่มเฉพาะ จากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาจัดสนทนากลุ่ม วิเคราะห์สรุปแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาครอบครัวต้นแบบ และการสร้างเครือข่ายครอบครัวดีห้า

5) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคสามเส้า (Triangulation) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล คือ การตรวจสอบด้านข้อมูล ด้านผู้วิจัยและด้านทฤษฎี โดยเน้นการตรวจสอบว่า ถ้ามีการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายแล้วข้อมูลที่ได้มาเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ หากพบว่า ไม่ จะนำทฤษฎีใดมาปรับใช้ หากได้ข้อค้นพบที่เหมือนกัน แสดงว่า ข้อมูลที่ได้มามีความถูกต้อง หากมีส่วนใดที่ยังไม่สมบูรณ์จะตรวจสอบและเก็บข้อมูลเพิ่มเติมด้วยการค้นคว้าจากเอกสารและไปสัมภาษณ์เก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหนึ่ง เพื่อยืนยันความถูกต้องและครบถ้วน การจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูลอาจจะดำเนินการไปพร้อมกันตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้คณะผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อ ดังนี้

1. สภาพคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนขยายชน ด้านสุขภาพพบว่า สุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรคประจำตัวเป็นส่วนมาก จากการสังเกตการณ์ผู้วิจัยได้เห็นถึง

ปัญหาสุขภาพกายและจิตใจของผู้สูงอายุค่อนข้างมาก ด้านจิตใจพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีชีวิตความเป็นอยู่ดี สุขภาพจิตดี ด้านปัญญาพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนส่วนใหญ่มีการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริงให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง การเข้าใจตามสภาพความเป็นจริงจัดอยู่ในเกณฑ์ดี ด้านสังคมพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีสถานภาพค่อนข้างดี มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมพอสมควร และยังพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนขยายความสามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ 1. กลุ่มติดสังคม คือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้และสามารถช่วยเหลือคนอื่น 2. กลุ่มติดบ้าน คือ ผู้สูงอายุที่ดูแลตนเองและช่วยเหลือคนอื่นได้บ้าง 3. กลุ่มติดเตียง คือ ผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองไม่ได้และช่วยเหลือคนอื่นไม่ได้

2. การพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ตามหลักพระพุทธศาสนา มีการพัฒนากระบวนการด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาจัดชุดกิจกรรมต่าง ๆ มีความพยายามจะทำให้ครบทุกด้านเพื่อให้ได้ผลแบบองค์รวม ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ โดยใช้หลักภาวะ 4 และอิทธิบาท 4 มามีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้าน คือ 1. ด้านสุขภาพ (กายภาวะ) เช่น การจัดกิจกรรมการดูแลร่างกาย 2. ด้านสังคม (ศีลภาวะ) เช่น การจัดกิจกรรมการร่วมสนทนาพบปะพูดคุย 3. ด้านจิตใจ (จิตภาวะ) เช่น การทำกิจกรรมบรรยายธรรม และ 4. ด้านปัญญา (ปัญญาภาวะ) เช่น การจัดกิจกรรมการอบรมในหัวข้อผู้สูงวัยในยุคนิวอร์มอล (New Normal) ซึ่งข้อมูลสำคัญที่ผู้สูงอายุกล่าวถึงกิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ก็คือ การเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ช่วยในการใช้ชีวิตในทางชอบธรรมตามหลักคุณธรรมและศีลธรรม การสร้างความรับผิดชอบและการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม

3. การนำเสนอกระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาอำเภอสามพราณ จังหวัดนครปฐม ตามหลักพระพุทธศาสนา พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนมีการร่วมกันทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของทุกฝ่ายทั้งชุมชน คือ องค์การภาครัฐ ภาคประชาสังคม ภาคธุรกิจหรือเอกชน และภาควิชาการ เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ชมรมผู้สูงอายุ วัด โดยมีขั้นตอนการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการจัดกิจกรรมหลักบูรณาการเข้ากับหลักธรรมและหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา โดยคำนึงถึงเงื่อนไขปัจจัย คือ ความต้องการของผู้สูงอายุ และการสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ทั้งนี้ เพื่อนำไปสู่การกำหนดกิจกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนขยายชา ตามหลักพระพุทธศาสนา ตามหลักภาวะ

4 และอิทธิบาท 4 ให้เข้ามามีส่วนช่วยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อให้ เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการนำเสนอกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตใน ชุมชนขยายชา

ผลที่ได้จากการศึกษาเรื่องนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถดูแลตนเองได้อย่างถูกวิธี รู้ทันอาการเจ็บป่วย มีสังคมที่กว้างขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิด แบ่งปันความสุข ระบายความทุกข์หรือความตึงเครียดกับเพื่อน เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักใช้เวลาอยู่ในบ้านตลอดทั้งวัน ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในหลาย ๆ ด้านของผู้สูงอายุ การพูดคุยสนทนาจึงมีความสำคัญอย่างมาก เพราะจะช่วยทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีสติปัญญา ความเชื่อความรู้สึกรักนึกคิด และการเข้าใจชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริงและใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุข

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้คณะวิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อ ดังนี้

ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนขยายชา จากผลการวิจัยจะเห็นถึงมาตรฐานคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาที่ยังไม่สมบูรณ์ขาดการดูแลอย่างต่อเนื่อง จึงควรปรับปรุงแก้ไขให้มีมาตรฐานชีวิตที่ดีขึ้นในเรื่องที่อยู่อาศัย อันประกอบด้วยสิ่งต่าง ๆ ทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกสบายที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุทุกกลุ่มอย่างถูกสุขลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ติดบ้าน และติดเตียง ทั้งนี้ เพื่อพัฒนาสุขภาพจิตใจและความเป็นอยู่ที่ดีงาม ทั้งส่วนตัวและครอบครัวของผู้พักอาศัย ตลอดจนการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำ ประเด็นนี้สอดคล้องงานวิจัยของสมโภช รติโอฬาร (2556) ได้ทำการศึกษารื่องการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ มีความเห็นว่า ในระยะนี้ประเทศไทยเข้าสู่ช่วงที่เรียกว่า ประชากรผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันการเติบโตของเมืองก็อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน จึงทำให้การดำเนินกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพของเมืองต้องคำนึงถึงสภาวะสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำมาเปรียบเทียบกับการศึกษาของจันทนา สารแสง (2561) ในเรื่องคุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ที่ศึกษาประเด็นการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสะดวกสบายมากขึ้น และมีสุขภาพดีหรือมีความสุขในบ้านปลายของชีวิต รวมถึงงานวิจัยของละออม สร้อยแสง และคณะ (2557) เรื่องการศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ

ชุมชนมิตรภาพพัฒนา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า แนวทางการการป้องกันการหกล้มที่สำคัญ คือ การปรับปรุงสิ่งแวดล้อมภายในและรอบบ้าน การส่งเสริมการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับประชาชนก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุ

ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนากระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในชุมชนขยายชาตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในชุมชนยังไม่ได้ได้รับการปรับปรุงแก้ไขอย่างจริงจัง เมื่อผู้ดูแลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุยังไม่ชัดเจน ทั้งที่การดำเนินการเรื่องผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาได้ดำเนินการอย่างเป็นระบบแล้ว ซึ่งจากการสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า ปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองท้องถิ่น ประเด็นนี้งานวิจัยของพระกองสี ญาณธโร (พรมโพธิ์) (2560) เรื่อง*ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา* ได้สะท้อนให้ผลของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุว่า มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการช่วยให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งในพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับการทำข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมของผู้สูงอายุที่เหมาะสม อันจะส่งผลให้สุขภาพของประชาชนและอายุขัย รวมทั้งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุที่จะช่วยลดการพึ่งพาและเพิ่มคุณค่าให้กับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ ในงานวิจัยของพระครูถาวรสิทธิการ (สรศักดิ์ ฐานโกโร) (2561) เรื่อง*การประยุกต์ใช้หลักอิทธิบาท 4 ในกระบวนการแปรรูปกลอยของชุมชนบ้านไทรย้อย อำเภอด่านซ้าย จังหวัดแพร่* งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาทั้งปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัยภายนอกที่เป็นปัญหา คือ การเปลี่ยนแปลงของสภาพบ้านเมืองที่ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การย้ายถิ่นฐานภูมิลำเนา การเติบโตของชุมชนอย่างก้าวกระโดด อย่างไรก็ตาม หากมองด้านปัจจัยภายใน ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของพระธนพล กนตสีโล (เรือนเพ็ชร) และคณะ (2561) เรื่อง*การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอด่านซ้าย จังหวัดภูเก็ต* ที่พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนาส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่ดีขึ้น รวมถึงผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาที่พบว่า ผู้สูงอายุที่ดำเนินกิจกรรมผ่านหลักภาวนา 4 มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งด้านปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง อันส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านร่างกายอยู่ในระดับดี ด้านจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง

ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อนำเสนอกระบวนการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนขยายชาตามหลักพระพุทธศาสนาพบว่า ผู้สูงอายุจัดเป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มผู้สูงอายุที่ติดสังคม กลุ่มผู้สูงอายุติดบ้าน และสุดท้าย คือ ผู้สูงอายุติดเตียง ซึ่งสอดคล้องกับงานของศิริพันธ์ ถาวรทวิวงศ์ (2543) ที่กล่าวว่า ควรมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ โดยการดูแลและเอาใจใส่อย่างดีจากบุตรหลาน บุคคลรอบข้าง รวมถึงผู้นำชุมชนที่ต้องเห็นความสำคัญของประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น ทุกฝ่ายควรมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุในอนาคต แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีร่างกายหรือเรี่ยวแรงที่ทอดล่อยไปก็ตาม แต่สิ่งที่ควรให้ความสำคัญ คือ สภาพจิตใจ และการดำรงชีวิตในแบบของตัวเองตามความเคยชิน หากพัฒนาได้จริงจะสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ประเด็นนี้สอดคล้องกับ ถวิลวดี บุรีกุล (2548) ที่อธิบายว่า การมีส่วนร่วมมีความหมายหลายมิติ เช่น การมีส่วนช่วยเหลือโดยสมัครใจของประชาชนต่อโครงการใดโครงการหนึ่งในโครงการสาธารณะต่าง ๆ ที่คาดว่า จะส่งผลต่อการพัฒนาชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิภา พร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม (2550) เรื่อง *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมืองจังหวัดพิษณุโลก* ซึ่งจากผลการวิจัยทั้งเอกสาร การสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์พบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในชุมชนยังไม่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขอย่างจริงจัง แต่ไม่ได้หวังว่า จะให้ประชาชนเปลี่ยนแปลงโครงการหรือวิจารณ์เนื้อหาของโครงการ การให้ประชาชนในชนบทรู้สึกตื่นตัวเพื่อที่จะทราบถึงการรับความช่วยเหลือและตอบสนองต่อโครงการพัฒนา ขณะเดียวกันก็สนับสนุนความคิดริเริ่มของคนในท้องถิ่น การปลูกฝัง อบรมและฝึกปฏิบัติการให้เห็นตัวอย่างที่ชวนให้ประทับใจ ปัจจัยเหล่านี้ค่อย ๆ ไหม้แนวจิตใจของบุคคลให้เกิดจิตสำนึกที่ถูกต้อง และการสร้างจิตสำนึกต่อส่วนรวมให้เกิดขึ้น จำเป็นที่สถาบันทางสังคมต้องร่วมมือกันดำเนินการอย่างเป็นระบบ และร่วมดำเนินงานในการอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุมากขึ้น

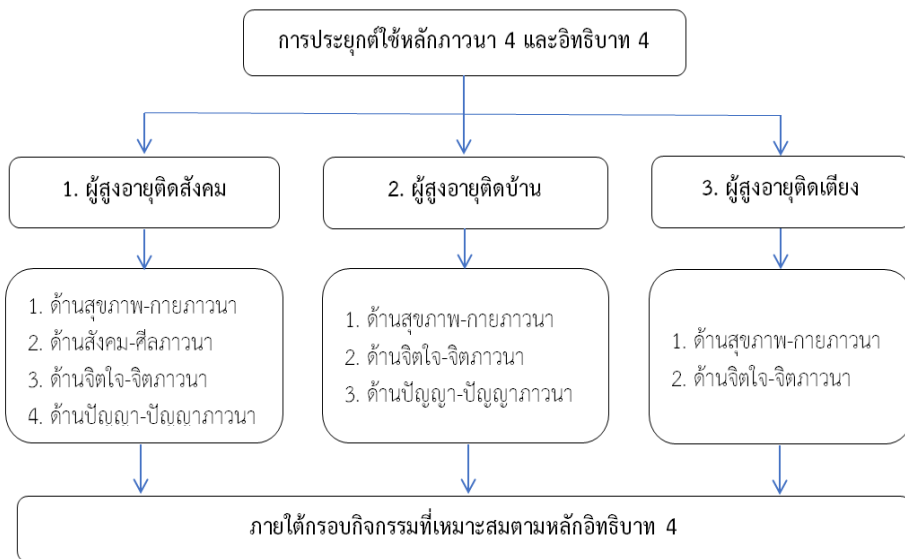
องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นกระบวนการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้

ประการแรก การใช้หลักท้าว 4 มาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาควบคู่กับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาพ สังคม จิตและปัญญา ซึ่งสามารถสังเคราะห์ได้ ดังนี้ 1. ด้านสุขภาพสังเคราะห์เข้ากับข้อกายท้าว 2. ด้านสังคมสังเคราะห์เข้ากับข้อศีลท้าว 3. ด้านจิตใจสังเคราะห์เข้ากับข้อจิตท้าว 4. ด้านปัญญาสังเคราะห์เข้ากับข้อปัญญาท้าว

ประการที่สอง การใช้หลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ 1. ฉันทะ คือ การปลุกความพึงพอใจในการรักษาดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ 2. วิริยะ คือ การมีความอดทนในการออกกำลังกาย 3. จิตตะ คือ การสร้างพัฒนาการด้านจิตใจ 4. วิมังสา คือ การคิดใคร่ครวญปรับตัวให้ทันยุคสมัย การพัฒนาทั้งหมดต้องเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมโดยใช้หลักภavana 4 มาเป็นสื่อกลางในการทำกิจกรรมจึงจะเป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สมบูรณ์มากขึ้น

ประการที่สาม การเน้นพัฒนาการของผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม โดยกลุ่มแรก คือ ผู้สูงอายุติดสังคมใช้หลักภavanaครบทั้ง 4 ข้อ เพราะต้องดำเนินชีวิตกับสังคมภายนอกเป็นหลัก กลุ่มที่สอง คือ ผู้สูงอายุติดบ้าน จะใช้หลักภavanaในข้อกาย จิตและปัญญา เพราะใช้ชีวิตอยู่กับบ้านเป็นส่วนใหญ่ การใช้ชีวิตในสังคมภายนอกเริ่มลดน้อยลง ส่วนกลุ่มที่สาม คือ ผู้สูงอายุติดเตียง จะใช้หลักภavanaข้อกายและจิต เพราะเน้นการฟื้นฟูสุขภาพกายและรักษาสุขภาพใจให้สมบูรณ์ ดังปรากฏในตารางดังนี้



ตาราง 1 กระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชาตามหลักพระพุทธศาสนา

สรุป

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้สามารถสรุปตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้ การนำเสนอกระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนยายชาตามหลักพระพุทธศาสนา จากการศึกษาสภาพข้อมูลทั้งเอกสารสัมภาษณ์ สังเกตการณ์จึงเห็นปัญหาค่อนข้าง

ชัดเจนว่า ในปัจจุบันชุมชนยายชากำลังจะเข้าสู่ชุมชนผู้สูงอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องการการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดจากบุตรหลานหรือคนในครอบครัว จึงจำเป็นต้องมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบ รวมถึงการมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายในการดำเนินงานในการอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุ โดยใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผ่านกิจกรรมที่กระทำควบคู่ ทั้งตัวผู้สูงอายุเองและครอบครัว ซึ่งมีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา ส่งผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมากช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนในครอบครัวและทุกคนในชุมชนได้เป็นอย่างดี จึงถือได้ว่า กระบวนการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชุมชนธรรมชะลอวัยนั้นได้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์อย่างสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

(2557). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.

คณะทำงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม. (2558). *แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม (พ.ศ.2558-2564)*. นครปฐม: คณะทำงานจัดทำแผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุจังหวัดนครปฐม.

จันทนา สารแสง. (2561). *คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

ถวิลวดี บุรีกุล. (2548). *การมีส่วนร่วม: แนวคิด ทฤษฎีและกระบวนการ*. นนทบุรี: สถาบันพระปกเกล้า.

พระก่องสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์). (2560). *ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูถาวรสิทธิการ (สรศักดิ์ ฐานกโร). (2561). *การประยุกต์ใช้หลักอริยบท 4 ในกระบวนการแปรรูปกลอยของชุมชนบ้านไทรย้อย อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- พระธนพล กนต์สีโล (เรือนเพ็ชร) และคณะ. (2561). การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. 5 (3), 943-954.
- ละออม สร้อยแสง และคณะ. (2557). การศึกษาแนวทางการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ชุมชนมิตรภาพพัฒนา. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 15 (1), 122-129.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์ และสุชาดา สนวนุ่ม. (2550). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความรับผิดชอบของสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. รายงานการวิจัย. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- ศิริพันธ์ ถาวรทวิวงศ์. (2543). *ประชากรศาสตร์*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ 41. กรุงเทพมหานคร: พลิธัมม.
- สมโภช รัตโธพาร. (31 มีนาคม 2556). *การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2564, จาก https://www.stou.ac.th/schools/shs/booklet/book56_2/pbhealth.htm