



การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา
The Development Quality of Life of the Elderly on Base Buddhist in Chonburi Province

เขมจิรา พิัททราษฏร์

Khemjira Pitakrad

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Social Science Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: taty_kham@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี 2) พัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา 3) เพื่อศึกษาผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง ใช้ระยะเวลาในการทดลองกิจกรรม 12 สัปดาห์ โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยโดยใช้แบบวัดระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI) และใช้การสัมภาษณ์เพื่อติดตามผลทั้งก่อนและหลังการทำกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จะเป็นปัญหาทางกายและทางจิต ส่วนคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้น มีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พิจารณาเป็นรายด้านพบว่าระดับคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพ และด้านสิ่งแวดล้อม ก่อนใช้และหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ, คุณภาพชีวิต, ไตรสิกขา



Abstract

This research article is part of the research on Improving the quality of life of the elderly in Chonburi province according to Buddhism the objective is to 1) to study the quality of life problems of the elderly in Chonburi province, 2) to develop activities to promote the quality of life of the elderly in Chonburi in accordance with Buddhism. The research analyzed a sample of 30 seniors aged 60 and over. The 12-week trial was used using research tools using the World Health Organization's Thai version of the World Health Organization (WHOQOL-BREF-THAI) and interviews to follow up on both before and after activities to promote the quality of life of the elderly in Chonburi province. The results showed that the quality of life problems of the elderly can be physical and mental problems. Quality of life before and after the use of activities promotes quality of life using different trisikkha principles. After using the development of quality of life activities with a higher level of quality of life than before the use of statistically significant activities at .05 level, it was determined that the level of quality of life in both physical, psychological, relationship and environmental aspects before use and after use of activities to promote quality of life according to Buddhism was statistically significantly different at .05 levels.

Keywords: Elder quality of life Trisikkha



บทนำ

ประชากรรวมของประเทศไทยได้เพิ่มช้าลงอย่างมาก ประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร่งเร็วขึ้น ในปี พ.ศ. 2503 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพียง 1 ล้านคน หรือคิดเป็นเพียงร้อยละ 4 ของประชากร 26 ล้านคนเท่านั้น จนถึงปี พ.ศ. 2548 เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุเป็นปีแรก เมื่อมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป สูงถึงร้อยละ 10 ของประชากร 63 ล้านคน หรือเท่ากับมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากกว่า 6 ล้านคน ในปี 2559 นี้ ในจำนวนประชากรไทย 65.5 ล้านคน มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด ทำให้ผู้สูงอายุจะมีมากกว่าเด็กเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ การเกิดที่ลดลงอย่างมากในช่วง 2-3 ทศวรรษที่ผ่านมาได้ทำให้สัดส่วนของประชากรวัยเด็กลดลงอย่างมาก เมื่อ 30 ปีก่อน ประชากรอายุต่ำกว่า 15 ปี มีอยู่มากกว่าร้อยละ 35 ของประชากรทั้งหมด ร้อยละของประชากรวัยเด็กนี้ได้ลดลงเหลือเพียง 18 ในปี 2559 คาดประมาณว่าในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่ **“สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์”** เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด ในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่ **“สังคมสูงอายุระดับสุดยอด”** เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด นับจากวันนี้เป็นต้นไป ประชากรไทยจะสูงวัยเร็วขึ้น ซึ่งเรียกว่า **“ประชากรรุ่นเกิดล้าน”** หมายถึง ประชากรที่เกิดในช่วงปี พ.ศ. 2526-2526 จำนวนเกิดที่จดทะเบียนในช่วง 20 ปีนี้มีมากกว่า 1 ล้านคนในแต่ละปี ในปี พ.ศ. 2514 จำนวนเกิดในประเทศไทยมีจำนวนสูงสุดที่ 1.2 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2559 ประชากรรุ่นเกิดล้านมีอายุ 33-53 ปี อีก 20 ปีข้างหน้า ในปี พ.ศ. 2580 ประชากรรุ่นเกิดล้านจะมีอายุ 53-73 ปี ซึ่งการที่จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นในอัตราที่รวดเร็วนี้ย่อมจะส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้โดยเฉพาะภาครัฐที่จะต้องจัดสรรงบประมาณเพิ่มขึ้นสำหรับรองรับสถานการณ์ เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุมีอัตราการเจ็บป่วยสูงและใช้ระยะเวลาในการรักษาที่ยาวนาน มีการพึ่งพาตนเองได้น้อยจึงส่งผลกระทบต่อสถานะทางสังคมและเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ ทำให้ต้องมีการจัดระบบการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาวให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ทั้งเรื่องการจัดสรรทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างจำกัด การจัดสรรสวัสดิการที่จำเป็นต่อผู้สูงอายุ รวมทั้งการบริการทางการแพทย์ที่จำเป็นในระยะยาว การที่ผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ส่งผลให้สังคมไทยเริ่มเข้าสู่สภาพสังคมผู้สูงอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขนาดและสัดส่วนของประชากร ซึ่งไม่ได้จำกัดขอบเขตอยู่เพียงผลกระทบด้านโครงสร้างของประชากรเท่านั้น แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นปฏิริยาลูกโซ่ซึ่งส่งผลกระทบไปยังระบบอื่น ๆ เช่น การเมือง และสังคมของประเทศ เป็นต้น ขณะเดียวกันการแก้ไขปัญหาการเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของประชากรผู้สูงอายุไม่อาจจำกัดจำนวนได้เหมือนการลดอัตราการเจริญพันธุ์ เพราะไม่มีสังคมใดมีนโยบายจำกัดจำนวนผู้สูงวัย ผู้สูงอายุ แต่จะพยายามส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สมาชิกของสังคมมีอายุยืนยาวมากขึ้น สำหรับประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศก็กำลังเผชิญกับปัญหาสวัสดิการของผู้สูงอายุ ประเทศไทยเองก็เช่นกันที่ประสบปัญหาคุณภาพชีวิตและสวัสดิการของประชากรผู้สูงอายุ

องค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ (Older person) หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society)



หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ อารมณ์ จิตใจ การเรียนรู้ สติปัญญา เศรษฐกิจ สังคม และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย ประกอบกับสภาพสังคมมีความเจริญทางวัตถุมาก วิธีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมที่รีบเร่ง คนในครอบครัวไม่ค่อยมีเวลาให้กัน เนื่องจากมีความจำเป็นต้องออกไปประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัว ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในสังคมค่อนข้างสูง อันอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาทตนเอง จากการที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ ต้องออกจากบ้านไปประกอบอาชีพ ได้พบปะผู้คน มีอำนาจในการตัดสินใจภายในครอบครัว แต่เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุบทบาทดังกล่าวถูกลดลงหรือหมดไป ประกอบกับภาวะเสื่อมถอยของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย คิดช้า ทำช้า บางรายอาจเกิดอาการซึมเศร้า เกิดความเหงา ความหวาดหวั่น ความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ อารมณ์ จิตใจ การเรียนรู้ สติปัญญา เศรษฐกิจ ด้านปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ขณะเดียวกันความสัมพันธ์ทางสังคมก็ลดลงด้วย เพราะหมดภาระหน้าที่เรื่องงานและความรับผิดชอบ ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและรู้ว่าตนเองไร้คุณค่า มีทัศนคติต่อการเปลี่ยนแปลงในทางลบ อันจะส่งผลก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ มีภาวะของโรคเรื้อรัง มีความบกพร่องในเรื่องของความคิดตามมา ทำให้เกิดข้อจำกัดในการสนองตอบความต้องการของตนเองและอาจต้องพึ่งพาครอบครัวในการดูแล ก่อให้เกิดความเครียด ขาดความมั่นใจ แต่หากผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สามารถรับรู้ในเรื่องของควมมีอายุมากขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม ครอบครัว การยอมรับจากสังคมโดยสามารถปรับตัวได้ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติในทางที่ดีขึ้น ดังนั้น แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุก็คือการช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข ความพึงพอใจ สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพ ไม่เป็นภาระให้ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งหมายถึงเป็นการทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ ส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการมารองรับในการดูแลผู้สูงอายุเพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยภาครัฐมีการกำหนดยุทธศาสตร์ “การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ” ซึ่งเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 10 ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน การดำเนินงานดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดการพึ่งพาผู้อื่น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาชีวิตเพื่อให้เดินไปตามแนวทางที่ถูกต้องเหมาะสม

การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ สามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีคุณค่าวิถีชีวิตของมวลมนุษย์โดยเท่าเทียมกัน หลักพุทธธรรมเป็นการแนะแนวต้นแบบ เพราะการแนะแนวหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนานั้นส่งเสริมให้บุคคลรู้จักช่วยตนเอง ยอมรับศักยภาพของมนุษย์ในการแก้ไขปัญหา ตลอดจนให้รู้จักในเงื่อนไขเหตุปัจจัยและวิธีการ ซึ่งมีขั้นตอนครบถ้วนตามหลักแนะแนวหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำมาประยุกต์ทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น ส่งผลให้บุคคลมีทัศนคติในทางที่ดีขึ้น

ซึ่งไตรสิกขาเป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตถือเป็นหลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบความสำเร็จเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพระพุทธศาสนา ไตรสิกขาเป็น



กระบวนการปฏิบัติหรือกระบวนการพัฒนา ประกอบด้วยหลักปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ คือ 1) เป็นหลักการพัฒนาระดับความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม 2) สมานธิ เป็นหลักการพัฒนาจิตใจให้มีสมรรถภาพและประสิทธิภาพในการคิดพิจารณาตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำการใด ๆ 3) ปัญญา เป็นหลักการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ รู้จักสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น และสามารถแยกแยะ วิเคราะห์ สืบหาสาเหตุของสิ่งทั้งหลายได้ชัดเจน ไตรสิกขาจึงเป็นกระบวนการพัฒนาแบบบูรณาการ สอดคล้องกับที่พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) (2549) กล่าวไว้ว่า ศีล คือ การฝึกฝนด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง สมานธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่งเพราะจิตใจเป็นฐานของพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรมทุกอย่างเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือเจตนา ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้ว ก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย แม้ความสุขความทุกข์ในที่สุดก็อยู่ที่ใจ ยิ่งกว่านั้นปัญญาจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยจิตใจที่เข้มแข็งสู้ปัญหา ส่วนปัญญา หมายถึง การพัฒนาปัญญาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด คนเราจะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไรและแคไหนก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญารู้และบอกทางให้เท่าใด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา
3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ตามแนวพระพุทธศาสนา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้มีรูปแบบเป็นการวิจัยและพัฒนา โดยใช้กระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร ควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การสังเกต และการออกแบบสอบถาม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณผสมผสานกับการวิจัย (Research) และการพัฒนา (Development) เพื่อให้ข้อมูลประเด็นต่างๆ และนำข้อมูลทั้งสองมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เชื่อมโยง เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา ด้วยหลักไตรสิกขา ได้กำหนดขั้นตอนการดำเนินการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ด้วยหลักไตรสิกขา โดยการศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ภิกขา อนุภิกขา และเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและหลักไตรสิกขา เพื่อสังเคราะห์สภาพปัญหาและความต้องการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี

ระยะที่ 2 พัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนาด้วยหลักไตรสิกขา รวบรวมข้อมูลจากขั้นตอนจากระยะที่ 1 มาใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเนื้อหาในกิจกรรม โดยนำองค์ความรู้มากำหนดเนื้อหา มาพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา ด้วยหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมานธิ ปัญญาซึ่งเริ่มจากการวางแผนพัฒนารูปแบบกิจกรรม กำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะของการพัฒนารูปแบบกิจกรรม กำหนดวิธีที่จะพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และทรัพยากรที่ต้องการเพื่อการพัฒนารูปแบบ



กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีทั้งในด้านกำลังคน งบประมาณวัสดุครุภัณฑ์ และระยะเวลา หลังจากนั้นจึงดำเนินการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้มีลักษณะหรือรูปแบบตามความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งในรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พัฒนาจะมีลักษณะอยู่ในกรอบของหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยในขั้นตอนของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตนี้ จะต้องใช้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องเพื่อปรับปรุงให้เหมาะสมสำหรับใช้จริงต่อไป หลังจากนั้นจัดทำรูปแบบกิจกรรมและกำหนดลักษณะกิจกรรมโดยใช้หลักของไตรสิกขา และจัดทำคู่มือกิจกรรมการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักของไตรสิกขา

ระยะที่ 3 ทดลองใช้ชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา โดยการทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลคลองตำหรุ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คนส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนากับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลคลองตำหรุ อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้สูงอายุแบบเจาะจง (Purposive Selection) พิจารณาจาก ข้อมูลสถิติผู้สูงอายุของแต่ละอำเภอในจังหวัดชลบุรี พบว่าในเขตอำเภอเมือง มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด จากเอกสารสำนักงานสถิติจังหวัดชลบุรี โดยมีการคัดเลือกผู้สูงอายุเพื่อเข้ากลุ่มทดลองตามเกณฑ์การคัดเลือกที่ตั้งไว้และเป็นผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มทดลองยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการวิจัย การเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างขึ้นโดยใช้หลักไตรสิกขามีจำนวน 3 ครั้งใช้ระยะเวลา 4 เดือนหรือ 16 สัปดาห์

สรุปผลการวิจัย

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา

ตามแนวพระพุทธศาสนา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย

1.1) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนาโดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานศีล) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “**ศีล 5 กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**” ฐานกิจกรรมจำนวน 5 ฐาน และการสรุปกิจกรรมศีล 5 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี

1.2) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานสมาธิ) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “**สมาธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต**” กิจกรรมฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น จำนวน 3 ฐาน และการสรุปกิจกรรมสมาธิ

1.3) กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักไตรสิกขา (ฐานปัญญา) ได้แก่ การบรรยายธรรมะ เรื่อง “**มีปัญญาเป็นเข็มทิศชีวิตเบิกบาน**” ฐานกิจกรรมจำนวน 2 ฐาน และการสรุปกิจกรรมส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนาโดยใช้หลักไตรสิกขา

2. ศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา

2.1 สถานภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีที่ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ผู้สูงอายุที่พักอาศัยในจังหวัดชลบุรี ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรสอยู่ด้วยกัน ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มี



อาชีพค้าขาย ส่วนใหญ่รายได้มาจากการทำงาน ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน มากกว่า 5,000บาท ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับคู่สมรส ส่วนใหญ่สมาชิกของสมาชิกชมรม/โรงเรียนผู้สูงอายุ

2.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (= 2.73) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 4 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม

1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (= 2.94) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คำถามว่ารู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน คำถามว่าพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา คำถามว่าจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตรอยู่ไปได้ในแต่ละวัน

2) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (= 3.00) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คำถามว่ารู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) คำถามว่ามีความรู้สึกไม่ดี เช่น รู้สึกเหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวังวิตกกังวล คำถามว่ามีสมาธิในการทำงานต่างๆ คำถามว่ายอมรับรูปร่างหน้าตาของตัวเอง

3) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ (= 2.37) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คำถามว่าพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้าดับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา และคำถามว่าพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ มีคะแนนคุณภาพชีวิตเท่ากัน และคำถามว่าพอใจในชีวิตทางเพศ (ชีวิตทางเพศ หมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)

4) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี ก่อนใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิต ในด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีคุณภาพชีวิตดังกล่าวในภาพรวมอยู่ในระดับต่ำ (= 2.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คำถามว่าได้รับรู้เรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน คำถามว่ามีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น คำถามว่ามีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด คำถามว่าพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นและคำถามว่าพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึง การคมนาคม) มีคะแนนคุณภาพชีวิตเท่ากัน

2.3 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขา โดยรวมอยู่ในระดับดี (= 3.58) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับดีทั้ง 2 ด้านคือด้านจิตใจและด้านร่างกาย ส่วนด้านสิ่งแวดล้อม และด้านความสัมพันธ์ระหว่างสังคม อยู่ในระดับปานกลาง

1) คุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยรวมอยู่ในระดับดี (= 3.64) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คำถามว่ารู้สึกพอใจที่สามารถทำอะไรๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวัน คำถามว่าพอใจกับความสามารถในการทำงานได้อย่างที่เคยทำมา คำถามว่าจำเป็นต้องไปรับการรักษาพยาบาลเพื่อที่จะทำงานหรือมีชีวิตรอยู่ไปได้ในแต่ละวัน

2) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจพบว่า โดยรวมอยู่ในระดับดี (= 3.90) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสาม



อันดับแรกคือ คำถามรู้สึกว่าคุณมีความหมาย คำถามว่ารู้สึกพึงพอใจในชีวิต (เช่น มีความสุข ความสงบ มีความหวัง) คำถามว่ามีสมาธิในการทำงานต่างๆ

3) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพทางสังคม พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (= 3.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คำถามว่าพอใจต่อการผูกมิตรหรือเข้าดับคนอื่นอย่างที่ผ่านมา และ คำถามว่าพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อนๆ และ คำถามว่าพอใจในชีวิตทางเพศ (ชีวิตทางเพศหมายถึง เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้นแล้วท่านมีวิธีการทำให้ผ่อนคลายลงได้ รวมถึงการช่วยตัวเองหรือการมีเพศสัมพันธ์)

4) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี หลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (= 3.40) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยสามอันดับแรกคือ คำถามว่าได้รับเรื่องราวข่าวสารที่จำเป็นในชีวิตแต่ละวัน คำถามว่ามีเงินพอใช้จ่ายตามความจำเป็น คำถามว่ามีโอกาสได้พักผ่อนคลายเครียด คำถามว่าพอใจที่จะสามารถไปใช้บริการสาธารณสุขได้ตามความจำเป็นและ คำถามว่าพอใจกับการเดินทางไปไหนมาไหน (หมายถึง การคมนาคม)

2.4 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวม พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ก่อนใช้กิจกรรมและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักไตรสิกขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ศึกษาผลการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นรูปแบบกิจกรรมที่มีความน่าสนใจ สร้างความรู้เกี่ยวกับหลักในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชนและสังคมได้เป็นอย่างดี เนื้อหา กิจกรรมที่จัดขึ้นมีรูปแบบที่หลากหลาย ทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้และความสนุกสนานควบคู่กันไปประกอบกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรมภายในฐานต่าง ๆ ที่ได้ประยุกต์หลักไตรสิกขา ได้แก่ ฐานศีล ฐานสมาธิ และฐานปัญญา มีวัตถุประสงค์กิจกรรมที่ชัดเจน มีการร่วมสรุป สะท้อนคิดทุกครั้งของการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรมระหว่างวิทยากรและกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้ความเข้าใจในหลักไตรสิกขามากขึ้น นอกจากนั้น ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้ง 4 ด้านคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ให้ดีขึ้นตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง ทั้ง 4 ด้านคือด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ผู้วิจัยได้แบ่งการอภิปรายการวิจัยออกเป็นประเด็น ดังนี้

1. การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยใช้หลักไตรสิกขา แบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 กิจกรรมหลัก ประกอบด้วย กิจกรรมฐานศีล กิจกรรมฐานสมาธิ และกิจกรรมฐานปัญญา เนื่องจากไตรสิกขาถือเป็นหลักปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ ซึ่งตามทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า หากใครปฏิบัติตามได้รับครบถ้วนสมบูรณ์ ผู้นั้นก็จะสามารถดับทุกข์ในชีวิตได้อย่างหมดสิ้น หลักทั้ง 3 นั้น ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังที่พระธรรมปิฎก (2549) กล่าวว่า ศีล คือ การฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม หมายถึง การพัฒนาพฤติกรรมทาง

กาย และวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง สมาธิ หมายถึง การฝึกฝนพัฒนาในด้านจิตใจ มีความสำคัญอย่างยิ่ง และปัญญา หมายถึง การพัฒนาซึ่งมีความสำคัญสูงสุด เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด ดังนั้น การพัฒนากิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคมและจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักไตรสิกขาจึงมีความเหมาะสมและจำเป็นต้องมีกิจกรรมทั้งการพัฒนาศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสำคัญและจะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

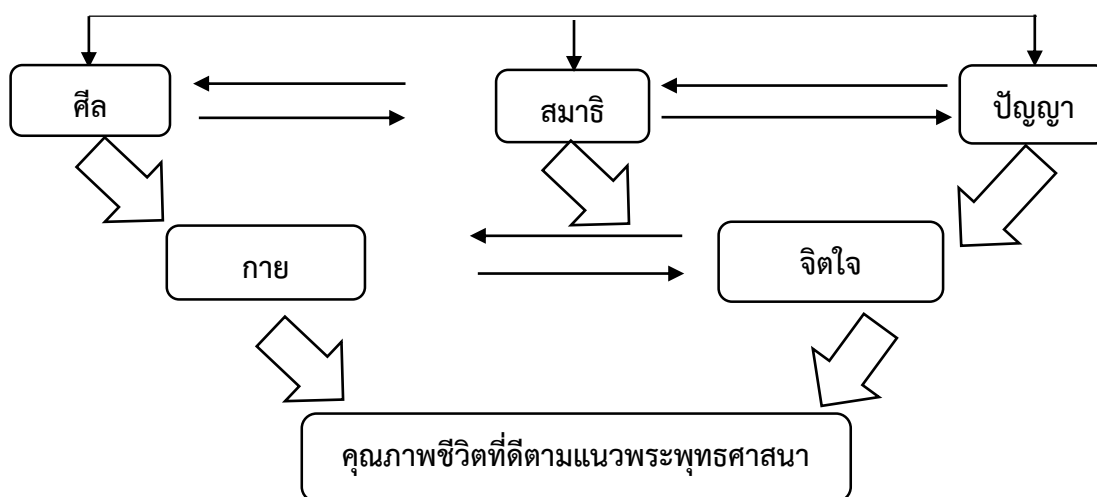
2. คุณภาพชีวิตด้านของผู้สูงอายุที่พักอาศัยอยู่ในจังหวัดชลบุรี ก่อนการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลางเรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อย คือ ด้านจิตใจและด้านร่างกาย ส่วนด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนหลังการใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับดี ทั้ง 2 ด้าน และระดับปานกลาง 2 ด้าน เรียงตามลำดับคะแนนจากมากไปน้อยคือ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย อยู่ในระดับดี ส่วนด้านสิ่งแวดล้อม และด้านสัมพันธภาพทางสังคม อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งจากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าก่อนใช้กิจกรรมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในปานกลาง และหลังใช้กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับดีเช่นกันแต่เมื่อทำการทดสอบด้วยสถิติเปรียบเทียบได้พบว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีโดยรวมก่อนและหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาแตกต่างกัน โดยหลังใช้กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตโดยใช้หลักไตรสิกขาที่พัฒนาขึ้นมีระดับคุณภาพชีวิตสูงกว่าก่อนใช้กิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรีตามแนวพระพุทธศาสนา โดยใช้หลักไตรสิกขาว่าเกิดประโยชน์อย่างมากทั้งต่อตนเองและผู้อื่น พบว่า ประโยชน์ต่อตนเองเป็นการพัฒนาความรู้ความเข้าใจเรื่องไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอันจะนำไปสู่การพัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรมจริยธรรมประจำใจ ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมโครงการสูงขึ้น ส่วนประโยชน์ต่อผู้อื่นนั้นเมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตใจดีแล้วจะกระทำสิ่งใดจะตระหนักถึงบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตด้านสังคมดีขึ้นตามไปด้วย

องค์ความรู้การวิจัย

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญกับบุคคลเป็นอย่างมาก กล่าวคือ บุคคลทุกคนต่างมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง บุคคลจะดีหรือร้ายขึ้นอยู่กับตนเองเท่านั้น เพราะตนเองเป็นผู้กำหนดบทบาทชีวิตเอง แนวคิดนี้รวมไปถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในแนวคิดทางพระพุทธศาสนา ท่านมองเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพทางกายและทางใจเพื่อดำรงไว้ โดยถือว่าเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งของชีวิตที่ดีในระดับที่ภูมิจิตมีกตัตถะ คือ ประโยชน์ปัจจุบัน ดังนั้นแล้วแสดงให้เห็นว่าพระพุทธศาสนาได้ให้ความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพชีวิตเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบของชีวิตที่ต้องประกอบด้วย ธาตุ 4 ขันธ์ 5 หรือกล่าวโดยย่อ คือ ร่างกายและจิตใจนั่นเอง เมื่อชีวิตประกอบด้วยปัจจัยทั้งสองอย่างและการจะดูแลสุขภาพหรือการดูแลสุขภาพจะต้องให้ความสำคัญของทั้งสองปัจจัยนี้ เพราะทั้งสองปัจจัยนี้มีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกัน หากปัจจัยด้านใดด้านหนึ่งบกพร่องไปอาจส่งผลกระทบต่อด้านหนึ่งอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ จึงได้กล่าวว่าพระพุทธศาสนาพิจารณาการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม กล่าวคือ การเล็งเห็นความสำคัญของความสัมพันธ์ทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ เพราะชีวิตโดยตัวของมันเองเป็นองค์รวมอยู่แล้ว ถ้าองค์รวมอันใดอันหนึ่งติดขัดแปรปรวนไม่เป็นไปตามปกติองค์รวมก็ย่อมมีความวิปริตแปรปรวนไปด้วย การพิจารณาชีวิตที่มีองค์ประกอบเป็นธาตุ 4 ขันธ์ 5 หรือร่างกายและจิตใจนั้น สะท้อนให้เห็นว่าการจะดำเนินชีวิตขึ้นมาได้ต้องอาศัยองค์ประกอบต่างๆ นั่นคือ ชีวิตมีลักษณะเป็นองค์รวมที่มีความสัมพันธ์กัน พระพุทธศาสนาจึงเน้นระบบ



ความสัมพันธ์มากกว่าจะมุ่งแค่แยกแยะองค์ประกอบ เพราะจากองค์รวมที่สัมพันธ์กันเป็นระบบที่ดี ก็จะเป็นองค์รวมที่สมบูรณ์ และการจะพัฒนาองค์รวมให้สมบูรณ์ไปในการดำรงชีวิตได้นั้น ต้องคำนึงถึงสามด้านที่เป็นองค์รวมแห่งระบบการดำเนินชีวิต กล่าวคือ ด้านที่ 1 เป็นการติดต่อสื่อสารกับโลก คือ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง วัสดุสสาร การดูแลสุขภาพที่ดีได้ หมายถึง จะต้องเกี่ยวพันกับการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย บุคคลสามารถกระทำสิ่งที่ถูกต้องได้โดยหลักการในการควบคุมร่างกายและจิตใจ และเมื่อพิจารณาให้ละเอียดจะพบว่า ด้านที่ 1 เป็นการสื่อสารกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นแล้วจึงต้องระวังกว้างส่วนด้านร่างกายหรือผัสสสสาร จึงเปรียบเสมือนเป็นศีล ส่วนด้านที่ 2 เป็นภาวะด้านจิตใจ การควบคุมจิตใจให้มีสมาธิรับรู้และเสพข้อมูล จึงเปรียบเสมือนเป็นสมาธิ ส่วนด้านที่ 3 ปัญญาคือความรู้คิดคอยชี้นำสู่การกระทำที่ถูกต้อง จึงเปรียบเสมือนเป็นปัญญา ดังนั้นแล้วทั้งสามด้านที่กล่าวมาเปรียบเสมือนไตรสิกขานั้นเอง ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงหลักไตรสิกขา ซึ่งเป็นหลักที่ครอบคลุมการกระทำทั้งร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา สามารถอธิบายดังภาพประกอบต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้การวิจัย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิตและด้านปัญญา องค์รวม 3 ด้านดังกล่าวจึงมีชื่อว่า ไตรสิกขา กล่าวคือ (1) การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม เรียกรวมกันว่า ศีล (2) การพัฒนาภาวะจิต และสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ดีงาม เข้มแข็ง มีความสุข โดยมีเจตจำนงที่เป็นกุศล และมีสภาพเอื้อพร้อมต่อการใช้งานทางปัญญา เรียกสั้น ๆ ว่า สมาธิ (3) การพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจมองเห็นตามเป็นจริง ที่จะทำให้ปรับปรุง ทุกอย่างทุกด้านอย่างถูกต้องได้ผล จนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบานสุขสงบอย่างแท้จริง เรียกง่าย ๆ ว่า ปัญญา การดำเนินชีวิตเป็นองค์รวมทั้ง 3 ด้าน ต้องมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง เมื่อทั้ง 3 ระบบมีความสำคัญและสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ศีล สมาธิ ปัญญา จะเป็นเกราะป้องกันชีวิต ช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1.1. ภาครัฐควรให้ความสำคัญและเน้นการพัฒนาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรที่จะมีจำนวนมากในประเทศ

1.2. ควรมีการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสังคม และจิตใจซึ่งมีความสำคัญในการดำเนินชีวิตต่อไปของผู้สูงอายุ

1.3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุควรจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรม ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ใช้หลักของไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติได้ง่ายทุกช่วงวัยและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ดี

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับยุทธศาสตร์การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดชลบุรี โดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาประชากรวัยสูงอายุให้เป็นรูปธรรม

2.2. ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดการพัฒนาชุดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ ของผู้สูงอายุโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยอาจแบ่งเป็นวัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง และตอนปลาย



บรรณานุกรม

- กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และคณะ. (2553). “คุณค่าผู้สูงอายุ: ภาพสะท้อนมุมมองจากคนสองวัย,” อ้างถึงใน
สุชาดา ทวีสิทธิ์ และสวรัย บุญยमानนท์. ประชากรและสังคม คุณค่าผู้สูงอายุในสายตา
สังคมไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.
- บรรลุ ศิริพานิช และคณะ. (2539). **ชมรมผู้สูงอายุ: การศึกษารูปแบบและการดำเนินงานที่เหมาะสม.**
กรุงเทพมหานคร: วิญญาน.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **คู่มือมนุษย์ (ฉบับสมบูรณ์).** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. (2530).
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2549). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ.** พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร:
สหธรรมิก.
- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). **มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ: มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ.**
พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

..