



การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา*

THE DEVELOPMENT OF LIFE QUALITY ON BUDDHIST WAY TO SUPPORT SOCIETY UNDER NEW LIFESTYLE OF ELDERLY IN SONGKHLA PROVINCE

วนิดา เหมือนจันทร์*, ไพรัตน์ ฉิมหาด, ดิเรก นุ่นกล้า

Wanida Mueanjan*, Pairat Chimhad, Direk Noonklam

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช นครศรีธรรมราช ประเทศไทย

Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nakhon Si Thammarat Campus,

Nakhon Si Thammarat, Thailand

*Corresponding author E-mail: wanida92973@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์คุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ 2) พัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ และ 3) สร้างภาคีเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 25 ราย ใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองมีผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ และเชิงปฏิบัติการประชากรกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 ราย ใช้แบบสังเกตการณ์แบบไม่เป็นทางการ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย ผลวิจัยพบว่า 1) คุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุ มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการที่จะเป็นผู้สูงวัยในอนาคต เตรียมตัวเรียนรู้การใช้ชีวิต ช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนเองได้ เรียนรู้เทคโนโลยีและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิต เรียนรู้หลักไตรลักษณ์เพื่อเข้าใจสรรพสิ่ง มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุซึ่งอยู่ในวัยพึ่งพิง โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาพัฒนาทั้งสุขภาพกายจิตใจ กิจกรรมการไหว้พระ สวดมนต์นั่งสมาธิและกิจกรรมอื่น ๆ ต้องมีความเหมาะสม 3) เครือข่ายที่ได้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธต่อการรองรับผู้สูงอายุมี 3 เครือข่าย สร้างจุดแข็งให้เครือข่ายผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง คือ 3.1) ภาครัฐ จะวางแผนทางการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3.2) ภาคเอกชน จะสนับสนุนในการศึกษาหาทุนการจัดกิจกรรม ทั้งด้านเงินสมทบทุน บุคลากร และ 3.3) ภาคประชาชน มีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ภาครัฐจัดขึ้นและมีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านคือ ร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ในสังคมและสิ่งแวดล้อม

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต, วิถีพุทธ, สังคมผู้สูงอายุ, ชีวิตวิถีใหม่

Abstract

This research article aimed to 1) analyze the quality of life based on Buddhist ways to support the elderly under the new normal of elderly life, 2) develop the quality of life based on Buddhist ways to accommodate the elderly under the new normal, and 3) establish a network of partnerships for developing the quality of life based on Buddhist principles to support the

elderly under the new normal in Songkhla Province. The study was qualitative, involving in-depth interviews with 25 participants using a self-constructed interview guide that experts validated. Additionally, practical action research was conducted with a target group of 30 participants, utilizing informal observation methods. Data were analyzed using inductive analysis techniques. The research findings revealed that 1) the quality of life-based on Buddhist ways to support the elderly involved changing attitudes towards aging, preparing to learn how to live, becoming self-reliant, learning technology, and gaining confidence in life. Understanding the Three Characteristics (impermanence, suffering, and non-self) and participating in community activities was essential. 2) Developing the quality of life based on Buddhist ways to support the elderly in a dependent stage led to the establishment of elderly schools as an option for improving both physical and mental health. Activities such as praying, meditating, and other appropriate practices were emphasized. 3) The networks for developing the quality of life-based on Buddhist ways to support the elderly included three sectors, strengthening the elderly network: 3.1) the government sector, which provided guidance for promoting quality of life development; 3.2) the private sector, which supported the study of best practices, activities, funding, and personnel; and 3.3) the public sector, which participated in activities organized by the government that were related to the four aspects of elderly care: physical, mental, social, and environmental.

Keywords: Quality of Life, Buddhist Way, Aging Society, New Way of Life

บทนำ

ปัจจุบันสังคมโลกได้เข้าสู่ยุคแห่งสังคมผู้สูงอายุจากการที่อัตราการเกิดของประชากรทั่วโลกที่มีแนวโน้มลดลง บวกกับการที่ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้นเนื่องจากการรักษาพยาบาลมีประสิทธิภาพมากขึ้น และประชากรที่เกิดในยุค Baby Boomers ได้เข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นปัจจัยที่ทำให้หลายประเทศในโลกเกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างสังคมที่สำคัญ โดยเฉพาะในประเทศที่พัฒนาแล้ว อาทิ ฝรั่งเศส สวีเดน ญี่ปุ่น ข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) มีการคาดการณ์ว่าจำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จะมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปี ทวีปเอเชียจะมีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลก โดยคาดว่าจะสัดส่วนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปในทวีปเอเชียจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะประเทศญี่ปุ่นซึ่งถือเป็นประเทศที่มีประชากรสูงวัยมากที่สุดในโลกและถือเป็นประเทศแรกๆ ของโลกที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (Super-aged Society) สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2573 จะมีสัดส่วนประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 26.9 ของประชากรทั้งประเทศในส่วนของรัฐบาลไทยตามที่ได้กำหนดให้สังคมสูงอายุเป็นวาระแห่งชาติ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

องค์การสหประชาชาติได้จัดทำเป้าหมายเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals – SDGs) ตามแนวคิด “ไม่เป็นการทิ้งใครไว้ข้างหลัง” ประเทศไทยได้กำหนดยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) เป็นเป้าหมายในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืนตามหลักธรรมาภิบาล โดยประกอบด้วย 6 ยุทธศาสตร์ ในยุทธศาสตร์ชาติที่ 3 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ มีเป้าหมายการพัฒนาที่สำคัญเพื่อพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่งและมีคุณภาพ ในข้อที่ 2. พัฒนาศักยภาพ “คน” ตลอดชีวิตในทุกช่วงวัยตั้งแต่ตั้งครรภ์ ปฐมวัย วัยเรียน วัยแรงงานและวัยผู้สูงอายุ (สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี, 2561) จึงสอดคล้องกับกรอบการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570) เพื่อให้การขับเคลื่อนเป้าหมายการพลิกโฉมประเทศสู่การเป็นเศรษฐกิจสร้างคุณค่า สังคมเดินหน้าอย่างยั่งยืน ไปสู่การปฏิบัติที่มีทิศทาง



ชัดเจนและเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ประกอบด้วย หมายความว่า 9 มุ่งเพิ่มพลวัตการเลื่อนชั้นทางสังคมและลดความเหลื่อมล้ำเชิงรายได้และความมั่งคั่ง (Salika.co, 2564) ผู้เขียนจึงสรุปได้ว่าการที่องค์การสหประชาชาติได้จัดทำเป้าหมายเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ได้กำหนดเป้าหมายด้วยแนวคิดไม่เป็นการทิ้งใครไว้ข้างหลัง

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ลักษณะความเป็นอยู่ที่ดีเด่นของบุคคล (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าคุณภาพชีวิตจึงเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของประชากรผู้สูงอายุ หากชีวิตมีความสมดุลทั้งทางกายและจิตใจการเป็นกลุ่มเปราะบางที่จะต้องประคับประคองจะลดลง ปัจจุบันการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เพราะในศตวรรษที่ 21 มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค โดยเฉพาะเมื่อผู้สูงอายุต้องใช้ชีวิตภายใต้ชีวิตวิถีใหม่โดยเฉพาะการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2562 จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 4 ปีแล้ว ผู้สูงอายุจึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยเป็นกลุ่มเสี่ยงสุขภาพไม่แข็งแรง ภาครัฐสังคมชุมชนจะต้องเข้ามาดูแลทั้งเรื่องร่างกาย สภาพจิตใจ รายได้ การใช้ชีวิตและที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ที่จะพัฒนาคนตลอดช่วงวัยของชีวิตเพื่อให้ความเหลื่อมล้ำหมดไปจากสังคม ดังนั้นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาบูรณาการกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตจะช่วยให้สุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตเข้มแข็ง เพื่อรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 ได้อย่างมั่นคง ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม การจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบครัวควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านปัจจัยเงินทองหรือการพาไปยังสถานที่ต่าง ๆ รวมไปถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และมีความรู้สึกว่าเป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยผู้สูงอายุเองก็ต้องตระหนักในเรื่องของการปรับตัว การใช้จ่าย การรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การที่จะมีความสุขในวัยที่มากขึ้น ผู้สูงอายุต้องทำการศึกษาและเรียนรู้เข้าใจในวิถีพระพุทธศาสนา โดยประยุกต์หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาและวิถีปฏิบัติธรรมในชีวิต เช่น การให้พระสวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะทำให้เกิดความสมดุลทั้งสุขภาพกายใจ อารมณ์และสังคม (จิรายุ สวรรณะ และคณะ, 2566)

คุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นเรื่องของการอยู่ดีมีสุขนั่นคือมีร่างกายที่แข็งแรงช่วยเหลือตนเองได้ในระดับหนึ่ง มีจิตใจที่เข้มแข็งยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ตามสภาพที่เป็นจริง จากงานวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลผักตบ อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่าหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ หลักเบญจศีลเบญจธรรม ไตรสิกขา บุญกิริยาวัตถุ 3 การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (กัมมัฏฐาน) ทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมเพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายสุขภาพจิตดีทำให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต (พระวิระพงษ์ วิชชาโร และคณะ, 2564) การคิดเป็นในระบบแห่งการดำเนินชีวิตเป็นพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า เรื่องโยนิโสมนสิการ คือ ความคิดเป็นในระบบแห่งชีวิตของเรา เราต้องรู้ว่ามันอยู่ส่วนไหนของชีวิตเรา และมีความสัมพันธ์กับส่วนอื่นในชีวิต เรา การคิดเป็นเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ที่ถูกต้องและได้ผล “ชีวิต คือ การเป็นอยู่” “ชีวิต คือ การ แก้ปัญหา” ชีวิตเราต้องแก้ปัญหาลดตลอดเวลา มีเรื่องขึ้นมาที่จะต้องทำ ต้องพูด ต้องคิด เป็นปัญหาที่ต้องแก้ ความหมายของการดำเนินชีวิตนั้นมองได้หลายแง่ ในความหมายอีกอย่างหนึ่ง “ชีวิตของเรา คือ การทำกิจกรรม ต่าง ๆ ภาษาทางพระคือการทำการ ทำอย่างมีเป้าหมาย คือ ทำโดยเจตนาหรือมีเจตจำนง ซึ่งแสดงออก 3 ด้าน ได้แก่ ทางกาย ทางวาจาและทางใจ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2550) การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องจะคุณภาพชีวิตด้วยการนำหลักพุทธธรรมมาเสริมความสมบูรณ์ของชีวิต เป็นการดำรงอยู่เมื่อเกิดปัญหาจะเข้าใจยอมรับและแก้ปัญหานั้นได้ จากความเป็นมาและความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้คุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้วิถีชีวิตใหม่ของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธต่อการรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่

ของผู้สูงอายุใน 4 เทศบาลเมืองของจังหวัดสงขลา และเพื่อสร้างภาคีเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธต่อการรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์องค์ความรู้คุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ
2. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุใน จังหวัดสงขลา
3. เพื่อสร้างภาคีเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ร่วมกับรูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มีวิธีดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ที่ใช้ในการวิจัยนี้โดยการสัมภาษณ์ด้วยวิธีการกำหนดแบบเจาะจง (Purposive sampling) กลุ่มปฏิบัติงานการให้บริการสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุ จำนวน 4 ราย กลุ่มผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 5 ราย กลุ่มผู้สูงอายุทั้ง 4 เทศบาลเมือง จำนวน 16 ราย รวมจำนวน 25 ราย ประชากรกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการปฏิบัติการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างแบบสังเกตการณ์แบบไม่เป็นทางการ 3 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อนเข้าอบรม ระหว่างการอบรมและหลังการอบรม กลุ่มผู้สูงอายุจำนวน 25 รายและกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ จำนวน 5 ราย รวมจำนวน 30 ราย การพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์เลขที่ ว 399/2566

การสร้างเครื่องมือ ผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์จากข้อคำถาม เช่น ท่านคิดว่าแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านร่างกาย เช่น ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น สามารถในการเคลื่อนไหวและทำกิจวัตรประจำวันของตนเองได้ ควรเป็นอย่างไร ? จากกลุ่มปฏิบัติงานการให้บริการสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุ กลุ่มผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุและกลุ่มผู้สูงอายุทั้ง 4 เทศบาลเมือง การปฏิบัติการวิจัยจากกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มผู้ดูแลผู้สูงอายุ ได้ผ่านการตรวจประเมินหาความเที่ยงตรง (Validity) และความถูกต้องของเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ราย ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิชาการ ด้านเนื้อหาทฤษฎีการวิจัยและด้านระเบียบวิธีการวิจัย

การเก็บข้อมูล 1) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในครั้งนี้ผู้วิจัยจะให้ความสำคัญโดยขออนุญาตในการจดบันทึก บันทึกเสียงและบันทึกภาพนิ่งในภาคสนามการวิจัย จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากกลุ่มปฏิบัติงานการให้บริการสงเคราะห์แก่ผู้สูงอายุ กลุ่มผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุและกลุ่มผู้สูงอายุทั้ง 4 เทศบาลเมือง 2) การสังเกตการณ์แบบไม่เป็นทางการ เพื่อรวบรวมข้อมูลในด้านองค์ประกอบคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแยกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต 3) การสนทนากลุ่ม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธและเพื่อสร้างภาคีเครือข่ายการพัฒนา รวมถึงเพื่อยืนยันข้อมูลการตกลงองค์ความรู้ใหม่หรือนวัตกรรมที่ได้สรุปรสร้างการวิจัยภาคสนามวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) แล้วนำเสนอข้อค้นพบทั้งหมดในรูปแบบเชิงพรรณนาตามบริบท วัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอบเขตการวิจัยด้านเนื้อหา



ผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ พบว่าประเด็นปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา เมื่อวิเคราะห์ร่วมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 4 ด้านและหลักพุทธธรรมภาวนา 4 สามารถสรุปได้ว่า

1.1 ด้านร่างกาย สุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งปัจจุบันมีการพึ่งพิงเพิ่มขึ้น การรักษาพยาบาลจะเพิ่มขึ้นจากโรคเรื้อรัง ภาครัฐคือกองสวัสดิการและสังคมจะมีนโยบายด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผ่านนโยบายด้านการศึกษาและด้านสวัสดิการสังคม ให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม สนับสนุนโรงเรียนผู้สูงอายุและมีศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ การเคลื่อนไหวได้ไม่พึ่งพาผู้อื่นไม่ติดเตียง “ในส่วนของภาครัฐทางกองสวัสดิการและสังคมได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลเมืองสะเดา ให้ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (โรงเรียนผู้สูงอายุ) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เป้าหมายและแผนการดำเนินงานของโครงการ ซึ่งเรามีนโยบายด้านคุณภาพชีวิตของประชาชนที่ดีขึ้นตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยชรา มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ” (ประพัทธ์ เรืองสวัสดิ์, 2566) การนำหลักธรรมภาวนา 4 ด้านมาบูรณาการกับคุณภาพชีวิตผู้สูงวัย ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงชีวิตวิถีใหม่ เช่น การสวมหน้ากากให้พระใช้ธรรมะยึดเหนี่ยวใจ ส่งผลให้การทำงานของร่างกายมีความสอดคล้องกับจิตใจ “หลักธรรมคำสอนทางศาสนาจะสามารถนำมาพัฒนาได้ทั้งกายและใจ ทำวัตรสวดมนต์ถือศีล 5 เป็นพื้นฐานจะช่วยให้ชีวิตสงบสุข ไม่คิดมากทำได้ในการเป็นผู้สูงวัย” (นำไท อุไรรัตน์, 2566)

1.2 ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุหากมีการสร้างคุณค่าให้กับสังคมส่วนรวมจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สังคมเห็นคุณค่าจึงเท่ากับเพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงให้จิตใจผู้สูงวัย กิจกรรมจิตอาสาจะเสริมพลังบวกและนำหลักธรรมมา คำจูนจิตใจ “ได้ดูแลนักเรียนผู้สูงอายุมา 4 รุ่นแล้ว (จากจำนวน 6 รุ่น) การคิดบวกก่อให้เกิดพลังจะเป็นการสร้างคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น การทำงานเป็นพยาบาลเวชปฏิบัติจำเป็นจะต้องมีจิตวิทยาสูงที่ให้กับผู้ป่วยรวมทั้งญาติผู้ป่วยด้วย ตัวอย่างกรณีที่ผู้สูงอายุเข้ากับลูกใช้ชีวิตร่วมกับลูกไม่ได้ เป็นต้น” (วราภรณ์ พงศ์เศรษฐกุล, 2566) และ “ปัจจุบันเป็นจิตอาสาแนะนำการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดคลองเปล อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลา อยากให้ภาครัฐได้เข้ามาดูแลสุขภาพผู้สูงวัย ทั้งแนะนำเรื่องอาหารการกิน ความเป็นอยู่และด้านจิตใจ ให้เขามีที่เกาะยึด (ธรรมะ) ผู้สูงอายุหลายท่านต้องการมาวัดแต่ไม่รู้จะมาอย่างไร เพราะลูกทำงานจึงต้องดูแลหลาน มีความคิดว่าหากภาครัฐจัดวันทำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทุกวันอาทิตย์ ให้มาฟังเทศน์ฟังธรรมคงจะดี” (เชออ่อน อุบลสุวรรณ, 2566)

1.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ภาครัฐจะเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรงในการจัดสวัสดิการกับผู้สูงอายุ เช่น การเรียนรู้เทคโนโลยี การเยี่ยมเยียนและเข้าถึงปัญหา การนำหลักธรรมภาวนา 4 ด้านการพัฒนาจิตมาเสริมความมั่นคงทางใจ ทำให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมตลอดเวลา เมื่อจิตเข้มแข็งการใช้สติและปัญญาในการจัดการสิ่งต่าง ๆ จะบรรลุความสำเร็จ “สิ่งที่เป็นยอดปรารถนาของผู้สูงอายุทุกคน คือการมีสุขภาพที่แข็งแรง อยู่ได้อย่างอิสระ แต่อยากให้ภาครัฐเข้ามาเยี่ยมเยียนเพื่อจะรู้ว่าสิ่งที่ผู้สูงอายุต้องการคืออะไร แต่ละบ้านมีสมาชิกในบ้านกี่คน ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากลูกหลานได้ดีหรือไม่ เพราะผู้สูงอายุบางรายไม่สามารถออกไปไหนได้ อาจจะติดเตียงหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้” (สุชาติ พันธ์างกูร, 2566) และ “ภาครัฐให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุมากขึ้น สังคมโซเชียลก็เพิ่มทางเลือกให้การใช้ชีวิตที่สะดวกขึ้น แม้ว่าจะเพิ่มความเสี่ยงจากกลุ่มมิจฉาชีพก็ตาม มีความอบอุ่นในความเป็นอยู่ มีเพื่อนบ้านที่ดีรู้สึกปลอดภัย สุขภาพยังดีเคลื่อนไหวได้สามารถปลูกผักสวนครัวขายได้” (สุชีพ แก้วคงบุญ, 2567)

1.4 ด้านสิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัยจะต้องมีความปลอดภัย มีการฝึกฝนทักษะผ่านการถ่ายทอดภูมิปัญญา เช่น การทำขนมสูตรโบราณ การประดิษฐ์ดอกไม้จากวัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติ การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง นับว่าเป็นการจัดสวัสดิการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ การนำกิจกรรมมาพัฒนา

ปัญญาจึงเป็นการประยุกต์ใช้แก้ปัญหา สามารถปรับตัวให้เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของสิ่งแวดล้อมรอบตัว “ในด้านกายภาพของผู้สูงอายุในเรื่องที่อยู่อาศัยจะต้องมีความปลอดภัย บ้านต้องมีความเหมาะสมต้องมีที่เกาะจับทางเดินไม่เป็นขั้นบันได เติยนอนยกสูงพอติดกับการวางปลายเท้า อยากให้ภาครัฐจัดงบประมาณมาสนับสนุนเรื่องที่อยู่อาศัยเพิ่มเติม ผู้สูงอายุบางท่านจะอยู่บ้านคนเดียวในช่วงเวลากลางวัน มีฉาชีวะจะเห็นเป็นช่องว่างในการหลอกลวง ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ใช่ข้าราชการบำนาญต้องการรายได้เสริม หากภาครัฐเข้ามาดูแลจะเป็นการเพิ่มรายได้และดูแลในเรื่องจิตใจ ไม่เหงาไม่ซึมเศร้ากินข้าวอร่อย” (พงษ์พันธ์ สุทธิยาภรณ์, 2566)

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา พบว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่อยู่ในวัยพึ่งพิงต้องได้รับการดูแลจากคนอื่น โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาพัฒนา โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายที่สามารถปรับตัวได้ และสุขภาพจิตใจจะควบคุมอารมณ์ได้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ในเรื่องของวิถีพุทธโรงเรียนมีกิจกรรมในการไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ มีกิจกรรมรดน้ำดำหัวเพื่อแสดงความกตัญญูแก่เวที มีการไหว้ครูที่ได้เห็นบรรยากาศของรอยยิ้ม ความซาบซึ้งความอบอุ่นความสามัคคีในการรับประทานอาหารร่วมกัน “งานด้านผู้สูงอายุจะมีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการสงเคราะห์คนชรา คนพิการและทุพพลภาพ มีการฝึกอบรมให้ตรงตามหลักสูตรของการเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุ และมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนคือ เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการทางด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่เหมาะสม สามารถปรับตัวให้เข้ากับบรรยากาศของสังคมได้ทุกระดับชั้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ และเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางสังคม ความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข” (ประพัตร เรืองสวัสดิ์, 2566) การปล่อยวางของผู้สูงอายุตามคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องสำคัญ เป็นคนพุทธต้องนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้กับชีวิตตนเองทุกช่วงวัยให้ได้ ทั้งการยึดหลักศีล 5 มาปฏิบัติ การเดินสายกลางและหลักไตรลักษณ์มาประกอบการดำเนินชีวิต หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าจะชี้ให้เห็นถึงบ่อเกิดแห่งความทุกข์ หากผลเอ็ดมันถ์มันก็จะเกิดทุกข์ทันที ผู้สูงอายุจะอยู่อย่างไม่คาดหวังจากผู้อื่นจึงเป็นทางออกที่ดีที่ชีวิตมีความสุข ศึกษาหลักธรรมในส่วนที่เป็นความจริงของชีวิต ในส่วนของความสัมพันธ์ทางสังคมผู้สูงอายุทุกคนจึงต้องรู้จักตนเองในการมีกิจกรรมร่วมกันและต้องมีความเหมาะสมกับตนเองด้วย “การมีกิจกรรมร่วมกันในวัยเดียวกันมีความจำเป็นต่อผู้สูงอายุ เพราะจะส่งผลต่อสุขภาวะองค์รวม แนะนำวิธีคิดวิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวันโดยยึดหลัก 5 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ อดิเรกและอนามัย) การเป็นพุทธศาสนิกชนหลักธรรมคำสอนทางศาสนาจะเกี่ยวเนื่องกับการใช้ชีวิตในทุก ๆ ด้าน ผู้สูงอายุจะต้องนำคำสอนมายึดเหนี่ยวจิตใจอย่างจริงจัง โดยเฉพาะศีล 5 เข้าวัดฟังธรรมและน้อมนำเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ จึงจะเป็นผู้สูงอายุที่สงบมีความสุขในบั้นปลายของชีวิต” (เสียบ อุษาแสงทอง, 2566)

3. สร้างภาคีเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา พบว่า เครือข่ายที่ได้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธต่อการรองรับผู้สูงอายุมี 3 เครือข่าย คือ เครือข่ายภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชน 1) เครือข่ายภาครัฐ จะเข้ามามีบทบาทในการออกนโยบายวางแผนทางการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ภายใต้แผนการพัฒนาจังหวัดสงขลา ที่ต้องการสร้างจุดแข็งให้เครือข่ายผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง มีสาขาสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยฯ ประจำจังหวัดสงขลา ทำหน้าที่ให้การดูแลชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดสงขลาและสนับสนุนการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุ 2) เครือข่ายภาคเอกชน จะเข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนในการศึกษาดูงาน การจัดกิจกรรม โดยมีการสนับสนุนด้านเงินสมทบทุนเพื่อร่วมจัดโครงการ (การบริจาค) บุคลากร (วิทยากร) และ 3) เครือข่ายภาคประชาชน จะเข้ามามีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ภาครัฐจัดขึ้นและมีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ในสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม



อภิปรายผล

จากการศึกษา “การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา” ครั้งนี้ สามารถนำประเด็นต่าง ๆ มาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการศึกษาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุ พบว่า แม้ว่าผู้สูงอายุจะมีสุขภาพทางกายสามารถช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เป็นเพราะมีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าและการแพทย์ที่ทันสมัยทำให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีมีอายุยืนยาว แต่ผู้วิจัยพบว่าในด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุยังไม่ครอบคลุมในยุทธศาสตร์ที่ 3 ซึ่งประกอบด้วย 4 มาตรการ ได้แก่ มาตรการคุ้มครองด้านรายได้ มาตรการหลักประกันด้านสุขภาพ มาตรการด้านครอบครัว ผู้ดูแลและการคุ้มครอง และมาตรการระบบบริการและเครือข่ายการเกื้อหนุน (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561) โดยเฉพาะมาตรการหลักประกันด้านสุขภาพที่ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างทั่วถึง จึงมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของเชียนน้อย โอนทัยไพบูลย์ เรื่องการพัฒนาผู้สูงอายุและสิทธิผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา กล่าวว่า การพัฒนาผู้สูงอายุและสิทธิผู้สูงอายุ ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ ด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (เชียนน้อย โอนทัยไพบูลย์, 2566) และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ นิภาพรณ เจนสันติกุล เรื่องผลสัมฤทธิ์ของการนโยบายนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อความเสมอภาคของผู้สูงอายุไปปฏิบัติในจังหวัดขอนแก่น พบว่า กลไกและกระบวนการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการนโยบายนโยบาย ที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อความเสมอภาคของผู้สูงอายุไปปฏิบัติมี 3 ระดับ ได้แก่ ระดับชาติ ระดับกระทรวงและระดับท้องถิ่น ที่มีปัญหาในการขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ เพราะเป็นการทำงานแบบแยกส่วนขาดการบูรณาการระหว่างหน่วยงานและมีความซ้ำซ้อน (นิภาพรณ เจนสันติกุล, 2566) ส่วนกรเกล้า รัตนชาญกร และคณะ ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี ผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีทักษะด้านความรู้ความเข้าใจข้อมูลทางสุขภาพ การสื่อสาร การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ รวมถึงทักษะการตัดสินใจที่ดี ซึ่งทักษะการตัดสินใจที่ดีเกิดขึ้นจากความรู้ความเข้าใจข้อมูลสุขภาพที่ผู้สูงอายุได้รับ ประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาในอดีตที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงจนทำให้เกิดภาวะสุขภาพที่ดีและคุณภาพชีวิตที่ดี (กรเกล้า รัตนชาญกร และคณะ, 2566) ประเทศไทยเป็นเมืองพุทธดังนั้นความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนาจะสามารถนำมาแก้ปัญหาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในยุคนี้ที่เป็นยุคชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวินัส ธรรมสาโรรัชต์ ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่ ด้วยการนำหลักภาวนา 4 มาเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแบบองค์รวมเพื่อให้มีการพัฒนาทางกายให้รู้และเข้าใจในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นการสร้างสรรค์ชีวิตให้มีความสุข (วินัส ธรรมสาโรรัชต์, 2566) แต่ทั้งนี้ในด้านระบบคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุที่ยังไม่ครอบคลุม อาจเป็นเพราะสถานการณ์ปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เช่น ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 ที่ยังคงอยู่ จึงทำให้การทำงานของภาครัฐยังไม่สอดคล้องกับความต้องการผู้สูงอายุได้ในทุกประเด็น

2. ผลการศึกษาพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธต่อการรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่อยู่ในวัยพึ่งพิงต้องได้รับการดูแลจากคนอื่น โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาพัฒนา โดยเฉพาะด้านสุขภาพกายที่สามารถปรับตัวได้ และสุขภาพจิตใจจะควบคุมอารมณ์ได้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ความสัมพันธ์ทางสังคมผู้สูงวัยทุกคนจึงต้องรู้จักตนเองในการมีกิจกรรมร่วมกันและต้องมีความเหมาะสมกับตนเอง จากการเก็บข้อมูลของผู้วิจัยจึงพบว่ากิจกรรมจะสามารถเชื่อมโยงให้ภาครัฐเข้าถึงผู้สูงอายุและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสุขได้อย่างเป็นรูปธรรม จึงมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณณธร เขียวชัยฤกษ์ และคณะ ได้วิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จังหวัด

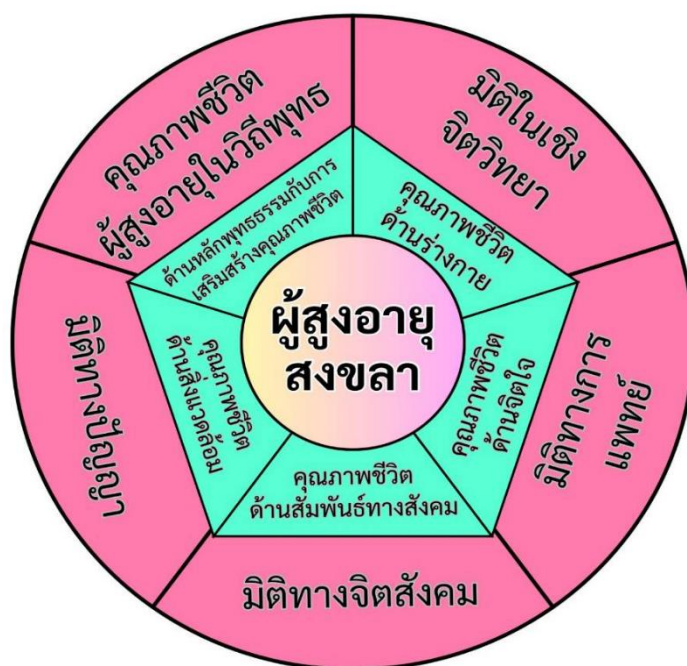
ราชบุรี ซึ่งพบว่าประการที่หนึ่งคือการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดราชบุรี ได้แก่ การเรียนรู้ด้านร่างกาย การเรียนรู้ด้านจิตใจ การเรียนรู้ด้านสังคมและการเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อม และประการที่สองคือปัจจัยการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดราชบุรี ได้แก่ ปัจจัยด้านผู้สูงอายุ ปัจจัยด้านองค์กร ปัจจัยด้านสถาบันทางสังคม ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและปัญหาอุปสรรคการจัดการองค์ความรู้ จากงานวิจัยนี้หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนสามารถนำไปกำหนดเป็นนโยบายเพื่อการพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้และนำการใช้ประโยชน์ในการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ (ปณณธร เจริญชัยพลกษ และคณะ, 2566) นอกจากนี้ยังไปสอดคล้องกับโรงพยาบาลบางปะกอก 3 ที่กล่าวว่าผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย ซึ่งแต่ละคนจะเปลี่ยนมาน้อยไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับสุขภาพและการใช้ชีวิตในวัยที่ผ่านมา จุดประสงค์สำคัญในการดูแลผู้สูงอายุคือ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตแต่ละวันได้อย่างมีความสุข มีอิสระที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพตามที่ต้องการ แม้สภาพร่างกายจะเสื่อมถอยและมีโรคเรื้อรังต่าง ๆ อยู่ก็ตาม เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ดังกล่าว การดูแลผู้สูงอายุจะต้องเน้นที่การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ร่วมกับการส่งเสริมให้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่สภาพร่างกาย จิตใจและเวลาเอื้ออำนวย (โรงพยาบาลบางปะกอก 3, 2566) พระพุทธศาสนาจะมีส่วนในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งมีงานวิจัยที่สอดคล้องของพระสมุห์สุรินทร์ รตนโชโต และพระศักดิ์จรินทร์ ฐิตสวโร เรื่องบทบาทวัดกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยตามแนวพระพุทธศาสนา วัดมีบทบาทในการพัฒนาคุณภาพกายและคุณภาพจิตใจของผู้สูงอายุ ให้เห็นคุณค่าในตนเองและให้รู้สภาวะจิตที่เกิดขึ้น ทั้งอารมณ์เป็นการควบคุมด้านสภาวะทั้งร่างกายและจิตใจให้อยู่ในปัจจุบันและสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข โดยการสวดมนต์ ภาวนา ทำสมาธิมาใช้ทำให้ผู้สูงอายุ ไม่วิตกกังวล ไม่เหงาและสามารถใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข (พระสมุห์สุรินทร์ รตนโชโต และพระศักดิ์จรินทร์ ฐิตสวโร, 2566) ส่วนจิรายุ สุวรรณ และคณะ ได้วิจัยเรื่องสังคมผู้สูงอายุกับวิถีพุทธ: การเดินทางแห่งปัญญาและความเมตตา กล่าวว่า การจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ครอบครัวควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งด้านปัจจัยเงินทองหรือการพาไปยังสถานที่ต่าง ๆ รวมไปถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และมีความรู้สึกว่าตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม (จิรายุ สุวรรณ และคณะ, 2566)

3. ผลการศึกษาภาคีเครือข่ายการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธต่อการรองรับผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางและเป็นกลุ่มประชากรที่เป็นกลุ่มใหญ่ของประเทศ นับว่ามีความสำคัญที่ภาครัฐจะต้องมีนโยบายมารองรับและมีแผนการจัดการที่ชัดเจน ดังนั้นการทำงานเป็นเครือข่ายด้วยการบูรณาการร่วมกันทุกภาคส่วนจะเพิ่มความเข้มแข็งและบรรลุเป้าหมายได้ จึงมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของอภิชาติ ซานุสันต์ และคณะ เรื่องการพัฒนากระบวนการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลำโรงพลัน อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ ที่พบว่า การพัฒนากระบวนการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจะประกอบด้วย 6 ขั้นตอนได้แก่ 1) ศึกษาบริบทของพื้นที่และวิเคราะห์สภาพปัญหา 2) การประชุมเชิงปฏิบัติการ 3) การจัดทำแผนปฏิบัติการ 4) การปฏิบัติตามแผนงานโครงการ 5) นิเทศ ติดตาม สนับสนุนและประเมินผลการดำเนินงาน 6) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนผลการพัฒนา ถอดบทเรียน สรุปปัญหา อุปสรรค ซึ่งจะประสบผลสำเร็จต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ตามบทบาทหน้าที่และการออกแบบกิจกรรมโครงการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการแก้ไขปัญหา รูปแบบการพัฒนากระบวนการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลำโรงพลัน ที่ได้เรียกว่า SRP Model โดยปัจจัยแห่งความสำเร็จ คือ 1) มีนโยบายสนับสนุน 2) ภาคีเครือข่ายต่างมีบทบาทหน้าที่ที่ครอบคลุมในทุกด้านของการสร้างเวทีในการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น 3) การมีส่วนร่วมที่เข้มแข็ง 4) การออกแบบกิจกรรมโครงการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับการแก้ไขปัญหา (อภิชาติ ซานุสันต์ และคณะ, 2566) การทำงานเป็นเครือข่ายมีหลากหลายรูปแบบ ธนาคารเวลา (Time bank) เป็นอีกรูปแบบกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ชุมชนดูแลซึ่งกันและกันด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ



ประสบการณ์บริการขั้นพื้นฐาน และสามารถสะสมเวลาได้เสมือนเราออมเงิน ในบัญชีธนาคารของเรา เมื่อยามจำเป็นต้องการได้รับความช่วยเหลือก็สามารถเบิกเวลามาใช้ได้ธนาคารเวลาจะเกิดขึ้นเมื่อเครือข่ายสมาชิกมีข้อตกลงร่วมกันว่า มีการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์ในรูปแบบบริการขั้นพื้นฐาน โดยยึดหลักคิดที่ว่า ทุกคนมีเวลาเท่าเทียมกันจะนำไปสู่การสร้างเครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็งในการดูแลซึ่งกันและกัน (กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ, 2562) และยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของทวีมนัย อชโซน เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลคำเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลคำเรียง เกิดจากการส่งเสริมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การดูแลตนเองของผู้สูงอายุ เครือข่ายทางสังคมที่เข้มแข็ง โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ .759 สามารถอธิบายความแปรผันได้ร้อยละ 57.70 โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในข้อเสนอแนะให้ควรนำคณะกรรมการผู้สูงอายุไปศึกษาดูงานกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ เพื่อสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนความรู้อีกด้วย (ทวีมนัย อชโซน, 2566)

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 โมเดลองค์ความรู้การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยวิถีพุทธ

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยวิถีพุทธ 5 ด้าน สามารถสรุปลงในความสุข 5 มิติในเชิงจิตวิทยา ดังนี้

1. มิติทางการแพทย์ 1) สุขสบาย: ร่างกายแข็งแรง 2) สุขสนุก : มีกิจกรรมที่ถนัดและชอบ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2 ด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย สามารถปรับตัวเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงและทำกิจกรรม และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เตรียมตัวรับมือกับการเป็นผู้สูงอายุและมีสติปัญญาในการจัดการปัญหา

2. มิติทางจิตสังคม 3) สุขสง่า: ภูมิใจและเห็นคุณค่าตนเอง เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในด้านสัมพันธ์ทางสังคม คือ มีทำกิจกรรมร่วมกัน ถ่ายทอดภูมิปัญญาและเรียนรู้เทคโนโลยีด้านการเงิน

3. มิติทางปัญญา 4) สุขสว่าง: มีศักยภาพในการจัดการปัญหา 5) สุขสงบ : ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ 2 ด้าน คือ คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม คือ ฝึกฝนอาชีพที่น่าสนใจและสร้างรายได้ มีความสุขกับลูกหลานและใช้ชีวิตอย่างอิสระ และด้านหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต คือ การนำหลักไตรลักษณ์จะทำให้เข้าใจสัจธรรมของชีวิต หลักภวนา 4 คือกาย ศีล จิตและปัญญา ผู้สูงอายุต้องพัฒนาตนเอง หลักมรรคมีองค์ 8 จะเป็นกำลังสนับสนุนและรวบยอดให้กาย วาจาและจิตใจให้เดินสู่สายกลาง

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา” พบว่า คุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับผู้สูงอายุ มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการที่จะเป็นผู้สูงวัยในอนาคต เตรียมตัวเรียนรู้การใช้ชีวิต ช่วยเหลือตนเองและพึ่งพาตนเองได้ เรียนรู้เทคโนโลยีและเชื่อมั่นในการดำเนินชีวิต เรียนรู้หลักไตรลักษณ์เพื่อเข้าใจสรรพสิ่ง มีกิจกรรมร่วมกันในชุมชน โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะนำมาพัฒนาทั้งสุขภาพกายจิตใจ กิจกรรมการไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิและกิจกรรมอื่น ๆ ต้องมีความเหมาะสม เครือข่ายที่ได้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธต่อการรองรับผู้สูงอายุ จะสร้างจุดแข็งให้เครือข่ายผู้สูงอายุมีความเข้มแข็ง ภาครัฐจะวางแนวทางการขับเคลื่อนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนภาคเอกชนจะสนับสนุนในการจัดกิจกรรม ทั้งด้านเงินสมทบทุนและบุคลากร และภาคประชาชนมีบทบาทในการเข้าร่วมกิจกรรมที่ภาครัฐจัดขึ้นและมีความเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้านคือ ร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1) องค์กรที่ดูแลผู้สูงอายุต้องมีการคุ้มครองโดยกฎหมายที่ชัดเจนเพราะเป็นกลุ่มเปราะบางในสังคม เช่น ที่ผ่านมาระบาดของเชื้อโคโรนาไวรัสเพียงการรักษาไม่เพียงพอและผู้สูงอายุไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างทั่วถึงที่ 2) ควรมีนโยบายและการประชาสัมพันธ์แจ้งข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับสิทธิสวัสดิการผลประโยชน์ของผู้สูงอายุ และการคุ้มครองการเลือกปฏิบัติของหน่วยงานภาครัฐที่เข้าใจง่ายและเป็นภาษาท้องถิ่น 3) ภาครัฐกับบทบาทการทำงานของอสม.ที่ต้องทำงาน ในการเก็บข้อมูลและลงพื้นที่ดูแลผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ 1) หน่วยงานที่รับผิดชอบผู้สูงอายุจะต้องมีระบบข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน เป็นข้อมูลสาธารณะที่สามารถสืบค้นได้ง่าย 2) ควรมีการจ้างงานผู้สูงอายุที่สามารถทำงานได้ ทั้งองค์กรภาครัฐและภาคเอกชน เป็นงานที่ผู้สูงวัยได้ถ่ายทอดประสบการณ์ความรู้ที่ตนเองถนัด 3) ครอบครัวต้องเห็นคุณค่าของผู้สูงอายุและนำไปสู่กิจกรรมในชุมชน 4) สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงบริการของรัฐ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป 1) ควรนำการศึกษาวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ไปศึกษาวิจัยในหน่วยงานอื่น 2) ควรนำการศึกษาวิจัยไปต่อยอดการวิจัยโดยใช้ปัจจัยด้านอื่นเป็นรูปแบบเพื่อนำมาเปรียบเทียบผล 3) งานวิจัยควรเน้นส่งเสริมการมีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้สูงอายุปรับตัวได้อย่างมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กรเกล้า รัตนชาญกร และคณะ. (2566). การพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยคริสเตียน, 10(1), 85-97.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561 - 2580. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามลดา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2563). ก้าวอย่างของประเทศไทยสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์แบบ. เรียกใช้เมื่อ 10 พฤศจิกายน 2564 จาก <https://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30476>
- กองส่งเสริมสวัสดิการและคุ้มครองสิทธิผู้สูงอายุ. (2562). กรมกิจการผู้สูงอายุแนวทางการดำเนินงานธนาคารเวลาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).



- จิรายุ สุวรรณะ และคณะ. (2566). สังคมผู้สูงอายุกับวิถีพุทธ: การเดินทางแห่งปัญญาและความเมตตา. *Journal of Spatial Development and Policy*, 1(3), 67-76.
- ชะอ้อน อุบลสุวรรณ. (23 ส.ค. 2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)
- เชียนน้อย อโนทัยไพบูลย์. (2566). การพัฒนาผู้สูงอายุและสิทธิผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรณ*, 10(9), 281-293.
- ทวีมนัย อัสโซน. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลคำเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารสังคมศาสตร์สำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามท้องถิ่น*, 7(1), 12-21.
- นำไท อุไรรัตน์. (28 ส.ค. 2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)
- นิภาพรณ เจนสันติกุล. (2566). ผลสัมฤทธิ์ของการนํานโยบายที่เกี่ยวข้องกับการจัดสวัสดิการสังคมเพื่อความเสมอภาคของผู้สูงอายุไปปฏิบัติในจังหวัดขอนแก่น. *วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต*, 11(3), 260-269.
- ประพัตร เรืองสวัสดิ์. (1 ส.ค. 2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)
- ปณณธร เขียรชัยพุกษ์ และคณะ. (2566). การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจังหวัดราชบุรี. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 8(4), 264-274.
- พงพันธ์ สุทธิยาภรณ์. (24 ส.ค. 2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2550). รุ่งอรุณการศึกษาเบิกฟ้าแห่งการพัฒนาที่ยั่งยืน. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- พระวีระพงษ์ วิษุชาโร และคณะ. (2564). การประยุกต์หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลผักตบอำเภอนองหาน จังหวัดอุดรธานี. *วารสารสถาบันวิจัยพัฒนธรรม*, 8(1), 63-73.
- พระสมุทรสุนันท์ รตนโชโต และพระศักดิ์จิรินทร์ ฐิตสัโร. (2566). บทบาทวัดกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยตามแนวพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ*, 6(5), 171-184.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด.
- โรงพยาบาลบางปะกอก 3. (2566). 11 อ. เพื่อสุขภาพกายใจที่ดีของผู้สูงอายุ. เรียกใช้เมื่อ 17 มีนาคม 2567 จาก https://www.bangpakok3.com/care_blog/view/296
- วรภรณ์ พงศ์เศรษฐกุล. (3 ส.ค. 2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)
- วินัส ธรรมสาโรรัชต์. (2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบองค์รวมตามหลักท้าว 4 ของผู้สูงอายุในยุคชีวิตวิถีใหม่. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 6(3), 77-89.
- สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี. (2561). ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580). เรียกใช้เมื่อ 2 กันยายน 2567 จาก https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2561/A/082/T_0001.PDF
- สุชาดา พันธางกูร. (3 ส.ค. 2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)
- สุชีพ แก้วคงบุญ. (4 ม.ค. 2567). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)

- เสียบ อุษาแสงทอง. (3 ส.ค. 2566). การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุภายใต้ชีวิตวิถีใหม่ของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา. (วนิดา เหมือนจันทร์, ผู้สัมภาษณ์)
- อภิชาติ สานุสันต์ และคณะ. (2566). การพัฒนากระบวนการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลสำโรงพลัน อำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 9(3), 19-32.
- Salika.co. (2564). 13 หมายเหตุพลิกโฉมประเทศไทย. เรียกใช้เมื่อ 27 มีนาคม 2565 จาก <https://www.salika.co/2021/03/24/13-goals-transforming-thailand-economy/>