

รูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุใน
เทศบาลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

An Integrated Model of the Sappāya Principles to Promote Self-Reliance
of the Elderly in Doi Saket Subdistrict Municipality,
Doi Saket District Chiang Mai Province

ลำภู เปรมจิตร, พูนชัย ปันธิยะ, เยื้อง ปั่นหน่งเพ็ชร

Lumpoo Pramchit, Phoonchai Punthiya, Yueng Pannengpetch

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Email: nalumpoo@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักสัปปายะที่ส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) ศึกษาแนวคิดการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในเทศบาลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ และ 3) นำเสนอรูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลภาคสนามจากประชากรกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้อง จำนวน 31 คน เพื่อทำการวิเคราะห์โดยใช้หลักสัปปายะเพื่อหาข้อมูลในการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักสัปปายะ หมายถึง สิ่งที่สบายและเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ประกอบไปด้วยสิ่งต่าง ๆ 7 ประการ คือ 1) ที่อยู่อันเหมาะสม 2) มีแหล่งอาหารอันวยอยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป 3) มีข่าวสารที่เอื้อต่อปัญญา 4) มีบุคคลที่ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสม 5) มีอาหารที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ 6) มีสภาพอากาศธรรมชาติแวดล้อมเหมาะสม และ 7) มีอิริยาบถที่สมดุลงาน แนวคิดเรื่องสัปปายะในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความสะดวก สบายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนหลักการพึ่งพาตนเองหมายถึง การไม่ให้เป็นภาระของบุคคลอื่น

2. ในประเด็นแนวคิดเรื่องสัปปายะ หมายถึง ความสะดวก สบายในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ส่วนหลักการพึ่งพาตนเองหมายถึง การไม่ให้เป็นภาระของบุคคลอื่น นอกจากนั้นยังอาจจะเป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้อีกด้วย ส่วนการพึ่งพาตนเองในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง ธรรมอันกระทำที่พึ่ง ธรรมสร้างที่พึ่ง คุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนได้

3. รูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ พบว่ารูปแบบการบูรณาการนั้นควรเริ่มที่บ้านของผู้สูงอายุเพราะบ้านถือว่าเป็นจุดศูนย์กลางสำคัญของทุกคนในครอบครัว ดังนั้นการ

ปรับปรุงบ้านไม่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนทั้งหลัง มันควรถูกเปลี่ยนเฉพาะบริเวณที่มักเกิดอุบัติเหตุประจำนั้นคือบันได เช่น ควรมีราวจับทั้งสองข้าง,ไม่ควรปูพรม,ไม่ควรวางสิ่งกีดขวางทางเดิน ฯลฯ ส่วนห้องนอนควรมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกและข้างเตียงนอนควรมีราวจับและควรเลือกสีที่มองเห็นได้อย่างชัดเจน ห้องน้ำของพวกเขาคควรมีขนาดพอเหมาะกับรถเข็นพวกเขาควรฝึกใช้ฝักบัวอาบน้ำแทนการดักอาบด้วยขัน ประตูในบ้านของพวกเขาควรเป็นบานเลื่อนและปลดล็อคด้านนอก ควรปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมหรือเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกความปลอดภัยโดยมีราวยึดจับพยุงตัวและรวมไปถึง วัด สวนสาธารณะ ตลาด และสถานที่ราชการ

คำสำคัญ: สัปายะ, การพึ่งพาตนเอง, ผู้สูงวัย

Abstract

The purpose of this research were: 1) to examine the Sappàya principle as found in Theravada Buddhist scriptures, 2) to investigate the concept of Sappàya and Self-Reliance of the Elderly, and 3) to propose an integrated model of the Sappàya. The Sappàya principle was used to analyze field data collected from 31 elderly people and their relatives to learn more about how to encourage elder independence.

The research results found that:

1. The Sappàya principle refers to things that are comfortable and supportive in meditating with good results. It consists of seven conditions things viz., 1) suitable abode, 2) suitable resort, 3) suitable speech, 4) suitable person, 5) suitable food, 6) suitable climate and 7) suitable posture. In this study, the concept of Sappàya refers to the convenience of living for the elderly. The principle of self-sufficiency entails not being a burden to others.

2. The Sappàya concept refers to the ease with which the elderly can live. Being self-sufficient means not relying on others for assistance. It may also be able to rely on other people. Buddhism's self-reliance teachings refer to Dhamma, which serves as reliance. Dhamma fosters a refuge morality that allows for independence.

3. A model of integrating Sappàya principles to promote elderly self-sufficiency in Doi Saket Subdistrict Municipality, Chiang Mai Province. It was discovered that the integration model should begin at the elderly's home because the home is considered the center of the entire family. As a result, home improvements do not necessitate extensive structural changes. It should only be replaced in areas prone to frequent accidents, such as

stairwells, which should have handrails on both sides, should not be carpeted, and should not have obstacles in the corridor, among other things. The bedroom should be well ventilated, and there should be a light beside the bed. There are handrails, and the color should be obvious. Their restrooms should be wheelchair accessible. Instead of scooping it up with a bowl, they should practice using the shower. Their front doors should be sliding and unlocked from the outside. Temples, parks, markets, and government buildings should all be improved or added to safe facilities with handrails.

Keywords: Sappaya, Self-Reliance, Elderly

1. บทนำ

พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญ และยกย่องผู้สูงวัยว่า “ผู้รู้ราตรีนาน” หมายความว่า เป็นผู้มีความรอบรู้ผ่านเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย เปรียบผู้สูงวัยเหมือนคลังปัญญา เป็นบุคคลที่มีคุณค่าเป็นอย่างมาก พระพุทธศาสนายกย่องหรือให้ความสำคัญกับคำว่า “ผู้ลงมือกระทำ” ในความหมายคือ เกิดงาน แต่ไม่ได้ทำประโยชน์สร้างประโยชน์สร้างงาน หรือทำอะไรแก่ส่วนรวม พระพุทธศาสนาไม่ได้ยกย่อง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลผู้ปรารถนาความเพียรอย่างหนักมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ก็ประเสริฐกว่าคนเกียจคร้าน และละทิ้งความเพียรชีวิตอยู่ตั้ง 100 ปี” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ขุ.อป. (ไทย) 33/231-240/486) พระเถระที่ได้รับการยกย่องจากพระพุทธเจ้าว่าเป็นเอตทัคคะ ผู้เป็นรัตตัญญู ได้แก่ พระอัญญาโกณฑัญญะ และภิกษุณีมหาปชาบดีโคตมี ผู้ที่ภิกษุควรเข้าไปหาเพื่อปรึกษาซักถาม ช่วยเหลือ ดูแล และการยกย่องบูชาผู้สูงวัยถือเป็นมงคลแก่ชีวิต พระองค์ทรงวางหลักในการปฏิบัติตนเอง โดยเฉพาะผู้สูงวัยจะเน้นด้านจิตใจ และปัญญาที่ดี ดังปรากฏในมหาปรีณิพพานสูตรว่า “วัยของเราแก่หง่อมชีวิตของเราเหลือน้อย เราจะจากพวกเธอไปเราทำที่พึ่งแก่ตนแล้ว พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธิ์ มีความดำรงมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ที.ม. (ไทย) 10/185/132) หรือกรณีผู้สูงวัยต้นแบบอย่างพระราชนิพนธ์ ที่มาบวชเมื่อสูงวัย และพระพุทธเจ้าก็ยกย่องเมื่อบวชแล้วว่าเป็นผู้ “ว่านอนสอนง่าย” ถึงจะสูงวัยก็รักที่จะเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง ไม่ได้ถือตัวว่าเกิดก่อน มีประสบการณ์มาก ดังนั้น แนวคิดเรื่องผู้สูงวัยในพระพุทธศาสนาจึงเป็นเรื่องของการยกย่องผู้สูงวัยในฐานะบุคคลสำคัญของครอบครัวด้วย (พระมหากษัตริย์ กิตติโสภโณ และคณะ, 2561: 3)

สำหรับผู้สูงวัยในประเทศไทย มีประชากรผู้สูงวัยเป็นอันดับที่ 22 ของโลกจากสัดส่วนของประชากรผู้สูงวัยร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศตามคาดการณ์ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงวัยอย่างสมบูรณ์” โดยเฉพาะภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีประชากรผู้สูงวัยมากที่สุด 1 ใน 3 ของประชากรสูงวัยทั้งประเทศคือมีสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปสูงถึง

ร้อยละ 20 ในปี พ.ศ. 2564 และจะเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ประชากรผู้สูงวัยเพิ่มอย่างรวดเร็ว วัยเด็ก และวัยแรงงานลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อความไม่สมดุลระหว่างปริมาณคุณภาพของประเทศ มีสัดส่วนประชากรผู้สูงวัย 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 28 ในปี 2574 (มาสริน ศุกลปักษ์, กรณิทธิรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์, 2560: 55) และในอีก 40 ปีข้างหน้า จะมีประชากรผู้สูงวัยมากกว่าเด็กถึง 4 เท่า มีผลกระทบต่อโครงสร้างของประชากรหากไม่เตรียมความพร้อมจะส่งผลกระทบต่อสังคม และเศรษฐกิจ ตลอดจนการจัดการทรัพยากรในประเทศไทย ปัญหาโดยสรุปที่พบในผู้สูงวัย คือ

1) ปัญหาทางด้านสุขภาพของร่างกาย มีปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตประจำวันต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่น ปัญหาการเจ็บป่วยโดยเฉลี่ยมากกว่าหนึ่งโรค โรคเรื้อรัง บางคนตาไม่ดี หูไม่ได้ยิน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคข้อเสื่อม ปัญหาเรื่องฟันบดเคี้ยวอาหาร ระบบสมองความจำเสื่อม สายตาไม่คมมองไม่ชัดเจน ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ผู้สูงวัยล้มล้มมากกว่า 1 ครั้ง การล้มล้มทำให้สะโพกหัก หรือบาดเจ็บผลทำให้พิการ หรือเสียชีวิตได้

2) ปัญหาทางด้านจิตใจ เกิดจากความวิตกกังวล เครียด และกดดันจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เสื่อมลง และการเปลี่ยนแปลงทางด้านบทบาททางสังคม เช่น การสูญเสียคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด สูญเสียบทบาทการเป็นผู้นำในครอบครัว มีสถานะซึมเศร้า ว้าเหว่ คนในครอบครัวไม่มีเวลาให้แก่นัก เนื่องจากต้องทำมาหากิน ประกอบอาชีพ ทำให้ผู้สูงวัยต้องอยู่เพียงลำพังมากขึ้น ผู้สูงวัยปรับตัวไม่ได้จึงมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต

3) ปัญหาทางด้านสังคม (Social relationships) หมายถึง การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ถึงการได้รับการช่วยเหลือการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม รวมถึงการรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่น ๆ ในสังคมด้วย ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ไม่มีเงินออม ไม่มีรายได้เพื่อการดูแลสุขภาพ หรือผู้สูงวัยบางคนยังทำงานเพื่อเลี้ยงตัวเอง ปัญหาการปรับตัวเข้ากับสมาชิกคนในครอบครัว และปัญหาเริ่มนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น มีโทรศัพท์มือถือ จึงไม่มีความจำเป็นต้องเดินทางไปมาหาสู่กันเหมือนสมัยก่อน

4) ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม (environment) หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขังมีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิตการรับรู้ว่าคุณได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวกมีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมนันทนาการมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง

ผู้วิจัยจึงได้ทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยในเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ เลือกพื้นที่เขตปกครองเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ เน้นบริบทที่เกี่ยวข้อง 7 มิติ (อawasสัปปายะ) เกี่ยวกับสถานที่อยู่อาศัย อยู่ในที่เหมาะสม

(โคจรสัปปายะ) การเดินทางมีความสะดวกสบาย (ภัสสะสัปปายะ) มีพูดคุยกันด้านส่งเสริม พูดแต่สิ่งดี ๆ (บุคคสัปปายะ) บุคคลในแง่ของสังคม (โกชนสัปปายะ) มีอาหารที่รับประทาน เหมาะสมกับร่างกาย (อุตุสัปปายะ) สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับความเป็นอยู่ ไม่ร้อนเกินไป ไม่หนาวเกินไป (อิริยาปถสัปปายะ) มีกิจวัตรที่เหมาะสมกัน จะเดินจะนั่งอยู่ในที่สบายเหมาะสม หลักการนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการจัดระเบียบครอบครัว สถาบัน องค์กรและสังคม ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นหลักการที่พูดถึงความเหมาะสมหรือความสมดุลของที่อยู่อาศัย ทำเลที่ประกอบอาชีพ การพูดจา และการบริหารร่างกายอย่างเหมาะสมอันเป็นปัจจัย สนับสนุนคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยให้ดียิ่งขึ้น (ธีรโชติ เกิดแก้ว, 2547: 80) ด้วยผู้สูงวัยมี ร่างกายที่เสื่อมถอยตามกาลเวลา ร่างกายเสื่อมสภาพรวมถึงอายุที่มากขึ้นไปด้วย เป็นวัยที่ต้องได้รับการพึ่งพิงจากบุตรหลาน และบุคคลรอบข้าง รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องให้ความสนใจและช่วยเหลือผู้สูงวัย และส่งเสริมให้ได้รับการพึ่งพิงตนเองให้ได้มากที่สุด และความสำคัญของสัปปายะในบริบทที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันผู้สูงวัยให้มีสะดวกความ สบาย ด้วยเหตุนี้จึงมองเห็นว่าผู้สูงวัยเป็นจุดศูนย์กลางของปัญหา และแก้ไขปัญหาก็ให้ผู้สูงวัย ลดการพึ่งพาบุคคลอื่นให้น้อย โดยการนำหลักสัปปายะมาเป็นแนวทางสำหรับผู้สูงวัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษารูปแบบวิถีการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้ สูงวัยในเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

ด้วยปัญหาอุปสรรคปัญหาของผู้สูงวัยเพิ่มขึ้นนั้น ทำให้ผู้วิจัยสนใจการบูรณาการ หลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยในเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้หลักสัปปายะในการพึ่งพิงของผู้สูงวัย โดยเน้นถึง สบาย สภาพเอื้อ สภาวะที่เกื้อหนุน สิ่งสถาน หรือบุคคล ซึ่งเป็นที่สบายเหมาะสมกัน เกื้อกูลกัน หรือ เอื้ออำนวย และรวมถึงรัฐควรจะสนับสนุนนโยบาย และส่งเสริมแรงงานผู้สูงวัย ให้มี งานทำต่อไป เพราะการทำงานของผู้สูงวัย จะเป็นที่มาของการมีรายได้ เพื่อเลี้ยงชีพต่อ ตนเอง และครอบครัว ยังเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงภาวะทางกาย และทางใจ รวมถึง ศักยภาพในการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย เป็นสิ่งที่สมควรเปิดโอกาสให้กำลังแรงงานผู้สูงวัยมีความ พร้อมเหมาะสมทั้งทางสภาพร่างกาย และจิตใจ จะได้ดำรงชีวิตในบ้านปลายอย่างมีความสุขมี ศักดิ์ศรีต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักสัปปายะที่ส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยใน พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาแนวความคิดการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยในเทศบาลดอยสะเก็ด อำเภอ ดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง ตามหลักพระพุทธศาสนาของผู้สูงวัยในเทศบาลดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

3. วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัย โดยใช้กระบวนการวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Primary Data) และมีการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามประเด็นที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ศึกษารวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และศึกษารวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ ตำราวิทยานิพนธ์ รายงานงานวิจัย หนังสือ เอกสารที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เช่น บทความทางวิชาการ หนังสือพิมพ์ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.2 ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยใช้วิธีการคัดเลือกจากหมู่บ้าน ทั้งหมด 7 หมู่บ้าน มีดังนี้ หมู่ที่ 1 บ้านป่าตึงน้อย หมู่ที่ 2 ชุมชนโพธิ์ทองเจริญ หมู่ที่ 3 บ้านเชิงดอย หมู่ที่ 4 บ้านป่าคา หมู่ที่ 5 บ้านลงเหนือ หมู่ที่ 8 บ้านลงใต้ และหมู่ที่ 12 ชุมชนบ้านหนองหล่ม

กำหนดให้หมู่บ้านละ 2 คน เพศชาย 1 คน เพศหญิง 1 คน กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) รวมประชากรกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด เป็นผู้สูงอายุเพศชาย หญิงและชาย ที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่รวมผู้สูงอายุติดเตียง จำนวน 14 คน

กลุ่มผู้เกี่ยวข้องสนับสนุนผู้สูงอายุในภาครัฐและผู้นำชุมชน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

- 1) ครอบครัวของผู้สูงอายุ ครอบครัวละ 1 คน (ครอบครัวผู้เข้าร่วม) จำนวน 14 คน
- 2) ตัวแทนเจ้าหน้าที่รัฐ(เทศบาลดอยสะเก็ด) จำนวน 1 คน อสม.รพส.

ประจำหมู่บ้าน จำนวน 1 คน และองค์กรพัฒนาเอกชน จำนวน 1 แห่ง รวม 3 คน

รวมประชากรและกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด จำนวน 31 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi - Structured Interview) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) การสังเกต (Observation) จดบันทึก และบันทึกเสียง โดยใช้เครื่องมือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม แบบบันทึกการสังเกต สมุดบันทึก และเครื่องบันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป

3.4 พื้นที่วิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้สูงอายุอยู่ในพื้นที่การปกครองเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด พื้นที่กิ่งเมือง เป็นชุมชนที่อยู่ในความรับผิดชอบของเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

3.5 เครื่องมือการวิจัย

1) ศึกษาเอกสารแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ แล้วนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสัมภาษณ์

2) ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์กำหนดขอบข่ายเนื้อหาที่สัมภาษณ์ ซึ่งมีขั้นตอน คือสร้างแบบสัมภาษณ์ ตามกรอบที่กำหนด จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ไปตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหา โดยนำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

3) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างไปปรับปรุงให้สมบูรณ์และนำไปใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย

4) เก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์วิเคราะห์ด้วยวิธีการพรรณนา

การสัมภาษณ์ (Interview)

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์แบบเป็นทางการ (In formal interview) และสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Non Informal interview) โดยการดำเนินการสัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วมกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การสังเกต (Observation)

การสังเกตผู้วิจัยใช้เครื่องมือแบบสังเกต เข้าร่วมสังเกตแบบมีส่วนร่วมอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการ เพื่อให้ได้รายละเอียดและข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจนในพื้นที่ของผู้สัมภาษณ์

การสนทนากลุ่ม (Focus Group)

ใช้ในการศึกษาความคิดเห็นค้นหาคำตอบที่ยังคลุมเครือ หรือยังไม่แน่ชัดของการวิจัยแบบสำรวจ เพื่อช่วยในงานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์

การวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) นำผลการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มมาแยกตามวัตถุประสงค์ ที่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญได้แสดงความคิดเห็น เรียบเรียงข้อมูลเนื้อหาเพื่อให้เป็นระเบียบพร้อมที่จะวิเคราะห์เนื้อหาโดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นค่าร้อยละ ศึกษารวบรวมข้อมูลและทำการสรุป หลักสัปปายะการพึ่งพาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา วิเคราะห์ สัปปายะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยในเทศบาลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ วิเคราะห์รูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัย โดยให้ความหมายกับข้อมูล อาศัยการตีความจากข้อมูลเบื้องต้นให้เป็นข้อมูลที่สื่อความหมายของผู้ให้ข้อมูล นำเอาความหมายที่ให้มาจัดเป็นหมวดหมู่ หลังจากนั้นจึงนำความหมายที่จัดหมวดหมู่แล้วมาตีความสร้างข้อสรุปเป็นรูปธรรมหรือปรากฏเห็นหลาย ๆ เหตุการณ์ เพื่อนำข้อสรุปนั้นมาทำการตรวจสอบและยืนยันให้เป็นที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ วิเคราะห์และสรุปรวบรวมความหมาย ให้ได้ความรู้ตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive analysis)

4. สรุปผลการวิจัย

การบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยในเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้บริบทของสัปปายะ 7 ประการ คือ 1) ที่อยู่อันเหมาะสมไม่พลุกพล่านจอแจ 2) มีแหล่งอาหารอันวยอยู่ไม่ไกลไม่ไกลเกินไป 3) การพูดคุยที่เหมาะสมหรือมีข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อต่อปัญญา 4) บุคคลที่ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสม

5) อาหารที่เหมาะสมกับร่างกายและเกื้อกูลต่อสุขภาพ 6) สภาพอากาศธรรมชาติแวดล้อมเหมาะสม 7) อิริยาบถที่สมดุล

ประเด็นแนวคิดเรื่องสัปายะการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัย หมายถึง ความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตของผู้สูงวัย ส่วนหลักการพึ่งพาตนเองหมายถึง การไม่ให้เป็นภาระของบุคคลอื่น นอกจากนั้นยังอาจจะสามารถเป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้อีกด้วย ส่วนการพึ่งพาตนเองในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา หมายถึง ธรรมอันกระทำที่พึ่ง ธรรมสร้างที่พึ่ง คุณธรรมที่ทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตนได้

1) อาวาสสัปายะ หรือที่อยู่อาศัย ลักษณะของบ้านเป็นชั้นเดียว มีบันได และไม่มีบันได ประเภทมีบันไดร้อยละ 36 ไม่มีบันไดร้อยละ 64 ห้องนอน ห้องครัว ห้องน้ำ ห้องส้วม ยังไม่เป็นที่สัดส่วนที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัยมากนัก ห้องน้ำไม่มีแผ่นกันรองกันลื่น และไม่มีราวจับพยุงตัวร้อยละ 100 มีแสงสว่างไม่เพียงพอ รวมทั้งอุปกรณ์การใช้ในชีวิตประจำวัน ยังไม่เหมาะสมสำหรับการเอื้ออำนวยความสะดวก สบายให้ผู้สูงวัย เช่น ราวจับทางลาด บันไดมีแสงสว่างไม่เพียงพอ โถสุขภัณฑ์ ไม่มีราวยึดจับพยุงตัว สวิตช์ไฟฟ้า ไม่มีแสงหรือตำแหน่งมองเห็น ปลั๊กไฟที่อยู่สูงและบางจุดเก่าชำรุด ลูกบิดประตู มือจับประตู กลอนประตู พื้น และการเน้นสีในบ้าน ไม่เอื้อความสะดวก

2) โคจรสัปายะ หรือในด้านการเดินทาง พบว่า ผู้สูงวัยขับรถมอเตอร์ร้อยละ 43 ลูกหลานขับรถให้ร้อยละ 50 เดินเท้าร้อยละ 7 ถนนที่ใช้สัญจรเป็นถนนส่วนรวม ไม่มีถนนสำหรับผู้สูงวัยโดยเฉพาะ ส่วนการเดินทางไปพบแพทย์ หรือมีงานนอกหมู่บ้าน ลูกหลานจะเป็นคนรับส่ง นอกนั้นไม่เดินทางไปไหนไกลมากนัก เนื่องจากสายตาและเรื่องสุขภาพไม่เอื้ออำนวยต่อการเดินทางบ่อย ๆ หรือเดินทางไกล

3) ภัสสัปายะ ในด้านการสื่อสารพูดคุยที่เหมาะสมพบว่าร้อยละ 100 มีการสื่อสารที่เหมาะสม มีข่าวสารด้านต่าง ๆ ผู้สูงวัยชอบอ่านหนังสือธรรมะ มีรายการธรรมทางโทรทัศน์ เข้าวัดฟังธรรม ติดต่อสื่อสารกับบุคคลในครอบครัวผ่านทางโทรศัพท์ และใช้ระบบแอปพลิเคชันซึ่งโทรหากันได้สะดวกตลอดเวลา ถึงแม้จะอยู่ไกลกันแต่การติดต่อสื่อสารแบบนี้ได้เห็นหน้าเสมือนอยู่ใกล้ชิดกัน

4) บุคคลสัปายะ ในด้านบุคคลที่เหมาะสมนั้นพบว่า ผู้สูงวัยเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนคิดเป็นร้อยละ 100 และพบว่าบ้านหลังไหนมีผู้สูงวัยและเด็กอยู่ด้วยกัน ผู้สูงวัยจะบ่นลูกหลาน จึงกลายเป็นคนจุกจิกจู้จี้ แต่ในทางกลับกัน ลูกหลานมีปัญหอะไรก็จะขอคำปรึกษาเสมอ มีการรวบรวมความรู้ความสามารถหรือประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้สูงวัยเพื่อไม่ให้สูญหายไปพร้อมกับผู้สูงวัย หรือมีกิจกรรมในชุมชน ผู้สูงวัยเข้าร่วมน้อย เกิดจากสุขภาพไม่เอื้ออำนวย หรือให้ความสำคัญกับผู้สูงวัยน้อยลง มีผู้สูงวัยเข้าร่วมเป็นตัวแทนในพิธีกรรมทางศาสนา เป็นจิตอาสาช่วยเหลือชุมชน และเป็นปราชญ์ชาวบ้าน เพื่อนำความรู้ความสามารถถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่

5) โภชนาสัปายะ ในด้านอาหารพบว่าร้อยละ 100 ของผู้สูงวัยรับประทานอาหารเช้า จะเลือกรับประทานอาหารตามฤดูกาล ไม่รับประทานอาหารมากไปน้อยไป และ รับประทานอาหารเพียงสองมื้อ รับประทานได้ทั้งข้าวเหนียว ข้าวนี้

หมุนเวียนเปลี่ยนอาหารไปตามความชอบ หรือ มีในท้องถิ่นนั้น หากผักปลูกไว้ไม่เพียงพอสำหรับรับประทาน หาซื้อจากตลาดเพิ่ม เช่น เนื้อสัตว์ ผักบางชนิด และขนม เป็นต้น

6) อุตุสัปปายะ ในด้านสภาพอากาศ พบว่า ผู้สูงวัยที่ชอบทุกฤดูคิดเป็นร้อยละ 29 ชอบฤดูหนาว ร้อยละ 36 ชอบฤดูฝน ร้อยละ 28 ชอบฤดูร้อน ร้อยละ 7 มีความชอบแตกต่างกันด้านอากาศ คือภูมิอากาศไม่ร้อนไม่หนาวเกินไป ฝนตกมากไปไม่ชอบ เพราะเดินทางไปไหนลำบาก ร้อนหนาวมากไปก็รู้สึกไม่สบาย

7) อิริยาบถสัปปายะ ด้านการเคลื่อนไหวร่างกายพบได้ 2 ลักษณะ คือ ผู้สูงวัยไม่ได้ออกกำลังกายร้อยละ 71 และออกกำลังกายร้อยละ 29 ผู้สูงวัยที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ จะเลือกใช้วิธีเคลื่อนไหวทางร่างกายช้า ๆ หรือ เดินแกว่งแขนเข้าจังหวะเดิน ทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และผู้สูงวัยที่ออกกำลังกายได้ จะวิ่งออกกำลังกาย เข้าสวน ทำงานทุกวัน และบางคนยังสามารถประกอบอาชีพค้าขาย หรือรับจ้างรายวัน และเป็นที่พึ่งของคนในครอบครัว

รูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยนั้น จึงเป็นรูปแบบของการออกแบบบ้านที่อยู่อาศัย และรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับความเป็นอยู่ให้เกิดความสะดวกสบายของผู้สูงวัย สภาพแวดล้อมภายในบ้านมีสิ่งเหมาะสมเอื้ออำนวยประโยชน์ใช้สอย รับประทานอาหารมีประโยชน์ เข้าถึงข้อมูลข่าวสารเหมาะสม ได้รับการเลี้ยงดูจากครอบครัว ได้ออกกำลังกายเหมาะสมพอดีกับร่างกาย และ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษารูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยในเทศบาลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้สูงวัยมีหลักสัปปายะเพื่อปรับความเป็นอยู่ให้สมดุลมีความเหมาะสม พอดี สบาย ๆ ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ รวมไปถึงสภาพสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก เน้นความสบาย มีประโยชน์เหมาะสมกับความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นเรื่องด้านร่างกายไม่เจ็บป่วย พึ่งพาตนเองให้มากที่สุด หรือการพึ่งพาบุคคลอื่นให้น้อยที่สุด เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และยังสามารถเป็นที่พึ่งกับบุคคลอื่น ๆ ได้อีกด้วย มีความเห็นแจ้งจริงปล่อยวางการยึดมั่นถือมั่น

รูปแบบการบูรณาการหลักสัปปายะเพื่อการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยในเทศบาลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ใช้หลักสัปปายะ 7 แสดงถึงบริบทสังคมชุมชนที่มีการเอื้ออาทรซึ่งกัน การใส่ใจความเป็นอยู่ระหว่างของผู้สูงวัยและบุคคลในครอบครัว พบประเด็นที่น่าสนใจนำมาอภิปราย ดังนี้

1) อาวาสสัปปายะ หรือ สภาพความเป็นอยู่ที่พักอาศัย มีความเป็นอยู่สบาย ๆ ตามอัตภาพของแต่ละบุคคล แต่ยังขาดด้านความปลอดภัย หรือการป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดกับผู้สูงวัย พบปัญหาในเรื่องการจัดการสิ่งของเครื่องใช้ภายในบ้าน ทางเดินของบริเวณบ้านยังรกรุงรัง เป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ ซึ่งไปสอดคล้องกับหนังสือของ สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงวัย (2558: 10) เรื่องการจัดสภาพแวดล้อมที่

เหมาะสมกับผู้สูงอายุ พบว่า เพื่อให้สภาพแวดล้อมเดิม ไม่เอื้อต่อการดำรงชีวิต ให้มีความปลอดภัย การจัดการครอบคลุมถึงที่อยู่อาศัย สถานที่สาธารณะ สิ่งอำนวยความสะดวกในชุมชน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองได้ง่ายขึ้นเช่น ควรจะปรับปรุงพื้นที่มักจะเกิดอุบัติเหตุลื่นหกล้มของผู้สูงอายุเป็นประจำ ในห้องน้ำหรือห้องส้วม ควรจะมีแผ่นกันลื่น และราวยึดจับกันลื่น หรือพยุงตัว และในพื้นที่ของห้องน้ำไม่ควรจะนำสิ่งของต่าง ๆ มาเก็บไว้ หรือวางเกะกะทางเดิน เพราะการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุจะช้า และใช้พื้นที่หมุนตัว สอดคล้องกับหนังสือ สุนทรี พัวเวช (2551: 12) เรื่องความรู้เกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ พบว่าสภาพร่างกายของผู้สูงวัยมีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว ประตูปิดเปิดห้องน้ำควรเป็นเปิดออก ไม่ใส่กลอน หรือใช้ประตูเลื่อน เพื่อป้องกันผู้สูงวัยลื่นในห้องน้ำ หากเกิดอุบัติเหตุ จะง่ายต่อการเปิดประตูเข้าไปช่วย จะไม่ชนร่างของผู้สูงวัยลื่นอยู่กับพื้น รวมถึงควรจะมีติดสัญญาณเตือนภัยไว้ในห้องน้ำ และห้องนอน หรือใช้วิธีติดสัญญาณเตือนภัยไว้ที่ข้อมือของผู้สูงวัยก็ได้

โคจรสัปปายะ หรือ แหล่งหาอาหารเป็นที่สบาย ในที่นี้หมายถึงความสะดวกสบาย เหมาะสมกับการเดินทางของผู้สูงวัย คมนาคมสำหรับเดินทางของผู้สูงวัยมีบริการขนส่งมีรถรับจ้างทั่วไป รถมอเตอร์ไซด์รับจ้างและมีการใช้เทคโนโลยีจากมือถือ โดยใช้แอปพลิเคชัน เรียกรถบริการ มีสัญลักษณ์แสดงทางข้ามถนน ทางเดินไม่กว้างเกินไป ไม่แคบเกินไป พื้นต้องเป็นทางราบ หรือต่างระดับไม่ขรุขระ เนื่องจากผู้สูงวัยการทรงตัวไม่ดี อาจหกล้มได้ การเลือกใช้สีแทนสัญลักษณ์ต่าง ๆ ลวดสีที่คล้ายกัน แยกสีชัดเจน และมีความเหมาะสมกับสายตา พาหนะเดินทาง หรือรถ ออกแบบให้มีความปลอดภัยเหมาะสม ปรับระดับความพอดี เพื่อความสะดวก สบายแก่ให้ร่างกาย สอดคล้องงานเขียนของ พระพุทธโฆสเถระ (2548: 221) ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า หมู่บ้านหรือชุมชนที่มีอาหารบริบูรณ์ มีเส้นทางที่พอใช้เดินได้ไม่เสี่ยงอันตราย ไม่ลำบากเกินไป พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าในเวลาไป หรือกลับจากบิณฑบาต และภิกษุรู้จักเส้นทางนั้นดีซึ่ง อยู่ไม่ไกลเกินไป ประมาณ หนึ่งโกสะ ถึงหนึ่งโกสะครึ่ง (1-5 กิโลเมตร) พอที่จะเดินไป และ เดินกลับได้ในเวลาพอสมควร

คมนาคนสมบัติ หมายถึง พร้อมด้วยคมนาคน คือ ไม่ไกลเกินไป ไม่ไกลเกินไป เดินทางไปถึงได้สะดวก ข้อสำคัญที่สุด ที่โคจรไปนั้นต้องไม่เป็นแหล่งยั่วชวนกวนกิเลส ซึ่งจะอันตรายต่อการประพฤติ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิ.ม.อ. (ไทย) 4/139)

ภัสสสัปปายะ หรือ การพูดคุยที่เหมาะสม พูดกันแต่สิ่งดี ๆ ผู้สูงวัยเป็นผู้ที่ให้คำปรึกษา กับ ลูกหลาน เป็นที่ไว้วางใจ สามารถพูดได้ทุก ๆ เรื่องที่ขอคำปรึกษา หรือ สนทนาในเพื่อนสูงวัยเดียวกัน กล่าวทักทาย ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นำสิ่งดี ๆ มาแลกเปลี่ยน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ (2555: 20) งานวิจัยเรื่อง สุขภาวะจิตของผู้สูงวัยไทยตามแนววิถีพุทธ ผู้สูงวัยสุขภาพดีพฤติกรรม การส่งเสริมสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งช่วยให้ผู้สูงวัยมีสุขภาพดี อายุยืนยาว และคุณภาพชีวิตที่ดี พบว่าผู้สูงวัยที่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองหากส่งเสริมให้ดูแลสร้างเสริมสุขภาพที่ดี จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่เป็นคนขี้บ่นให้ลูกหลานรำคาญใจ พูดน้อย พูดแต่สิ่งดี ๆ

ส่งเสริมให้มีสภาพด้านจิตใจที่สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ในช่วงโรคระบาดโควิด -19 ให้ความร่วมมือไม่ออกไปพบปะพูดคุย พุดน้อย พุดพอประมาณ สอดคล้องกับหนังสือของ พระพุทธโฆสเถระ (2554: 24-25) งานเขียนใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่า ดำรงตนอยู่ในสังคมได้เป็นปกติ ควบคุมพฤติกรรมสอดคล้องตามพระวินัย กติกาหรือจารีตประเพณีของสังคมในทางพุทธศาสนาบุคคลจะต้องมีศีลวินัยหรือการควบคุมพฤติกรรมของตนเองทาง กายและวาจาให้มีสถานะเป็นปกติ

บุคคลสัปายะ หมายถึง บุคคลเป็นที่สบาย เป็นกัลยามิตรกับทุกคน เป็นตัวอย่างการกระทำทำให้คนในชุมชน พบว่า การถ่ายทอดประสบการณ์ด้านประเพณี วัฒนธรรมในชุมชน ผู้สูงวัยมีบทบาทสำคัญในการเป็นตัวแทนร่วมในพิธีกรรมต่าง ๆ และหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ให้การสนับสนุนผู้สูงวัยที่ยังมีความสามารถทำงานได้ หรือช่วยงานด้านจิตอาสา ในกำลังที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคล โดยนำปราชญ์ชาวบ้าน ให้เก็บองค์ความรู้โดยถ่ายทอดความรู้ด้านต่าง ๆ เก็บในรูปแบบรูปเล่ม หรือถ่ายเป็นวิดีโอ ให้เหมาะสมกับยุคสมัย สร้างรูปแบบขยายความรู้ และเผยแพร่ในรูปแบบของสื่อไปสู่ชุมชน ท้องถิ่นต่าง ๆ ได้อีก วิธีการดังกล่าวสร้างกระบวนการผ่านโดยตรงให้คนรุ่นหลัง ๆ ในกลุ่มเด็กและเยาวชน เป็นผู้สืบทอดองค์ความรู้ต่อไป ผู้สูงวัยควรจะได้รับ การสนับสนุนงานด้านสังคมเพื่อให้ผู้สูงวัยมีส่วนร่วมเป็นจิตอาสา และอำนวยความสะดวกทุก ด้าน เช่น พาหนะเดินทาง สถานที่ บทบาทต่าง ๆ ให้กับผู้สูงวัย เช่น เข้าร่วมงานประจำปีใน หมู่บ้าน งานประเพณีวัฒนธรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ สำนักงานหลักประกันสุขภาพ แห่งชาติ (2559: 13) งานวิจัยเรื่อง นโยบายการพัฒนาระบบดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุข สำหรับผู้สูงวัยที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (Long Term Care) พบว่าด้วยการมีส่วนร่วมของ ครอบครัว ชุมชนท้องถิ่น ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยมีคุณภาพดี อยู่ในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรีเข้าถึงบริการอย่างถ้วนหน้า และเท่าเทียมสวัสดิการสังคม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษา หรือสาธารณสุข สร้างโอกาสให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี สังคมโดยรวมก็ได้ประโยชน์

โภชนสัปายะ หรืออาหาร ถึงแม้ว่าผู้สูงวัยจะเลือกรับประทานอาหารตาม ฤดูกาล เลือกรับประทานอาหารพื้นเมือง ปลูกเองในท้องถิ่นที่มี ปัญหาคือ ผู้สูงวัยมีความเคยชินกับการรับประทานอาหารเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ไม่เหมาะสมสภาพร่างกายของผู้สูงวัยที่มีความเปลี่ยนแปลง จึงต้องให้ผู้ดูแลมีความเข้าใจเลือกอาหารให้เหมาะสมกับร่างกาย ไม่เป็นพิษ หรือก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายผู้สูงวัย และต้องมีความรู้ ความเข้าใจอาหารแต่ละประเภท มีความเหมาะสมกับสุขภาพกายและใจ เช่น หน่วยงานเทศบาลเปิดคอร์สการเรียนรู้เรื่อง โภชนาการด้านอาหารสำหรับผู้สูงวัย อาหารที่มีคุณค่า วิธีการทำอาหาร เพื่อให้เหมาะสมกับ สภาพร่างกายของผู้สูงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง เช่น เป็นอาหารที่ย่อยง่าย ไม่เป็นอาหารรสจัด เพื่อสุขภาพของผู้สูงวัย เมื่อสุขภาพดี ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง และ จิตใจมีความสุข และคน ในครอบครัวมีความสุขด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ ขวลิขิต สวัสดิ์ผล และคณะ (2559: 16) งานวิจัยเรื่อง การดูแลผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ตะวันออกเฉียงเหนือของไทย การดูแล ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงโดยชุมชนท้องถิ่น พบว่าการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิงโดย ครอบครัวเป็นการดูแลใน ผู้ดูแลหลัก คือลูกสาว ขณะที่บทบาทภาระของผู้ดูแลหลักมีปัญหา

และได้รับผลกระทบจากการเป็นผู้ดูแลหลากหลาย คือ ไม่มีประสบการณ์ และความรู้ด้านการดูแล มีปัญหาด้านสุขภาพ และการเจ็บป่วยร่วม สมรรถนะทางร่างกายลดลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปฐมวรวัฒน์ และคณะ (2556: 18) งานวิจัยเรื่องปัจจัยสังคมที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมต่อวิถีชีวิตของผู้สูงวัย พบว่า ผู้สูงวัยมีการปรับตัวพฤติกรรมการบริโภค เพื่อให้สอดคล้องกับสุขภาพกายและสุขภาพใจเพื่อให้ผ่อนคลายความกังวลในชีวิตประจำวัน

อุตุสัปปายะ หมายถึง สภาพแวดล้อม อุณหภูมิ อากาศ ผู้สูงวัยมีความชอบฤดูกาล แตกต่างกันไป ตามสภาพร่างกาย บางคนชอบหน้าร้อน แต่ไม่ร้อนมาก บางคนชอบหน้าหนาว แต่ไม่หนาวมาก และชอบหน้าฝนแต่ไม่ใช้ฝนตกมากเกินไป ฤดูที่ร้อนเกินไปให้จัดบริเวณบ้านโปร่ง มีลมพัดผ่านได้สะดวก มีที่พักผ่อนหลบร้อนได้ ถ้าร้อนมากเกินไปเปิดเครื่องปรับอากาศ ในฤดูหนาว หาเสื้อผ้าที่หนา อบอุ่นมาสวมใส่ และฤดูฝนไม่เดินทางสอดคล้องกับงานเขียน “Principles of animal ecology ของ Allee W.C, Park O, Emerson A. E, Park T, Schmidt K.P. (1949) กล่าวว่า ปัจจัยเกี่ยวกับอุณหภูมิในการดำรงชีวิต (อุณหภูมิ) กับร่างกายมนุษย์ ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการวิวัฒนาการของสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศ สิ่งที่มีชีวิตสามารถดำรงชีวิตภายใต้อุณหภูมิที่เหมาะสม ความร้อนจะส่งผลกระทบต่ออัตราการเจริญเติบโต กิจกรรม ตลอดจนพฤติกรรมหลัก ๆ

อ่าวสบบางแห่ง ในบางฤดูก็สบาย บางฤดูไม่สบาย อากาศหนาวก็เป็นทีสบายสำหรับบุคคลบางคน อากาศร้อนก็เป็นทีสบายสำหรับบุคคลบางคน และที่ใดก็ตามถ้าหากว่าอากาศร้อนจัดเกินไป ก็ยากที่จะบำเพ็ญสมณธรรม เมื่ออากาศหนาวจนเกินไป ก็ยากที่จะทำใจให้สงบได้ อากาศชนิดใดมีความเหมาะสมสบายหรือจิตที่ยังไม่ตั้งมั่นย่อมตั้งมั่น หรือจิตที่ตั้งมั่นแล้วย่อมมั่นคงยิ่งขึ้น อากาศชนิดนั้นชื่อว่าเป็นที่สบาย ส่วนอากาศชนิดอื่นนอกจากนี้ชื่อว่าไม่เป็นที่สบาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิสุทธิ. (ไทย) 1/103)

อิริยาบถสัปปายะ หมายถึง อิริยาบถหลัก ๆ นอน นั่ง ยืน เดิน กิน คิด พุดเสียบ ของผู้สูงวัย ด้วยทางด้านร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลง จึงไม่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายคล่องแคล่ว การเดินช้าลง นาน ๆ มีปัญหาข้อกระดูก เช่น ปวดเข่า ปวดหลัง ข้อเสื่อม หรือมีกิจกรรมเล็ก ๆ น้อยทำอยู่บ้าน เช่น ทำงานบ้าน ปลุกผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ ฉะนั้นอุปกรณ์ช่วยให้ผู้สูงวัยได้เคลื่อนไหวร่างกายสะดวกเอื้อต่อสุขภาพ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย ไม่หักโหมเกินไป ให้มีงานอดิเรก หรือสิ่งที่ชอบและสนใจ ทำให้มีสุขภาพกายและใจมีสุขภาพ และเพลิดเพลินในชีวิต และได้สอดคล้องกับงานของกระทรวงวัฒนธรรมฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ (2550: 39) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงเพื่อสร้างความยืดหยุ่นให้แก่กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นในร่างกาย ทำให้โลหิตและเลือดลมไหลเวียนในร่างกายได้สะดวก และยกระดับจิตใจให้แจ่มใส เป็นสมมติได้ด้วยตนเอง

6. ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการดำเนินงานการจัดการ และการขยายผลการวิจัยสู่การบริหารการปฏิบัติหรือการจัดการเชิงวิชาการดังนี้

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

นำผลวิจัยไปใช้ในการกำหนดนโยบาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัย กำหนดนโยบายหลักให้กับชุมชน ได้แก่ 1) กลไกของการบริหารจัดการจัดการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัย 2) กลไกการรวมกลุ่มของผู้สูงวัย และ 3) การระดมทุน/กองทุนภายใต้หลักการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัย ก่อเกิดกระบวนการคิดให้ผู้สูงวัยได้พึ่งพาตนเองโดยใช้หลักพุทธศาสนามาบูรณาการ โดยการใช้หลักสปปายะ 7 หลักอริยสัจ 4 สังคหวัตถุ 4 และการระดมทุนใช้หลักสัจจะ

6.2 ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผู้สูงวัยเป็นวัยที่ต้องการพึ่งพาจากคนในครอบครัว หรือบุคคลที่ใกล้ชิด ผ่านกระบวนการการช่วยเหลือทั้งทางตรงและทางอ้อม จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความเจริญของประเทศชาติ จึงควรมีการพัฒนาส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้มีหลักในการพึ่งพาตนเองเป็นระบบทั้งบุคคลากร เงิน สิ่งของ และการจัดการ โดยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีตามหลักกตัญญูกตเวทิตะและหลักทศ 6 พัฒนาศักยภาพของผู้สูงวัยให้มีความรู้ความสามารถในการเป็นคลังสมอง และผู้ปฏิบัติการ เพิ่มขีดความสามารถด้านกิจกรรมสังคม ดำเนินการในรูปแบบเครือข่ายให้มีความชัดเจน โดยการนำหลักประยุกต์หลักธรรมการพึ่งพาตนเอง กตัญญู บุญ เมตตา จิตอาสา และการสงเคราะห์ เข้ามาจัดการให้เป็นพลังสำหรับการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัย แบบองค์รวม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเรื่อง รูปแบบจำลองการพึ่งพาหลักสปปายะของผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนา ในแต่ละภูมิภาค เพื่อนำเสนอเป็นแนวทางในการจัดการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยประเทศไทย
2. ควรมีการทำวิจัยเรื่อง การศึกษาตัวแบบที่ดีการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยตามหลักพระพุทธศาสนาตามบริบทของแต่ละภูมิภาค เพื่อนำเสนอเป็นแนวทางในการจัดการการพึ่งพาตนเอง
3. ควรทำวิจัยในเรื่อง ปัจจัยส่งผลต่อความสำเร็จในการพึ่งพาตนเองของผู้สูงวัยเชิงบูรณาการ เพื่อนำเสนอเป็นแนวทางในการช่วยเหลือผู้สูงวัยและผู้ดูแลผู้สูงวัยให้มีความสามารถในการดูแลอย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงวัฒนธรรมฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. (2550). กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท.
ขวลิต สวัสดิ์ผล และคณะ. (2559). การดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย. รายงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

- ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ. (2555). สุขภาวะจิตของผู้สูงอายุไทยตามแนววิถีพุทธ. รายงานการวิจัย สมาคมพยาบาลสาธารณสุขไทย. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 26(1), 20.
- ธีรโชติ เกิดแก้ว. (2547). หลักการจัดระเบียบเพื่อความสมดุลของครอบครัว/สังคม. วารสาร มจร.วิชาการ, 8(14), 80.
- พระครูปฐมวรวัฒน์ และคณะ. (2556). ปัจจัยจิตสังคมที่เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ.
- พระมหากฤษฎา กิตติโสภโณ และคณะ. (2561). ผู้สูงอายุต้นแบบตามแนวพุทธ กรณีศึกษา หลวงพ่อวัดบางเปิด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วารสารวิชาการสถาบันพัฒนาพระวิทยากร, 1(2), 3.
- พระพุทธโฆสเถระ. (2548). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถร).
- พระพุทธโฆสเถระ. (2554). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและ เรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มาสริน ศุกลักษ์. กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์. (2560). องค์ประกอบบ้านสุขภาพตามแนวคิดสภาวะพลัมพล่งของผู้สูงอายุ: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 11(ฉบับพิเศษ), 5.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). (2559). คู่มือระบบการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (Long Term Care). กรุงเทพมหานคร: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.).
- สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. (2558). การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุนทรี พัวเวส. (2551). ความรู้เกี่ยวกับเรื่องผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.
- W.C. Allee, O. Park, A. E. Emerson, et al. (1949). Principles of animal ecology. (Philadelphia: W.B. Saunders, Co.).