



การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม*

BUDDHADHAMMA INTEGRATION TO PROMOTE LIFE SKILLS OF THE ELDERLY IN MUEANG MAI SUBDISTRICT MUNICIPALITY AT AMPHAWA DISTRICT IN SAMUT SONGKHRAM PROVINCE

จิรภาดา นามบุรี, พงศ์พัฒน์ จิตตานุรักษ์, หัตถุภรณ์ แก่นท้าว
Jeerapada Namburee, Phongphat Chittanurak, Hatthakorn Kaentao
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author E-mail: Namburee2626@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. ศึกษาระดับการส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักภavana 4 กับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3. ศึกษาข้อเสนอการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ดำเนินการวิจัยแบบผสมผสานวิธี เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 168 คน และสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน

ผลการวิจัยพบว่า 1. ทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมาก 3 ด้าน เรียงลำดับ ดังนี้ ทักษะการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ รองลงมา ทักษะการจัดการทางการเงิน อันดับสาม ทักษะด้านเทคโนโลยี และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้าน คือ ทักษะการแก้ปัญหา ตามลำดับ 2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภavana 4 กับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า หลักภavana 4 โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน พบว่า ปัญญาภavana รองลงมา กายภavana อันดับสาม สีลภavana และจิตภavana อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ และ 3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่



อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ประกอบด้วย การนำหลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา
ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เข้ามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน อันเป็นเหตุให้
เกิดทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทักษะด้านเทคโนโลยี ทักษะการจัดการทาง
การเงิน ทักษะการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ ทักษะทางสังคม และทักษะการแก้ปัญหา
คำสำคัญ: การประยุกต์; หลักพุทธธรรม; ทักษะการใช้ชีวิต

Abstract

This research aimed 1. To study the level of promoting life skills of the elderly, 2. To study the relationship between Bavana 4 principle and life skills of the elderly, and 3. To study and present the application of Buddhist principles to promote life skills of the elderly at Mueang Mai Sub-District Municipality, Amphawa District, Samut Songkhram Province, conducted by the mixed-methods, collecting data from 168 samples of 168 and in-depth interviewing 10 key informants.

The results were found that 1. The life skills of the elderly at Mueang Mai Sub-District Municipality, Amphawa District, Samut Songkhram Province, by overall, were at a high level. Each 3 aspects were at a high level, ranked as follows: health care management skills, financial management skills, and technology skills and at a moderate level in 1 aspect as follows: Problem-solving skills, respectively. 2. The relationship between Bavana 4 principles and life skills of the elderly at Mueang Mai Sub-District Municipality, Amphawa District, Samut Songkhram Province was found that Bavana 4, by overall, had positive relationship with the life skills of the elderly at Mueang Mai Sub-District Municipality, Amphawa District, Samut Songkhram Province at a low level. Considering each aspect, they were at a low level in all aspects, with wisdom development coming second, physical development coming third, morality development coming third, and mental development coming third, respectively. 3. The application of Buddhist principles for promoting life skills of the elderly at Mueang Mai Sub-District Municipality, Amphawa District, Samut Songkhram Province consisted of applying the Bavana 4, namely, physical, morality, mental, and wisdom meditations, to daily life, resulting in



life skills for the elderly, namely technological skills, financial management skills, healthcare management skills, social skills, and problem-solving skills.

Keywords: Application; Buddhadhamma; Life Skills

บทนำ

ปัญหาของผู้สูงอายุจะมีปัญหาในหลาย ๆ ด้าน เนื่องจากความชราภาพเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อคนเรามีอายุมากขึ้นสภาพร่างกายและระบบการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเสื่อมถอยลงไปทำให้ผู้สูงอายุต้องพึ่งพาคนอื่นและต้องการความช่วยเหลือดูแลมากขึ้นแต่ความก้าวหน้าทางการแพทย์ พยาบาลและสาธารณสุขก็พัฒนาไปมากทำให้อัตราการเสียชีวิตด้วยโรคติดเชื้อมีแนวโน้มลดลงมากขณะเดียวกันอัตราการรอดชีวิตก็เพิ่มมากขึ้นและผู้ป่วยก็มีชีวิตที่ยืนยาวต่อไปแต่ทั้งนี้ผู้ที่มีชีวิตยืนยาวมักจะมีคุณภาพการติดตัวมาด้วยปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนอกจากนี้ผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคที่ไม่ติดต่อก็มีเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ฯลฯ มีจำนวนมากขึ้น ที่สำคัญโรคเหล่านี้เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด ผู้ป่วยที่ส่วนมากเป็นผู้สูงอายุต้องอยู่กับโรคเหล่านี้ตลอดชีวิต สิ่งที่ได้มาก็เพียงประคับประคองอาการและดูแลสุขภาพให้อยู่กับโรคเหล่านี้ต่อไปได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีพอสมควร ซึ่งผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยการดูแลจากคนในครอบครัวหรือเป็นภาระพึ่งพิงตลอดไปปัญหาที่ผู้สูงอายุจะต้องพบมีหลายด้านด้วยกัน เช่น 1. ปัญหาทางด้านสุขภาพที่พบมากได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคหลอดเลือดกั้นเรื้อรัง เป็นต้น ปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสมองที่สำคัญของผู้สูงอายุอีกอย่าง คือ โรคสมองเสื่อมที่ทำให้เกิดอาการหลงลืม การที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีได้นั้นต้องอาศัยการปรับวิถีชีวิต พฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อมที่ถูกสุขลักษณะและการดูแลผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเข้าใจในธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ 2. ปัญหาด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ส่วนมากผู้สูงอายุจะรู้สึกเหงาและมีความวิตกกังวลกลัวถูกทอดทิ้ง ไม่ได้รับการดูแลความอบอุ่นจากลูกหลาน และคนในครอบครัวทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า ซึ้น้อยใจ โมโหง่ายและเอาแต่ใจตัวเอง และ 3. ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุที่มีสวัสดิการ เช่น บำเหน็จ บำนาญ ประกันสังคม ประกันชีวิต ฯลฯ สามารถนำเงินที่ได้มาใช้จ่ายประคับประคองชีวิตในวัยสูงอายุได้ ค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุจะมีค่าใช้จ่ายที่สูงมากสำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้วางแผนการใช้จ่ายเงินไว้ล่วงหน้า อาจทำให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจได้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2567)

การสำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพในพื้นที่ตำบลบ้านคลองเหมืองใหม่ อำเภอมัญจาคีรี จังหวัดขอนแก่น พบว่า เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น มีปัญหาเรื่องภาวะซึมเศร้า ส่วนวัยสูงอายุ พบปัญหาเรื่องคุณภาพชีวิตด้านจิตใจเสื่อมถอย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ



ตำบลบ้านคลองเหมืองใหม่ จึงบูรณาการกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่ นำหลักการ บ.ว.ร (บ้านชุมชน วัดโรงเรียนและหน่วยงานราชการ) เข้ามาใช้ขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาในชุมชน เพื่อช่วยเหลือเยียวยาจิตใจประชาชนทุกกลุ่มวัย รวมทั้งกลุ่มเสี่ยงในรูปแบบการดำเนินงาน ลีนจีเหมืองใหม่โมเดล มีทีมอาสาสมัครสุขภาพในชุมชน (อสช.) ในพื้นที่ประกอบด้วย อาสาสมัครสาธารณสุขชุมชน (อสสม.) ผู้ช่วยดูแลผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง (Caregiver) ผู้จัดการการดูแลผู้สูงอายุ (Care manager) ผู้ใหญ่บ้านและกำนัน ช่วยกันระดมความคิดเห็น ค้นหาปัญหา สำรวจสุขภาพจิตของคนในชุมชน 4 กลุ่มวัย ได้แก่ วัยเรียน วัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ พร้อมจัดกิจกรรมพูดคุยรับฟังปัญหา เพื่อนำข้อมูลไปวิเคราะห์ วางแนวทางช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาให้ตรงกับความต้องการของแต่ละกลุ่มวัย (Hfocus, 2567)

ปัญหาของผู้สูงอายุจะแก้ไขได้หากแต่ละฝ่ายมีการพูดคุยและพยายามปรับตัวเข้าหากัน ตัวผู้สูงอายุเองก็ต้องพยายามปรับตัวและเข้าใจว่าลูกหลานแต่ละคนก็มีภาระหน้าที่ การงานที่ต้องทำเป็นประจำอยู่แล้ว การดูแลผู้สูงอายุอาจมีการขาดตกบกพร่องไปบ้าง ก็อย่าน้อยใจ ผู้สูงอายุต้องพยายามเข้าใจคนในครอบครัว ส่วนคนในครอบครัวก็ต้องพยายามเข้าใจธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเช่นกัน การดูแลผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่คนในครอบครัวต้องเอาใจใส่มีการตกลงกันอย่างชัดเจนว่า ใครมีความเต็มใจและพร้อมที่สุดที่จะเป็นผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีความเข้าใจ อีกทั้งเรื่องค่าใช้จ่ายของผู้สูงอายุมีการแชร์กันช่วยเหลือกันระหว่างคนในครอบครัวมาน้อยเพียงใด ทั้งนี้ ก็เพื่อดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจพร้อมกับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั่นเอง

การศึกษาค้นคว้าที่ผ่านมายังไม่พบการวิจัยเกี่ยวกับส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุโดยการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา การวิจัยครั้งนี้จะเป็นการนำหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลักการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ 1. กายภาวนาช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกัน 2. ศิลภาวนาช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือน ด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ 3. จิตภาวนาตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และ 4. ปัญญาภาวนา เมื่อได้สิ่งใดมา แม้เป็นของเล็กน้อย ก็ไม่หวงไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคทั่วกัน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) มาศึกษาร่วมกับหลักการบริหารจัดการด้านอื่นซึ่งจะส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน รอบครอบ และมีความยั่งยืน ซึ่งจะเป็นการเสริมสร้างทุนทางสังคม ด้วยการเสริมสร้างศักยภาพและความสามารถของประชาชน ส่งเสริมการรวมตัวจัดตั้งเป็นกลุ่ม องค์กร และเข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ โดยภาครัฐให้การสนับสนุน สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเข้าร่วมเป็นหุ้นส่วนการพัฒนาในทุกมิติ มีการบูรณาการการทำงานระหว่างภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคประชาสังคม และภาคธุรกิจ



เอกชนบนฐานข้อมูลที่ครบถ้วนและนำเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาช่วยสร้างพื้นที่สาธารณะเพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เชื่อมประสานการทำงานร่วมกันเพื่อสร้างสังคมแห่งการให้และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญให้ภาคีการพัฒนา มีบทบาทในการพัฒนาสังคมอย่างต่อเนื่อง โดยการศึกษาครั้งนี้จะทำให้ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งสามารถนำไปเป็นต้นแบบในพัฒนาทักษะผู้สูงอายุในตำบลอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักภavana 4 กับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จำนวน 287 คน (3 หมอรู้จักคุณ, 2567)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ด้วยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Yamane (1973) ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 168 ตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน

2.3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน ประกอบด้วย กลุ่มผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 2 คน นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 2 รูปหรือคน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง



3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย ประกอบด้วย 1. ปัจจัยส่วนบุคคล 2. หลักภาวนา 4 และ 3. ทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 168 ตัวอย่าง

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา และสถิติอนุมาน หาค่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

5.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ศึกษาภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแล้ว นำมาสังเคราะห์ตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัย

1. ระดับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก 3 ด้าน โดยเรียงลำดับ ดังนี้ ทักษะการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ รองลงมาคือ ทักษะการจัดการทางการเงิน อันดับสามคือ ทักษะด้านเทคโนโลยี และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้าน ดังนี้ทักษะการแก้ปัญหา ตามลำดับ

2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวนา 4 กับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า หลักภาวนา 4 โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา มีความสัมพันธ์เชิงบวกอยู่ในระดับน้อย รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับน้อย ด้านศีลภาวนา การพัฒนาศีล มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับน้อย และด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิต มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกในระดับน้อย ตามลำดับ

3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ประกอบด้วย การนำหลักภาวนา 4 ได้แก่ ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย ด้านศีลภาวนา การพัฒนาศีล ด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิต และด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา เข้ามาประยุกต์ใช้ใน



ชีวิตประจำวัน อันเป็นเหตุให้เกิดทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ทักษะด้านเทคโนโลยี ทักษะการจัดการทางการเงิน ทักษะการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ ทักษะทางสังคม และ ทักษะการแก้ปัญหาทางงานและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยเหตุผล

อภิปรายผลการวิจัย

1. ทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมาก 4 ด้าน ได้แก่ ทักษะการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ ทักษะการจัดการทางการเงิน ทักษะด้านเทคโนโลยี และทักษะทางสังคม และอยู่ในระดับปานกลาง 1 ด้าน ได้แก่ ทักษะการแก้ปัญหา ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูปลัดสิทธิชัย วิสุโท (2564) ที่พบว่า รูปแบบการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดจันทบุรี พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย 1. ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยผู้สูงอายุ 2. ด้านส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุ 3. ด้านการคุ้มครองทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ 4. ด้านการบริหารจัดการเพื่อพัฒนางานด้านผู้สูงอายุ 5. ด้านการพัฒนาและเผยแพร่องค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุ มีปัจจัยพื้นฐาน 2 อย่าง คือ การพัฒนา และสวัสดิการของผู้สูงอายุ

2. หลักภาวะ 4 พบว่า โดยภาพรวม มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในระดับน้อย สมุทรสงคราม ในระดับน้อย ทั้งนี้ อาจจะเป็นเนื่องจากว่า เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา มีความสัมพันธ์เชิงบวกอยู่ในระดับน้อย รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับน้อย ด้านศีลภาวนา การพัฒนาศีล มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับน้อย และด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิต มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกในระดับน้อย ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูใบฎีกา อภิชาติ ธมมสุโท (2562) ที่พบว่า กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุด้วยชุดกิจกรรมภาวนา 4 ได้รับการออกแบบเป็นรูปแบบโมดูล PMEW-A Module ซึ่งประกอบด้วย 1. กายภาวนา (Physical Development) คือ การส่งเสริมสุขภาพกายผ่านกิจกรรมเคลื่อนไหวเบา ๆ และการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างปลอดภัย 2. ศีลภาวนา (Moral Development) มุ่งเน้นการสร้างวินัยในตนเอง การไม่เบียดเบียนผู้อื่น และการส่งเสริมจิตสำนึกแห่งความเกื้อกูลในสังคม 3. จิตภาวนา (Emotion Development) คือ การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็ง มั่นคงทางอารมณ์ ลดความเหงาและวิตกกังวล และ 4. ปัญญาภาวนา (Wisdom/Intellectual Development) คือ การพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันชีวิตเข้าใจความ



เป็นจริงตามหลักไตรลักษณ์และขั้นที่ 5 พร้อมส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตตามไตรสิกขา ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นแนวทางที่เกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาอย่างยั่งยืน

3. การส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 5 ด้าน พบว่า ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ 1. ทักษะด้านเทคโนโลยี โดยผู้สูงอายุสามารถใช้สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต ติดต่อสื่อสารกับลูกหลานได้ มีการจัดการเรียนรู้ฝึกฝนการใช้เทคโนโลยีที่บ้าน รวมทั้งเทศบาลและชุมชนจัดกิจกรรมส่งเสริมความร่วมมือจากครอบครัวและคนใกล้ชิด 2. ทักษะการจัดการทางการเงิน โดยผู้สูงอายุสามารถวางแผนใช้เงินให้เพียงพอ มีความเข้าใจในการลงทุน สามารถวางแผนทางการเงินอย่างเป็นระบบ การรายได้เพิ่มเติม มีการส่งเสริมความรู้และการใช้เทคโนโลยีทางการเงินรวมทั้งการลงทุนและการวางแผนทรัพย์สิน 3. ทักษะการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ โดยผู้สูงอายุสามารถประสานงานและติดต่อกับแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์ได้ มีรู้และความเข้าใจในโรคต่าง ๆ มีการดูแลสุขภาพกายอย่างเป็นระบบ การจัดการกับโรคประจำตัวและการใช้ยา มีการดูแลสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ทางสังคมรวมทั้งการปรับสภาพแวดล้อมเพื่อความปลอดภัยด้วย 4. ทักษะทางสังคม โดยผู้สูงอายุมีการปฏิสัมพันธ์หรือความใกล้ชิดกับลูกหลานและบุคคลอื่นในชุมชน สามารถสื่อสาร พูดคุยกันด้วยดี มีทักษะทางสังคม มีการปรับตัวและร่วมในการพัฒนาและสนับสนุนชุมชน และ 5. ทักษะการแก้ปัญหา โดยหากมีปัญหาผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาคู่คนอื่นให้เข้ามาช่วยได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และเทศบาล ในการป้องกันภัยจากมิถุนาซีพและการรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉิน ทั้งนี้ อาจจะเนื่องจากว่า โดยนำหลักธรรมคือ ภาวนา 4 เข้ามาประยุกต์เข้ากับการส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้ 1. ด้านกายภาวนา การพัฒนากาย โดยผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันพร้อมที่จะช่วยเหลือเพื่อนร่วมชุมชน เรียนรู้และใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต ส่งเสริมสุขภาพกาย และได้รับการดูแลเป็นพิเศษ 2. ด้านศีลภาวนา การพัฒนาศีล โดยผู้สูงอายุมีความซื่อสัตย์และซื่อตรงต่อชุมชนและสังคม ประพฤติปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเสมอภาคและเท่าเทียม พูดจาด้วยความสุภาพ รักษาศีลและหลักธรรมทางพุทธศาสนา ฝึกสมาธิและสติ ได้รับการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม 3. ด้านจิตภาวนา การพัฒนาจิต โดยผู้สูงอายุมีการช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เพื่อนร่วมชุมชน สังคม ทำบุญตามเทศกาลและวันสำคัญทางศาสนา ฝึกจิตภาวนาและสมาธิเพื่อความสงบทางจิตใจ ร่วมกิจกรรมนันทนาการ และพัฒนาทักษะชีวิตควบคู่กับการดูแลตนเอง และ 4. ด้านปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา โดยผู้สูงอายุมีการให้อภัยกับผู้ที่ทำ



ผิดพลาดและยกย่องสรรเสริญผู้ที่ทำความดี ควบคุมสติ และแก้ไขโดยใช้หลักเหตุผล พัฒนาปัญหาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิต มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการปฏิสัมพันธ์ในสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาศุภกิจ สุภกิจโจ (2557) ที่พบว่า การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพควรเริ่มจากการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน การสร้างความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของตนเอง พร้อมยึดมั่นในความรับผิดชอบอย่างสมบูรณ์ควบคู่กับการพัฒนาจิตใจให้มีคุณภาพ มองโลกในแง่ดี มีทัศนคติเชิงบวกต่อองค์กร และมีจิตสาธารณะ โดยเข้าใจสรรพสิ่งตามความเป็นจริงซึ่งนำไปสู่การประยุกต์งานและต่อยอดความรู้ใหม่ได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ กลยุทธ์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยประยุกต์หลักทฤษฎี 4 สามารถแบ่งได้เป็น 4 แนวทางหลัก ได้แก่ กลยุทธ์ที่ 1 การพัฒนากาย มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง การรู้อยู่ รู้กิน รู้ปฏิบัติ แต่งกายเหมาะสม มีการออกกำลังกาย ตรวจสอบสุขภาพ และดำรงชีวิตอย่างพอเพียง กลยุทธ์ที่ 2 การพัฒนาศีล มุ่งสร้างวินัยในตน รู้จักความเหมาะสมและความควร เพื่อให้บุคลากรเดินไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีเป้าหมาย กลยุทธ์ที่ 3 การพัฒนาจิต มุ่งเสริมจิตบริการ มีมนุษยสัมพันธ์ดี พอใจในอาชีพ อดทนต่อหน้าที่ และปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจตามแผนที่กำหนดไว้ และกลยุทธ์ที่ 4 การพัฒนาปัญญา คือ การคิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้จากการปฏิบัติงานจริงอย่างรอบคอบ ใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา และมีการตรวจสอบผลลัพธ์อย่างต่อเนื่อง ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะส่งผลให้การพัฒนาศักยภาพบุคลากรบรรลุผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนในระยะยาว

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัย มีสาระสำคัญอยู่ 2 ส่วน คือ ส่วนเหตุผลและส่วนของสมรรถนะการปฏิบัติงานซึ่งส่วนเหตุผลจะเป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดสมรรถนะการปฏิบัติงานของบริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด

หลักเหตุผล ได้แก่ หลักทฤษฎี 4 ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกิดการส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ยิ่งขึ้น ประกอบด้วย ด้านกายภาพ ทักษะการพัฒนากาย ด้านศีลทฤษฎี ทักษะการพัฒนาศีล ด้านจิตทฤษฎี ทักษะการพัฒนาคติ และด้านปัญญาทฤษฎี ทักษะการพัฒนปัญญา

ทักษะการใช้ชีวิต ได้แก่ ทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งเป็นผลจากการบริหารจัดการโดยใช้หลักทฤษฎี 4 เป็นเงื่อนไขในการนำเข้ามาประยุกต์กับการทำงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดทักษะการใช้ชีวิต ประกอบด้วย ทักษะด้านเทคโนโลยี ทักษะการจัดการทางการเงิน ทักษะการจัดการด้านการดูแลสุขภาพ ทักษะทางสังคม และทักษะการแก้ปัญหา จากการวิจัยสามารถสังเคราะห์



เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามได้ดังภาพต่อไปนี้

ส่งเสริมทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ควรต้องส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะการใช้ชีวิตอย่างต่อเนื่อง โดยจัดหลักสูตรฝึกอบรมและเวิร์กช็อปด้านทักษะชีวิต เช่น การดูแลสุขภาพ การบริหารการเงิน การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลให้กับผู้สูงอายุในชุมชน และส่งเสริมโครงการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้ระหว่างผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและเสริมสร้างความมั่นใจ



2. เทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ควรต้องพัฒนาการเข้าถึงเทคโนโลยีและการสื่อสาร โดยการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้เทคโนโลยีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถใช้งานอุปกรณ์สื่อสารและแอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว และ สนับสนุนการใช้เทคโนโลยีเพื่อการดูแลสุขภาพและเชื่อมต่อกับครอบครัวและชุมชน

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. เทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ควรต้องส่งเสริมการฝึกทักษะการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล เช่น การล้างมือ การรับประทานอาหารที่สมดุล และการออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

2. เทศบาลตำบลเหมืองใหม่ อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ควรต้องจัดกิจกรรมฝึกทักษะการใช้เทคโนโลยี เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถสื่อสารและเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรต้องมีการวิจัยสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างระดับการสนับสนุนจากครอบครัว และสังคม กับทักษะการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อหาวิธีเสริมสร้างความสามารถและลดภาระการดูแลในระยะยาว

2. ควรต้องมีการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลักภาวนา คือ กายภาวนา สीलภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา เข้ามาส่งเสริมการใช้ชีวิตและทำการวัดผลการปฏิบัติออกมาเป็นตัวชี้วัดสมรรถนะด้านบุคคลด้วย

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2567). ปัญหาของผู้สูงอายุมีอะไรบ้าง. สืบค้น 7 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/461>

พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธรรมสุโท. (2562). กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4. วารสารมหาจุฬานาครธรรม, 6(10), 5613-5625.

พระครูปลัดสิทธิชัย วิสุโท. (2564). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดจันทบุรี (ดุष्ฎินิพนธ์ปรัชญา ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระมหาศุภกิจ สุภกิจใจ. (2557). *กลยุทธ์การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยกรุงเทพมหานคร (ดุขฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุขฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์)*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- 3 หมอรู้จักคุณ. (2567). *รายงานข้อมูลตำบลเหมืองใหม่*. สืบค้น 19 สิงหาคม 2567, จาก <https://shorturl.asia/yUQqx>
- Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2567). *ชุมชนบ้านคลองเหมืองใหม่ จ.สมุทรสงคราม เยียวยาจิตใจคนในชุมชนทุกกลุ่มวัย ด้วยพลัง บ.ว.ร.* สืบค้น 7 สิงหาคม 2567, จาก <https://www.hfocus.org/content/2023/07/27932>
- Yamane, T. (1973). *Statistic: An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.