

ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรม
ผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ
STUDY ON THE DEVELOPMENT OF THE QUALITY OF LIFE OF
THE ELDERLY IN BUDDHISM : A CASE STUDY OF THE
WISUTTHISOPHON TEMPLE ELDERLY CLUB BUENG
BURAP DISTRICT, SISAKET PROVINCE

¹พระอัครวัฒน์ ญาณโสทธิโก (ศิลารัตน์), ²สุทัศน์ ประทุมแก้ว
และ ³พระพรสวรรค์ ฐิติญาโณ

¹Phra Akkarawat Yanasotthiko (Silarat), ²Suthat Pratoomkaew and
³Phraponsawan Thitiyano

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹akkaradara123@gmail.com

Received September 10,2022; Revised November 2, 2022; Accepted December 25, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษากระบวนการดูแลคุณภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเชิงพุทธ (2) เพื่อศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ (3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ วัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ จากการศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ มีการบูรณาการแนวความคิดการดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการพระพุทธศาสนาเข้ากับหลักการดูแลสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งนำสถานการณ์ สภาพปัญหา ความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สาธารณสุขได้แบ่งการดูแลออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) ด้านการส่งเสริม (2) การป้องกัน (3) การรักษา และ (4) การฟื้นฟูสภาพ โดยทั้งหมดอยู่ในหลักการของการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีการ

¹นิสิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

²อาจารย์, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ

³อาจารย์, ดร. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ศรีสะเกษ

กำหนดบทบาทหน้าที่ในการดำเนินงาน และมีผลการดำเนินกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ ซึ่งองค์ประกอบของผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 ด้าน กล่าวคือ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสัมพันธภาพทางสังคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม และ 5. ด้านความมั่นคงในชีวิต ดังนั้น การดูแลสุขภาพจึงเป็นการดูแลรักษาทั้งกายและใจไปพร้อม ๆ กัน เพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นไป มีการแก่เจ็บ และตาย อย่างมีคุณภาพ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า สิ่งจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ คือ ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ทรงบัญญัติให้พระภิกษุสงฆ์เป็นอยู่ด้วยการบิณฑบาต การนุ่งห่มผ้าบังสุกุล การอยู่โคนไม้ และการฉันยาตองด้วยน้ำมูตรเน่า ถือประโยชน์และความพอดีเป็นประมาณ ทรงสอนให้รักษาสุขภาพเพื่อเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสทั้งสุขภาพส่วนตัว ส่วนรวมและต่อสิ่งแวดล้อม แม้แต่บุคคลทั่วไปก็สามารถนำไปปฏิบัติได้เช่นกัน

คำสำคัญ : การพัฒนา, คุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, เจริญพุทธ, วัตถุประสงค์โสภณ

Abstract

The Article This Research Objectives (1) To study the holistic health care process of the Buddhist elderly 2) To study the promotion of quality of life of the elderly at Wisutthisophon Temple Bueng Burap District Sisaket Province (3) To analyze the development of the quality of life of the elderly in Buddhism: A case study of the Wisutthisophon Temple Elderly Club Bueng Burap District Sisaket Province. From education Study on the development of the quality of life of the elderly in Buddhism: A case study of the Wisutthisophon Temple Elderly Club Bueng Burap District, Sisaket Province. found that. Study on the development of the quality of life of the elderly in Buddhism Integrating holistic health care concepts principles of Buddhism. With the health care principle of the Ministry of Public Health. And bring the situation, Problematic, Health needs of the elderly come to development. Public health is divided into four categories: (1) promotion (2) prevention (3) treatment and (4) rehabilitation. All in the principles of holistic health care. And determining role in the operation. And the results of activities in various fields. To match the context of the elderly. The composition of the elderly consists of 5 aspects. That is 1. Body 2. Psychological 3. Social Relationships 4. Environment and 5. Security in life. so that Health care is the care of both body and mind simultaneously. To develop a better life, to have a good quality of life and death. The Buddha saw that. The basic necessities of man are the 4 factors. Include Food, clothing, housing and medicine. He made the monk a living by alms. The clothed Requiem Wood I Yadong and urine with water rot. Hold the advantage and fit as it is. He teaches to maintain health it is a place of worship. The private health, Public, and the environment. Even individuals can be put to practice as well.

Keywords: Development, Quality of Life, Elderly people, Buddhist, Wisutthisophon Temple

บทนำ

ในสังคมวัฒนธรรมต่างๆ ย่อมมีลักษณะเฉพาะและมีความแตกต่างกันไปตามปัจจัยของสภาพแวดล้อมและวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคม วัฒนธรรมขนาดใหญ่จะประกอบขึ้นด้วยสังคมวัฒนธรรมย่อยหลาย ๆ ส่วน ซึ่งมีลักษณะเฉพาะของตนเอง ในภาคอีสานของประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน ย่อมมีลักษณะเฉพาะและความแตกต่างทางสังคมวัฒนธรรมไปจากภูมิภาคอื่น ๆ ศาสนา คำสอน สาก ศาสนสถาน และพิธีกรรมความเชื่อของชาวบ้าน เป็นรูปแบบความเชื่อที่มีการผสมผสานทางลัทธิศาสนาหลายอย่างเข้าด้วยกัน โดยเลือกสรรเอาเฉพาะส่วนที่สอดคล้องเหมาะสมกับชีวิตประจำวัน และวิถีวัฒนธรรมของท้องถิ่น ก่อเกิดเป็นความเชื่อที่มีรูปแบบเฉพาะ ไม่อาจเรียกได้ว่าเป็นไปตามหลักปรัชญาที่ถูกต้องของศาสนาใด พื้นฐานทางอุดมการณ์ของชาวอีสาน โดยแสดงออกผ่านการดำเนินชีวิต พิธีกรรม และจารีตของชุมชน ค่านิยมหลักมักเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตและการทำมาหากิน คือ การแก้ปัญหาปากท้อง การแสวงหาที่ทำกิน และการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในชุมชน มีระบบครอบครัวและเครือญาติเป็นแรงยึดเหนี่ยว เมื่อพิจารณาถึงลงไปรายละเอียดแล้วจะพบว่า ประเพณีที่ชาวอีสานทำอยู่ ส่วนใหญ่เป็นประเพณีที่สืบทอดมาจากคนรุ่นก่อน และมีพิธีกรรมมาจากพุทธศาสนาโดยแท้ (สำลี รักสุทธี, 2549 : 7) และประเพณีที่มีการผสมผสานความเชื่อแบบต่างๆ ของชุมชนผู้สูงอายุ

ปัจจุบันจังหวัดศรีสะเกษและสังคมชนบทโดยทั่วไป ภูมิลักษณ์จากแหล่งอื่นเข้ารุกราน สังคมชนบทถูกเปลี่ยนเข้าสู่ยุคพัฒนาทางวัตถุอย่างฉับพลัน ชนธรรมนิยมประเพณีท้องถิ่นถูกเหยียดหยามว่าเป็นของต่ำทรามล้าสมัย เยาวชนและคนรุ่นใหม่หลงใหลกระแสวัฒนธรรมภายนอก จนหลงลืมวัฒนธรรมอันเป็นรากเหง้าของตัวเอง ประเพณีที่ยังปฏิบัติกลายเป็นเพียงเครื่องสนองความบันเทิงที่ฉาบฉวย กุศโลบายดั้งเดิม คือ (1) การปลูกฝังจิตสำนึกทางสังคม (2) วัฒนธรรมถูกละเลย ทำให้คุณธรรมและจริยธรรมของผู้คนลดน้อยลง (3) สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนา สูญเสียบทบาทในการอบรม ให้ความรู้ และปลูกฝังศีลธรรม ที่กล่าวมานี้ นำไปสู่ค่านิยมและพฤติกรรมที่เน้นวัตถุนิยมและบริโภคนิยมกันมากขึ้น ค่านิยมที่ต้งามและภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกละเลย มีการสืบทอดน้อย ระบบคุณค่าของสังคมในเรื่องจิตสาธารณะ ความเอื้ออาทร และการช่วยเหลือกันเริ่มเสื่อมถอย เนื่องจากกิจกรรมประเพณีที่ดำเนินไปเพื่อส่วนรวมไม่ได้รับการเอาใจใส่ ซึ่งในที่สุดอาจนำมาสู่ภาวะของการล้มสลายทางวัฒนธรรมที่บรรพชนใช้เวลาสั่งสมมายาวนานได้สิ้นสุดลงในที่สุด การที่จะดำรงสังคมวัฒนธรรมของชาวอีสานให้มั่นคงต่อไปได้ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่ และมีการจัดการที่ถูกต้อง การพัฒนาต่างๆ ควรตั้งอยู่บนพื้นฐานที่มั่นคง หาใช่การพัฒนาที่ขาดจากฐานเดิมซึ่งจะทำให้สันคลอนได้ง่าย (ประเวศ วะสี, 2536 : 33) ทั้งนี้ให้อยู่ในบริบทของสังคมและชุมชนทั้งของอดีตและปัจจุบัน มีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตชุมชนตามที่เป็นจริง มีการอนุรักษ์ การฟื้นฟู การประยุกต์และการสร้างใหม่อย่างเหมาะสม ย่อมสามารถดำรงสังคมวัฒนธรรมท้องถิ่นอันดีงามให้มั่นคงต่อไปได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเชิงพุทธ
2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ
3. เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ :กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย คือ ชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของชุมชน วัฒนธรรม วิถีชีวิต ของชมรมผู้สูงอายุ และตัวแทนองค์กรภาครัฐและเอกชน การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มย่อย และการสังเกต การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แนวทางการสัมภาษณ์และแนวทางการสังเกต คือ

2.1 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่าง ๆ ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนที่เป็นกรณีศึกษา เพื่อเห็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ

2.2 การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก สำหรับผู้สูงอายุพื้นที่ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ คือ ชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ

2.3 การใช้แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นจากผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ ในพื้นที่จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 15 รูป/คน โดยมีแบบสัมภาษณ์เชิงลึก

3. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร และข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มย่อย เป็นกระบวนการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยมุ่งเน้นการวิเคราะห์ที่ได้จากการสรุปตามสาระสำคัญด้านเนื้อหาที่กำหนดไว้ โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ตามประเด็นหัวข้อดังนี้

(1) ดำเนินการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบ การจัดการ และแนวทางการพัฒนาความสัมพันธ์ การประยุกต์ใช้องค์ความรู้ และกระบวนการบริหารจัดการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ ในลักษณะของการวิเคราะห์เชิงลึก โดยเน้นกระบวนการวิเคราะห์แบบมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัย

(2) สรุปและนำเสนอผลการศึกษาที่ได้จากการศึกษาในเชิงเอกสารและภาคสนามจากการสัมภาษณ์ แล้วนำมาวิเคราะห์ตามประเด็นสำคัญ กล่าวคือ ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ เน้นการนำผลการวิเคราะห์มาเผยแพร่สู่สังคม ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน คณะสงฆ์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในระดับต่าง ๆ

(3) วิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาชาวบ้าน รวมไปถึงการสร้างเกณฑ์ปฏิบัติให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชุมชน

(4) สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย

จากการศึกษาจะเห็นได้ว่า สังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุภายใต้ความจำกัดและไม่เพียงพอของสวัสดิการของภาครัฐนั้น ชุมชนและท้องถิ่นกลับมีบทบาทเติมเต็มสำคัญในการขับเคลื่อนกระบวนการในการรับมือสังคมผู้สูงอายุ โดยอาศัยฐานของ “ทุน” ประเภทต่าง ๆ ที่มีอยู่ในชุมชน คือ ทุนทางสังคมวัฒนธรรม ทุนทางเศรษฐกิจ ทุนมนุษย์ (เช่น ผู้นำการเปลี่ยนแปลง) ทุนสัญลักษณ์ และทุนที่เป็นทรัพยากรธรรมชาติ ด้วยกระบวนการทางสังคมที่วางอยู่บนฐาน “ทุน” ที่ชุมชนมี นำไปสู่การนิยามตัวตนใหม่ของผู้สูงอายุไทย ในฐานะที่ทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม เป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคม เพื่อการเสริมสร้างผู้สูงอายุให้เป็นพลังทางเศรษฐกิจและสังคมของไทย การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของคนในจังหวัดศรีสะเกษ จะส่งผลโดยตรงต่อวัฒนธรรม ค่านิยม วิถีการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ รวมถึงปฏิสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ดังนั้น ถ้าประเทศไทยสามารถนำทุนทางสังคมที่มีอยู่มาอนุรักษ์ ฟื้นฟู พัฒนาต่อยอด และนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมแล้ว ก็จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชาติให้มีความสุข ประเทศชาติมีความสมดุลและยั่งยืน

กระบวนการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานของชุมชนมีความแตกต่างกันตามบริบท ศักยภาพและความพร้อมของแต่ละพื้นที่ บุคคลในครอบครัว เครือญาติ เพื่อนบ้าน ชุมชน องค์กร และสถาบันทางสังคม มีบทบาทสำคัญในการดูแลเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุทั้งทางด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสังคมและเศรษฐกิจ การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมให้มีความสอดคล้องกับความต้องการ ปัญหาและวิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรมของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการรับรู้ข้อมูลที่เป็น เข้าถึงบริการ และสวัสดิการเพิ่มขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของเครือข่าย มีการบูรณาการแนวความคิด

ดูแลสุขภาพองค์รวมตามหลักการพระพุทธศาสนา เข้ากับหลักการดูแลสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข พร้อมทั้งนำสถานการณ์สภาพปัญหาความต้องการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุก่อนการพัฒนา ผ่านกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพองค์รวมของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ โดยการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย ได้แนวทางการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุขว่า สถานบริการสาธารณสุขได้แบ่งการดูแลออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) ด้านการส่งเสริม (2) การป้องกัน (3) การรักษา และ (4) การฟื้นฟูสภาพ โดยทั้งหมดอยู่ในหลักการของการดูแลสุขภาพองค์รวม และมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงาน มีผลการดำเนินการจัดการระบบบริการสุขภาพในด้านต่าง ๆ ให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุ ได้แก่ ปัญหาในส่วนตัวและความต้องการของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

อภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ” ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย 3 ข้อ จากข้อมูลที่ได้จากการสังเกต การสำรวจ การสัมภาษณ์ และการอภิปรายกลุ่ม ดังนี้

กระบวนการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเชิงพุทธ จากการศึกษาพบว่า หลักพุทธธรรมในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามแนวทางพุทธวิธี ประกอบด้วยมิติต่าง ๆ 4 มิติ คือ (1) มิติทางกาย ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาพโดยทั่วไปทางกายของมนุษย์ ทั้งภายใน ภายนอก และรวมถึงสภาพแวดล้อมรอบตัวด้วย (2) มิติทางจิต ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาวะทางจิตใจหรืออารมณ์ที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นภาวะอารมณ์ที่แจ่มใสร่าเริง ผ่อนคลายไม่ตึงเครียด เป็นต้น (3) มิติทางสังคม ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับสภาวะโดยทั่วไปทางสังคมที่มีผลกับสุขภาพโดยรวมของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสภาพสังคมที่มีความผาสุกทั้งระดับครอบครัว สังคม และชุมชน โดยที่แต่ละระดับมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน (4) มิติทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นมิติของสุขภาพที่เกี่ยวกับการมีความรู้ เฉลียวฉลาด รู้เท่าทันสิ่งต่าง ๆ ที่จะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ทำให้เกิดแรงศรัทธาต่อตนเอง และเป็นปัจจัยส่งผลต่อสภาวะสุขภาพโดยรวมของมนุษย์อย่างสมบูรณ์ จากแนวคิดนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาไกรวรรณ ชินทตฺตโย (ปุ่นพันธ์) และคณะ, (2560 : 4) ได้วิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม” พบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ที่สำคัญที่สุดก็คือ การปลูกฝังให้คนเป็นพลเมืองดีมีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม วิธีการหนึ่งที่น่าจะให้ผลดีในการปลูกฝังและพัฒนา คือ การนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ เนื่องจากไตรสิกขาเป็นระบบและเป็นกระบวนการในการฝึกฝน อบรม ฝึกหัด เพื่อพัฒนาคนใน 3 ด้าน คือ (1) ด้านพฤติกรรม เรียกว่า ศีล (2) พัฒนาจิตใจ เรียกว่า สมาธิ และ (3) พัฒนาปัญญา เรียกว่า ปัญญา เป็นต้น

การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ จากการศึกษาพบว่า วิธีการพื้นฐานในการเยียวยาสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ส่วนมากจะประกอบด้วยอาหารและโภชนาการ การผ่อนคลายความเครียด การเยียวยาทางจิตใจ และการทำสมาธิ การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย การแบ่งปันความรัก และการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างคนรอบข้าง ที่ผู้วิจัยกล่าวมานี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระราเชนทร์ วิสารโท, ผศ.ดร. และคณะ, (2559 :102-103) ได้วิจัยเรื่อง “บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพพระยาวัย สำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ” พบว่า เนื่องด้วยผู้สูงอายุมักถูกจำกัดบทบาทในสังคมให้ลดลง อันเนื่องมาจากเหตุปัจจัยต่างๆ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกในทางลบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ได้ เช่น ปัญหาสุขภาพและครอบครัว เป็นต้น

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ จากการศึกษาวิเคราะห์การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ พบว่า ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทำให้ผู้วิจัยได้แนวคิดในการแก้ไขปัญหานั้นเป็นวิธีที่น่าสนใจ เพราะเป็นการเข้าไปแก้ที่ต้นเหตุ นั่นคือ การให้ความรู้ ซึ่งแยกออกเป็น 2 นัย คือ (1) การสร้างสุขภาพ ซึ่งต้องมีการให้ความรู้ทั้งแก่ผู้สูงอายุ ควรแนะนำเรื่องอาหารการกิน มีการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และ (2) สร้างความคุ้นเคยในการตรวจสุขภาพ โดยต้องกำหนดหน่วยงานที่เป็นเจ้าหน้าที่หลักให้ชัดเจน ที่ผู้วิจัยกล่าวมานี้ยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภวิทย์ พลายน้อย และเนาวรัตน์ พลายน้อย, (2527 : ก) ได้วิจัยเรื่อง “ผลกระทบของการพัฒนาที่มีต่อปัญหาและความต้องการของประชากรผู้สูงอายุ” พบว่า ผลกระทบของการพัฒนาที่มีต่อปัญหาและความต้องการของประชากรผู้สูงอายุในด้านเศรษฐกิจ สุขภาพอนามัย การปรับตัว และที่อยู่อาศัย ตลอดจนปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในด้านบทบาทครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุในสังคมไทยได้รับการเอาใจใส่เลี้ยงดูจากบุตรหลานและได้รับการยกย่องนับถือจากลูกหลาน แต่มีปัญหาด้านการปรับตัวบ้างพอสมควร แสดงให้เห็นว่า การที่สังคมเปลี่ยนแปลงไปนั้น ผู้สูงอายุจะทำความเข้าใจและปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างไร เป็นต้น

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเชิงพุทธ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุวัดวิสุทธิโสภณ อำเภอบึงบูรพ์ จังหวัดศรีสะเกษ” พบว่า การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ หมายถึง การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่มีความสุข การกินคืออยู่ดี มีเศรษฐกิจที่มั่นคง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ และมีการดำเนินชีวิตในสภาพความเป็นอยู่ที่ดีได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีองค์ประกอบของผู้สูงอายุ 5 ด้าน กล่าวคือ 1. ด้านร่างกาย 2. ด้านจิตใจ 3. ด้านสัมพันธ์ทางสังคม 4. ด้านสิ่งแวดล้อม 5. ด้านความมั่นคงในชีวิต องค์ประกอบของสุขภาพองค์รวม ประกอบด้วย 4 มิติ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ (1) มิติทางกาย (2) มิติทางจิตใจ (3) มิติทางสังคม และ (4) มิติทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ วิธีการพื้นฐานในการเยียวยา

สุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ คือ วิธีการผ่อนคลายความเครียด การเยียวยาทางจิตใจและการทำสมาธิ การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพศ และสภาพร่างกาย การแบ่งปันความรัก และการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างคนรอบข้าง และตนเอง มีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ การสร้างสัมพันธ์ภาพทางจิตวิญญาณและการเยียวยา ตลอดจนการพัฒนาปัญญาด้วย

เอกสารอ้างอิง

- สำลี รักสุทธี. (2549). *ฮีตสิบสองคองสิบสี่*. กรุงเทพฯ: พ.ศ.พัฒนา จำกัด.
- ประเวศ ะสี. (2536). *แนวคิดและยุทธศาสตร์สังคมสมานุภาพและวิชา*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิ ภูมิปัญญา.
- พระมหาไถวรธรรม์ ชินทตติโย (ปณชันธ์), และคณะ. (2560). *การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม*. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราเชนทร์ วิสารโท, ผศ.ดร. และคณะ. (2559). “บูรณาการพุทธธรรมกับระบบการดูแลสุขภาพระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุของอำเภอศรีวิไล จังหวัดบึงกาฬ”. รายงานวิจัย. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศุภวัลย์ พลายน้อย และเนาวรัตน์ พลายน้อย. (2527). “ผลกระทบของการพัฒนาที่มีต่อปัญหาและความต้องการของประชากรผู้สูงอายุ”. รายงานวิจัย. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

