

การบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนา
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย
THE INTEGRATION OF BUDDHIST PHILOSOPHY ON THE
MAHĀSATIPATTHĀNA 4 FOR ENHANCING THE LIFE QUALITY OF
THE ELDERLY IN THAI SOCIETY



¹พระครูอุตมภาวนานุสิฐ (เสถียร จันทร์รวม)
¹Phrakhrū Udomphawananusit (Sathien Chanruam)

มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น, ประเทศไทย
Saint John's University, Thailand

suphakit.phak@mcu.ac.th

Received November 16, 2022; Revised November 20, 2022; Accepted December 29, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาโน้ตค้นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช 2) ศึกษาพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 3) บูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช และ 4) สร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการวิจัยทางปรัชญาแบบวิภาษวิธี (Dialectic method) และแบบมีการหาเหตุผลด้วยการใช้วิจารณ์ญาณ (Discursive method) ภายใต้กระบวนการศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน นำเสนองานวิจัยแบบ พรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า 1) โน้ตค้นเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัด นครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า ในกรอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีเกิดความสุขและยั่งยืน ควรมีการดำเนินการ บูรณาการภายใต้กรอบการพัฒนาจากปัจจัยภายใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (กาย) 2) ด้านสัมพันธ์ภาพในครอบครัว (เวทนา) 3) ด้านสุขภาพจิต (จิต) และ 4) ด้านการรับรู้ ข่าวสาร (ธรรม) 2) พุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัย

¹นิสิต, สาขาวิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยเซนต์จอห์น.

พบว่า หลักมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นทางสายเอกของการปฏิบัติตนเพื่อการดับทุกข์อันนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) การบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่า มีการบูรณาการใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) การบูรณาการด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (กาย) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 2) การบูรณาการด้านสัมพันธภาพในครอบครัว (เวทนา) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 3) การบูรณาการด้านสุขภาพจิต (จิต) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และ 4) การบูรณาการด้านรับรู้ ข่าวสาร (ธรรม) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยมีหัวใจ ของมหาสติปัฏฐานตามกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ คือ ความเพียร (อาตปปี) สัมปชัญญะ (สมปชาโน) และมีสติ (สติมา) 4) องค์ความรู้ใหม่ จากการวิจัยนี้ คือ ELQ = EAM + MC4 Model

คำสำคัญ: พุทธปรัชญา, สติปัฏฐาน 4, การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย

Abstract

The purposes of this research were; 1) study the concepts of the development of the life quality of the elderly in Thai society in Nakhon Si Thammarat Province, 2) Study the Buddhist philosophy on the Mah satipatth na 4, 3) Integrate the Buddhist Philosophy on Mah satipatth na 4 for enhancing of the life quality of the elderly in Thai society in Nakhon Si Thammarat Province, and 4) Create a new body of knowledge and a model for enhancing the life quality of the elderly in Thai society. This research was a qualitative research using the philosophical research, dialectic and discursive methods under the analytic, appreciative, and application approaches. The presentation was by the analytical description. The results of the research were found as follows: 1) The concept of enhancing the life quality of the elderly in Thai society in Nakhon Si Thammarat Province towards a well-balanced quality of life under the development framework in 4 aspects: 1) living environment (Body), 2) family relationship (Feelings), 3) mental health (Mind), and 4) information perception (Mind-Objects). 2) The Buddhist philosophy on the Mah satipatth na 4: The Mah Satipatth na 4 are the main way of practicing one's self for the cessation of suffering leading to the enhancing of human life quality: mindfulness contemplation of the body, mindfulness contemplation of the feelings, mindfulness contemplation of mind and mindfulness contemplation of mind-objects. 3) Integration of the Buddhist Philosophy on Mah satipatth na 4 for enhancing of the life quality of the elderly in Thai society in Nakhon Si Thammarat Province. The results showed that There are 4 aspects of integration, namely 1) the integration of living

environment (body) to enhance the life quality for the elderly through the mindfulness contemplation of the body; 2) the integration of family relationships (feelings) to enhance the life quality for the elderly through the mindfulness contemplation of the feelings. 3) the integration of mental health (mind) to enhance the life quality for the elderly through the mindfulness contemplation of mind; and 4) the integration of information perception (dharma) to enhance the life quality for the elderly through the mindfulness contemplation of mind-objects by using the heart of the Mah satipatth na 4 namely energy (tapi), awareness (sampaj no), and mindfulness (satim) as tools for determining the present moment. 4) The new body of knowledge from this research is ELQ = EAM + MC4 Model.

Key words: Buddhist philosophy, Mahasatipatthana 4, Enhancing the Life Quality of the Elderly in Thai Society

บทนำ

ประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างสังเกตเห็นได้ชัด ทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน หรือตามสถานที่สาธารณะ และมีการพยากรณ์ในอนาคตยังแสดงให้เห็นว่า สัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด การนิยามผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป สำหรับประเทศไทยใช้มาเป็นเวลานาน และเป็นอายุที่เริ่มต้นได้รับสวัสดิการและผลประโยชน์ต่าง ๆ จากทางราชการด้วย ในปัจจุบันนี้ ประเทศไทยได้เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ตามเกณฑ์ขององค์การสหประชาชาติและจากการฉายภาพประชากรของประเทศไทยระหว่างปี 2553–2583 พบว่า จำนวนและสัดส่วนของประชากรสูงอายุ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในขณะที่จำนวนและสัดส่วนของประชากรวัยทำงานลดลงอย่างต่อเนื่องเช่นเดียวกัน (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556: 27) ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายให้กับภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมรับมือกับการเจ็บป่วยและโรคร้ายไข้เจ็บของผู้สูงอายุ การจ่ายสวัสดิการในการครองชีพของผู้สูงอายุ การแบกรับภาระของบุตรหลานซึ่งเป็นวัยทำงานที่มีต่อผู้สูงอายุในสัดส่วนที่ไม่สมดุล การถูกทอดทิ้งและถูกละเลยจากบุตรหลาน การถูกรุกรานแรงทางจิตใจจากบุตรหลานหรือคนในครอบครัว โดยคำพูดและการไม่ให้เกียรติ นอกจากนี้ รูปแบบของครอบครัวในสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายซึ่งมี ปู่ ย่า ตา ยาย บุตร หลาน อยู่ร่วมกันไปเป็นครอบครัวเดี่ยว ซึ่งประกอบด้วย สามี ภรรยาและบุตรเท่านั้น กล่าวคือ มีสมาชิกในครอบครัวอยู่กันไม่เกินสองรุ่น ซึ่งไม่เอื้อต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยที่เคยมีบุตรหลานคอยดูแลหรือคอยดูแลบุตรหลานให้ ปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้ ทำให้ผู้สูงวัยไม่สามารถแสดงบทบาทต่างๆ ได้เกิดความรู้สึกว่าตนเองขาดคุณค่า ขาดความภาคภูมิใจในตนเองทำให้เกิดเป็นปัญหาต่อเนื่องกับกลุ่มผู้สูงวัยในสังคมไทย (ศากุล ช่างไม้, 2556: 59)

นอกจากนั้น (นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ, 2559 : 32) กล่าวว่า ปัญหาของผู้สูงอายุที่ถูกภัยคุกคามในทางด้านจิตใจประสบทุกข์ที่ถูกหลานทอดทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียวตามลำพังโดยขาดคนเหลียวแล เป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน เพราะว่า ผู้สูงวัยมีเพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ ทำให้ผู้สูงวัยถูกทอดทิ้งอย่างที่ไม่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงเป็นปัญหาใหญ่ในวงกว้างซึ่งจะต้องร่วมมือช่วยกันเข้ามาแก้ปัญหา ผู้สูงวัยที่ถูกภัยทางสังคมที่เป็นคนรอบข้างเป็นส่วนมากที่ปล่อยให้คนแก่ชราเฝ้าบ้านอยู่คนเดียวไร้คนดูแล ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมนั้น ควรได้รับการดูแลและแก้ไขในสังคมปัจจุบัน สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่พัฒนาไปไกลจนทำให้ผู้สูงวัยปรับตัวไม่ทัน หรือการมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน ทำให้ชีวิตเปลี่ยน ไปอย่างรวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน เช่น การใช้เทคโนโลยีที่นำมาใช้กับชีวิตประจำวัน จนทำให้ชีวิตของมนุษย์สบายไปหมด แต่ขาดการดูแลซึ่งกันและกัน ปัญหาในสังคมไทยในปัจจุบันไม่ว่าในเมืองหรือชนบทก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยปละละเลยให้ผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้สูงวัยอยู่ตามลำพังแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะทำให้หน้าที่ของลูกที่จะต้องคอยดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่าเริ่มจะเห็นห่างออกไป จนกระทั่งเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบันได้

การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ ส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัยเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยกำหนดยุทธศาสตร์ “การเตรียมความพร้อมสังคมไทยสู่สังคมผู้สูงวัย” เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564 ได้น้อมนำหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นปรัชญานำทางในการพัฒนาประเทศอย่างต่อเนื่อง จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9-11 โดยการจัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ครั้งนี้ สำนักคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ได้จัดทำบนพื้นฐานของกรอบยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ซึ่งเป็นแผนหลักของการพัฒนาประเทศ และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) รวมทั้งการปรับโครงสร้างประเทศไทยไปสู่ประเทศไทย 4.0 ตลอดจนประเด็นการปฏิรูปประเทศ

นอกจากนั้น ได้ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของภาคีการพัฒนาทุกภาคส่วน เพื่อร่วมกันกำหนดวิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาประเทศ รวมทั้งร่วมจัดทำรายละเอียดยุทธศาสตร์ของแผนฯ เพื่อมุ่งสู่ “ความมั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561: 4) ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” คือ มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทยพัฒนาคนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคนทุกช่วงวัย และเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่างๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน (สุทธิพงศ์ บุญผดุง, 2554: 1)

จากปัญหาของผู้สูงอายุที่มีอยู่รอบด้านโดยเฉพาะปัญหาด้านจิตใจเป็นอีกปัญหาใหญ่ ปัญหาหนึ่งที่ผู้สูงอายุประสบอยู่ สาเหตุและปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมที่มีความสัมพันธ์กันอันส่งผลต่อปัญหาทางด้านจิตใจ ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่เสื่อมถอย ทำให้ต้อง

อาศัยผู้อื่นและส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจด้านลบ และความสุขเสียอันเนื่องมาจากบุคคลอื่นเป็นที่รักต้องตายจากหรือแยกย้ายไปอยู่ที่อื่น การต้องออกจากงานที่ทำประจำ ทำให้ขาดเพื่อน ขาดความผูกพันที่เคยมีต่อสังคม การขาดรายได้จากงานที่เคยทำ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่ต้องพบกับบทบาทใหม่จากเดิมที่เคยมีบทบาทเป็นผู้นำ ทำให้กลายเป็นผู้พึ่งพิงอาศัย การที่ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ในลักษณะนี้ เป็นผลทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีปัญหาทางด้านจิตใจตามมา การเรียนรู้ในการปรับตัวและการเตรียมตัวรับมือกับการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยภายใต้กรอบวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษามโนทัศน์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช และเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยด้วยหลักพุทธปรัชญาอื่น ๆ ทั้งนี้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ให้สามารถดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขในสังคมอย่างยั่งยืนตลอดไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษามโนทัศน์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4
3. เพื่อบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช
4. เพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

ได้ดำเนินการวิจัยโดยการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพุทธปรัชญาเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ในการบูรณาการหลักพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 ในสังคมผู้สูงอายุของจังหวัดนครศรีธรรมราช ทั้งนี้ ผลวิจัยจึงออกแบบการวิจัยโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการวิจัยทางปรัชญาแบบวิภาษวิธี (Dialectic method) และแบบมีการหาเหตุผลด้วยการใช้วิจารณ์ญาณ (Discursive method) ภายใต้กระบวนการศึกษาเชิงวิเคราะห์ วิจัย และวิธาน เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่ทางปรัชญา เพื่อให้ได้ข้อมูลจากปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาให้ใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยมีเนื้อหาของการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ พุทธปรัชญาว่าด้วย การบูรณา

กรมทาสติปัญญา 4 เพื่อนำมาประยุกต์ในการแก้ปัญหาสังคมของผู้สูงอายุ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัญญา 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย สรุปผล ดังนี้

1. มโนทัศน์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัย พบว่า

มโนทัศน์เกี่ยวกับการพัฒนานั้น ในวิสัยทัศน์ของการพัฒนาสิ่งต่างๆ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคตนั้น ทุกภาคส่วนต้องเข้ามามีส่วนร่วมและต้องมีการพัฒนาไปพร้อมกันอย่างสมดุล จะพัฒนาสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือด้านใดด้านหนึ่งอย่างเช่นในอดีตย่อมไม่เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ดังนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไปในอนาคตจำเป็นต้องมีการพัฒนาไปพร้อมกันในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (กาย) ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว (สังคม) ด้านปัญหาสุขภาพจิต (จิต) และด้านการรับรู้ข่าวสาร (ปัญญา) ในเชิงบูรณาการเข้าด้วยกันทุกด้านอย่างสมดุล อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คุณภาพชีวิต เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรได้รับและพึงได้จากสถาบันและสังคม หากมีวิธีจัดการที่ดี ฉะนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น จะต้องสร้างพื้นฐานจากการฝึกอบรม เพื่อให้แต่ละบุคคลในสังคมได้มีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงจุดอ่อนและอุปสรรคต่างๆ เพื่อนำไปสู่การป้องกันแก้ไขปัญหาร่วมกัน อันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีทุกระดับในสังคม โดยมีการบูรณาการร่วมกันภายใต้กรอบคิดคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนี้

1.1 คุณภาพชีวิตด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย หมายถึง คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย ปราศจากมลภาวะดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นแก่การดำรงชีพ และการคมนาคมที่สะดวก มีอาหาร เครื่องดื่มที่สุขอนามัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวที่สมบูรณ์

1.2 คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธภาพในครอบครัว หมายถึง คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกและความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ความรัก และความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะที่ผู้สูงอายุดำรงอยู่

1.3 คุณภาพชีวิตด้านปัญหาสุขภาพจิต หมายถึง คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องจิตใจ ความวิตกกังวลที่เกิดจากปัญหาต่างๆ ในการใช้ชีวิต จนนำไปสู่การมีภาวะทางจิต เกิดความเครียด ความไม่สบายใจจนเกิดความทุกข์

คุณภาพชีวิตด้านรับรู้ข่าวสาร หมายถึง คุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสติปัญญาและการเพิ่มทักษะการใช้เครื่องมือสมัยใหม่เพื่อการรับรู้ข่าวสารข้อมูลต่างๆ ที่เอื้อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิต

การพัฒนามโนทัศน์คุณภาพชีวิต คือ การแสวงหาความสุข และความพอใจในการดำรงชีวิต แต่อย่างไรก็ตาม ความสุข และความพอใจของแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับตัว

บุคคล และระบบของสังคมนั้นๆ การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องมีการพัฒนาให้มีความสมดุลและสอดคล้องในทุกด้าน ทั้งกาย สังคม จิตใจ และปัญญา ทั้งนี้ ก็เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข

ในกรอบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเกิดความสมดุลและยั่งยืน ควรมีการดำเนินการบูรณาการภายใต้กรอบการพัฒนาใน 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย (กาย) 2) ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว (สังคม) 3) ด้านปัญหาสุขภาพจิต (จิต) และ 4) ด้านการรับรู้ข่าวสาร (ปัญญา)

2. จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษาพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ผลการวิจัย พบว่า

หลักพุทธปรัชญาว่าด้วยการพัฒนา กล่าวได้ว่า เป็นหลักคำสอนที่สำคัญสามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือการบูรณาการเพื่อปรับแก้จุดอ่อนและอุปสรรคของการพัฒนาในด้านต่างๆ ประกอบด้วย 1) ด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย 2) ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว 3) ด้านปัญหาสุขภาพจิต และ 4) ด้านการรับรู้ข่าวสาร ได้อย่างสอดคล้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

พุทธอภิปรัชญาที่เป็นพื้นฐานของมหาสติปัฏฐาน 4 คือ มหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐานมาก พระสูตรนี้ มีปรากฏในคัมภีร์ที่หมินกายมหารวรรค เป็นพระสูตรที่มีเนื้อหายาวมาก แต่ผู้ปฏิบัติจะนำหลักบางส่วนมาปฏิบัติแล้วแต่จริตของตนเอง ต้นเหตุที่เกิดขึ้นของพระสูตรนี้ คือ เมื่อครั้งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่พุทธบริษัทชาวกรุง เพราะมีความสนใจในการเรียนธรรม และปฏิบัติธรรมอย่างมาก พระองค์ทรงแสดงทางสายเอกของสติปัฏฐานไว้ 4 ประการ คือ เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ด้วยการพิจารณาในฐานทั้ง 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม

พุทธญาณวิทยาที่เป็นพื้นฐานของมหาสติปัฏฐาน 4 คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการใช้วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พิจารณากำหนดรู้ รูป นาม คือ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวะธรรมตามที่ปรากฏ จนสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวะธรรมทั้งหลายว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขา จนเกิดปัญญาญาณ สามารถถ่ายถอนออกเสียซึ่งอภิชฌาและโทมนัส เป็นผู้ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกนี้ได้

หลักมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นอารมณ์พระกรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับอริยมรรคมีองค์ 8 เพราะต้องใช้องค์ธรรม คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิตและธรรม

หลักพุทธปรัชญาว่าด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตในงานวิจัยนี้ ได้แก่ หลักพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ทั้งนี้เพื่อปรับแก้จุดอ่อนและแก้ไขอุปสรรคต่าง ๆ ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีความสุข

3. บูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในสังคมไทยของจังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัย พบว่า

3.1 การบูรณาการกายานุปัสสนาสติปัฏฐานด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยแก่ผู้สูงอายุ จากการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยแวดล้อม พบว่า สภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุบางคน ยังมีสภาพการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม ยังมีจุดอ่อนและอุปสรรคที่จะต้องได้รับการปรับแก้ให้เกิดความเหมาะสมกับการใช้ชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุ

ในการปรับแก้จุดอ่อนและแก้ไขอุปสรรคของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เกี่ยวข้องกับด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ซึ่งจะต้องได้รับการพัฒนาในเบื้องต้น โดยนำหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งว่าด้วยการพิจารณากายอันเป็นที่ตั้งของสติ การมีสติอยู่กับกาย หรือสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ซึ่งผู้วิจัยมองว่า หากเราได้ใช้หลักพุทธปรัชญา คือ หลักมหาสติปัฏฐานข้อที่ 1 กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาช่วยปรับแก้จุดอ่อนและแก้ไขอุปสรรค โดยการแนะนำหรือชี้แนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยผ่านการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง มีพระวิปัสสนาจารย์ช่วยดูแลชี้แนะโดยการสอนให้ผู้สูงอายุได้พิจารณากาย เข้าใจถึงสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมกับชีวิต โดยการใช้สติพิจารณาสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ปรับแก้จุดอ่อนและแก้ไขอุปสรรคเพื่อให้ผู้สูงอายุได้อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ผู้วิจัยเห็นว่า การใช้วิธีการนำเอาหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐานมาเป็นแนวทางบูรณาการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จะเกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุอย่างยิ่ง

3.2 การบูรณาการเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานด้านสัมพันธภาพในครอบครัวแก่ผู้สูงอายุ จากการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยแวดล้อมด้านสัมพันธภาพในครอบครัว พบว่า สัมพันธภาพในครอบครัวของผู้สูงอายุบางคน ยังมีปัญหาเนื่องจากการที่ลูกหลานไปทำงานต่างถิ่น ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพัง ถือเป็นจุดอ่อนและยังมีอุปสรรคที่จะต้องได้รับการปรับแก้ให้เกิดความเหมาะสมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากประเด็นจุดอ่อนและอุปสรรค ผู้วิจัยมองว่า ในการปรับแก้จุดอ่อนและแก้ไขอุปสรรคของการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านสัมพันธภาพในครอบครัว โดยใช้หลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งว่าด้วยการพิจารณาอารมณ์ความรู้สึกอันเป็นที่ตั้งของสติ การมีสติตามรู้อยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ หรือความรู้สึกของผู้สูงอายุในช่วงเวลาต่าง ๆ ผู้วิจัยเชื่อว่า หากมีการใช้หลักพุทธปรัชญาข้อนี้เข้ามาช่วยปรับแก้อารมณ์ความรู้สึก โดยการแนะนำหรือชี้แนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยผ่านการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง มีพระวิปัสสนาจารย์ช่วยดูแลชี้แนะโดยการสอนให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาอารมณ์ความรู้สึกที่เข้ามากระทบ ชี้แนะให้เข้าใจถึงสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่เหมาะสมกับการใช้ชีวิต ผู้วิจัยเห็นว่า การใช้วิธีการโดยนำเอาหลักเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ก็สามารถกระทำได้และเชื่อว่าจะเกิดประโยชน์กับผู้สูงอายุอย่างแท้จริง ซึ่งเชื่อว่า เป็นแนวทางการบูรณาการในด้านสัมพันธภาพในครอบครัวที่ดี

3.3 การบูรณาการจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานด้านปัญหาสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ จากการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยแวดล้อมด้านปัญหาสุขภาพจิต พบว่า จุดอ่อนและอุปสรรคเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุบางคนยังมีอยู่ เนื่องจากผู้สูงอายุยังมีความวิตกกังวล หรือมีสภาพจิตใจไม่ดีพอ ถือเป็นจุดอ่อนและอุปสรรคที่จะต้องได้รับการปรับแก้ให้เกิดความเหมาะสมในการดำเนินชีวิต

จากประเด็นดังกล่าว ผู้วิจัยมองว่า ในการปรับแก้จุดอ่อนและอุปสรรคด้านปัญหาสุขภาพจิต สามารถนำหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งว่าด้วยการใช้จิตในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ

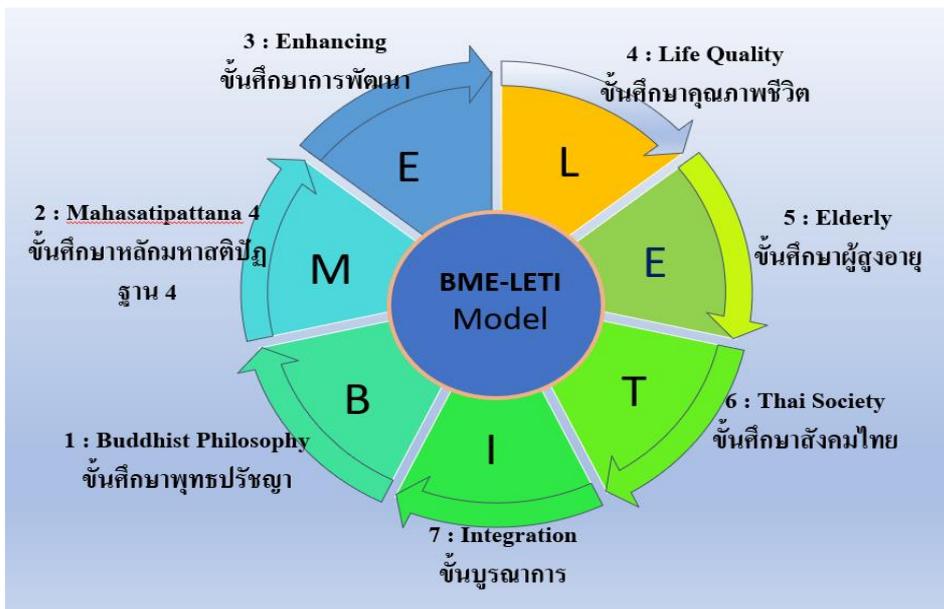
อย่างรู้เท่าทัน ใช้จิตอยู่กับปัจจุบันอย่างสอดคล้องกับการใช้ชีวิต ผู้วิจัยเห็นว่า หากมีการนำหลักพุทธปรัชญาข้อนี้เข้ามาช่วยปรับแก้จุดอ่อนและอุปสรรคเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต โดยการแนะนำหรือชี้แนะแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยผ่านการปฏิบัติธรรมอย่างถูกต้อง มีพระวิปัสสนาจารย์ช่วยดูแลชี้แนะให้ผู้สูงอายุได้พิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างรู้เท่าทัน ชี้แนะให้เข้าใจถึงความเป็นจริงต่าง ๆ ตามสภาพที่มันเป็น การใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมาเป็นแนวทางในการบูรณาการปรับแก้จุดอ่อนแก้ไขอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเชื่อว่าจะช่วยให้ผู้สูงอายุลดปัญหาสุขภาพจิตหรือลดความวิตกกังวลใจลงได้ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้

3.4 การบูรณาการธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานด้านการรับรู้ข่าวสารแก่ผู้สูงอายุ จากการศึกษาวิเคราะห์ที่ปัจจัยแวดล้อมด้านการรับรู้ข่าวสาร พบว่า จุดอ่อนและอุปสรรคการรับรู้ข่าวสารของผู้สูงอายุบางคนยังมีอยู่ เนื่องจากผู้สูงอายุบางคน ยังชอบการใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน ผู้สูงอายุบางคนยังไม่อาจปรับเปลี่ยนวิธีการรับรู้ข่าวสารต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตได้ ซึ่งถือเป็นจุดอ่อนและเป็นอุปสรรคสำคัญที่จะต้องได้รับการปรับแก้ให้เกิดความเหมาะสมและสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

ในการปรับแก้จุดอ่อนและแก้ไขอุปสรรคด้านการรับรู้ข่าวสาร สามารถทำได้โดยการนำหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งว่าด้วยฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติตามระลึกรู้ธรรม ทั้งที่เป็นกุศลอกุศล และที่เป็นกลางๆ ให้ผู้สูงอายุรู้เห็นตามความเป็นจริง ใช้สติอยู่กับปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน และบูรณาการให้สอดคล้องกับการใช้ชีวิต ผู้วิจัยมองว่า หากมีการนำหลักพุทธปรัชญาข้อนี้เข้ามาช่วยปรับแก้จุดอ่อนและอุปสรรคการรับรู้ข่าวสาร โดยใช้สติตามกำหนดรู้ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตที่มีความสุข หรือมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

โดยสรุป การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยใช้แนวคิดพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพื่อปรับแก้จุดอ่อนและแก้ไขอุปสรรคได้ในทุกด้าน ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านปัญหาสุขภาพจิต และด้านการรับรู้ข่าวสาร เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ติงามแก่ผู้สูงอายุในสังคมไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา



ผู้สูงอายุในสังคมไทย จากการทำวิจัย เรื่อง การบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมไทย ซึ่งมีโมเดล คือ BME-LETI Model โดยมีคำอธิบาย ดังนี้

BME-LETI Model มาจากคำว่า Buddhist Philosophy For Enhancing Elderly Life Quality in Thai Society Integration Model คือ รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทยเชิงบูรณาการ เป็นแนวคิดที่เกิดจากการนำหลักพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 มาบูรณาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในสังคมไทย

B = Buddhist Philosophy (พุทธปรัชญา) หมายถึง หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วยพุทธอภิปรัชญาที่เป็นพื้นฐานของมหาสติปัฏฐาน 4 คือ มหาสติปัฏฐานสูตรหรือสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สำคัญต่อการปฏิบัติกรรมฐาน พุทธญาณวิทยาที่เป็นพื้นฐานของมหาสติปัฏฐาน 4 คือ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน 4 ด้วยการใช้อริยมรรค 8 คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา พิจารณา กำหนดรู้ รูป นาม คือ สภาวะธรรมทางกาย เวทนา จิตและธรรม ตามสภาวะธรรมที่ปรากฏ และหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เป็นอารมณ์พระกรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเกี่ยวเนื่องกับอริยมรรคมีองค์ 8 เพราะต้องใช้องค์ธรรม คือ วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นเครื่องประกอบการพิจารณาทางกาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดความพร้อมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ ประกอบด้วยด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ด้านสัมพันธภาพในครอบครัว ด้านปัญหาสุขภาพจิต และด้านการรับข่าวสาร เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินชีวิตได้ในสังคมอย่างมีความสุข

M = Mahasatipatthana 4 (มหาสติปัฏฐาน 4) หมายถึง หลักมหาสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

E = Enhancing (การพัฒนา) หมายถึง แนวทางการพัฒนา ในที่นี้ หมายถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

L = Life Quality (คุณภาพชีวิต) หมายถึง ความเป็นอยู่ของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ คุณภาพชีวิตหรือชีวิตที่มีคุณภาพ หรือการมีชีวิตที่ดีนั้น ขึ้นอยู่กับตัวมนุษย์เอง ภายใต้กฎเกณฑ์ของสังคม ทั้งด้านกาย สังคม จิต และปัญญา

E = Elderly (ผู้สูงอายุ) คือ บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป

T = Thai Society (สังคมไทย) คือ สังคมไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช

I = Integration (การบูรณาการ) คือ การนำหลักพุทธธรรมที่เข้ากับสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักมหาสติปัฏฐาน 4 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อลดปัญหาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุและเสริมสร้างการดำเนินชีวิตให้มีคุณค่าด้านร่างกาย และด้านจิตใจ

โดยการบูรณาการพุทธปรัชญานั้น เริ่มต้นจากการศึกษาหลักพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 การศึกษาการพัฒนา คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การศึกษาสังคมไทย และนำไปสู่การบูรณาการองค์ความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งจะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

จากผลการศึกษาวิจัย แสดงให้เห็นว่า การบูรณาการพุทธปรัชญาว่าด้วยหลักมหาสติปัฏฐาน 4 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงในสังคมไทย มีความสอดคล้องกับโมเดลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสรุปเป็นตัวย่อว่า “BME-LETI Model” จัดเป็นโมเดลองค์ความรู้ใหม่ที่สามารนำมาปฏิบัติให้เกิดผลจริงได้

เอกสารอ้างอิง

นพวรรณ จงวัฒนาและคณะ. (2559) ข้อมูลผู้สูงอายุที่น่าสนใจ. วิทยาลัยประชากรศาสตร์

กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2556). มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศากุล ช่างไม้. (2553). ความมั่นคงในชีวิตของผู้สูงอายุกลุ่มอายุ 60-69 ปีของสังคมไทย.

มหาวิทยาลัยคริสเตียน: นครปฐม.

สุทธิพงศ์ บุญผดุง. (2554). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่1). กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แหล่งข้อมูล:

<https://moe360.blog/2020/09/21/cope-adapt-transform/> สืบค้นเมื่อวันที่ 1 กันยายน 2564.

