

การพัฒนากลไกเชิงพุทธบูรณาการในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง

The Development of a Buddhist-Integrated Mechanism for Retirement Preparation Through Community Participation in Lampang Province.

1. สมจันท์ ศรีปรัชยานนท์, 2. พระมหานพดล มีคำเหลือง, 3. สหัตถยา วิเศษ,
4. ปาณิสรา เทพรักษ์, 5. ศยามล อินทียศ

1. Somchan Sripraschayanon, 2. Phramaha Noppadol Meekhamlueang, 3. Sahathaya Wises,
4. Panisara Theprak, 5. Siyamol Inthiyod

1., 2., 4. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

3. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

5. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

1., 2., 4. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Lampang Buddhist College

3. Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Payao Campus

5. Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Author E-mail: sartsirin@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณ 2) พัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และ 3) บูรณาการกลไกเชิงพุทธในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง โดยใช้วิจัยเชิงคุณภาพจากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก 26 คน และปฏิบัติการ 25 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาและความต้องการ คือ 1) นโยบายและแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อป้องกันโรค สร้างรายได้ และเศรษฐกิจ การมีส่วนร่วม การพัฒนาสภาพแวดล้อมและระบบดูแล และปัจจัยที่มีต่อการเตรียมความพร้อม คือ ความรู้และทัศนคติ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม ที่อยู่อาศัย ด้านข้อมูลและบริการ

2. การพัฒนาระบบและกลไกอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชน คือ 1) ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาระบบและกลไก 2) กระบวนการออกแบบระบบและกลไก โดยการประเมินสถานการณ์ การมีส่วนร่วมและกำหนดทิศทางด้านสุขภาพ การเงิน สังคม และสภาพแวดล้อม โครงสร้างการรับผิดชอบ การดำเนินงาน การติดตามและประเมินผล 3) กระบวนการพัฒนาระบบและกลไกเน้นการมีส่วนร่วม สร้างความเข้าใจแก่ผู้สูงอายุและบริบทชุมชนโดยสำรวจความเห็นเพื่อออกแบบการดำเนินงานและสร้างเครือข่าย

3. การบูรณาการกลไกเชิงพุทธ ได้แก่ 1) กายภาวนา การดูแลและเสริมสร้างความแข็งแรงอย่างมีสติ 2) สีสภาวนา การสร้างสังคมสันติ มีคุณธรรม 3) จิตตภาวนา ความเข้มแข็ง มั่นคง สงบ และมีสติ 4) ปัญญาภาวนา เข้าใจชีวิตและโลกตามความจริง เพื่อเรียนรู้เทคโนโลยีที่สร้างสุขต่อตนเองและสังคม ลดอัตราความยึดมั่น และใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป้าหมาย

คำสำคัญ: 1. การพัฒนากลไก; 2. การเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณ; 3. การมีส่วนร่วมของชุมชน

ABSTRACT

This research article aimed to: 1) examine the problems and needs of individuals preparing for retirement; 2) develop a system and mechanism for retirement preparedness through community participation; and 3) integrate Buddhist principles into a community-based mechanism for retirement preparation in Lampang Province. A qualitative research design was employed, incorporating document analysis, in-depth interviews with 26 key informants, and participatory action involving 25 participants. Data were analyzed using content analysis.

The research found that:

1. The key problems and needs included policy and quality-of-life development plans focusing on disease prevention, income generation and economic stability, community participation, environmental development, and care systems. Factors influencing retirement preparedness comprised knowledge and attitudes, health, economic conditions, social context, housing, and access to information and services.

2. The development of the system and mechanism was grounded in community participation and consisted of: 1) factors influencing system development; 2) a design process involving situational assessment, participatory planning, and strategic direction in health, financial, social, and environmental dimensions, along with organizational structure, implementation, monitoring, and evaluation; 3) a participatory development process emphasizing community engagement, enhancing understanding among older adults, and incorporating community context through needs assessment and network building.

3. The integration of Buddhist principles into the mechanism comprised four domains: physical development (*kāyabhāvanā*), promoting mindful health and physical well-being; moral development (*sīlabhāvanā*), fostering ethical and harmonious social living; mental development (*cittabhāvanā*), strengthening emotional stability, mindfulness, and inner peace; and wisdom development (*paññābhāvanā*), cultivating insight into life and reality, promoting appropriate use of technology for well-being, reducing ego attachment, and encouraging purposeful and meaningful living.

Keywords: 1. Mechanism Development; 2. Retirement Preparedness; 3. Community Participation

บทนำ

โครงสร้างประชากรเป็นอุปสรรคและส่งผลต่อความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว ทำให้ภาครัฐต้องแบกรับภาระการจัดสวัสดิการเพื่อดูแลกลุ่มผู้สูงอายุจนอาจส่งผลกระทบต่อฐานะเพิ่มสูงขึ้น เพราะเมื่อประชากรเข้าสู่สูงวัยจะต้องเผชิญปัญหาหลายด้าน เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย สภาพจิต และอารมณ์ เศรษฐกิจ ที่อยู่อาศัย และการปรับตัวเข้ากับสังคมและครอบครัว เป็นต้น เพ็ญประภา เบญจวรรณ (2558) ได้กล่าวถึง ปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุสามารถเกิดกับกลุ่มผู้เกษียณอายุได้เช่นกัน ทั้งผลกระทบด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านการใช้เวลาว่าง และด้านความสัมพันธ์กับคู่ชีวิตและสมาชิกในครอบครัว

เกษรา โพธิ์เย็น (2562) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรผู้สูงอายุเกิดจากความก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ การแพทย์และความเจริญทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุมีอายุยืนขึ้น (ภักดี โพธิ์สิงห์, 2559) การเตรียมตัวก่อนเกษียณอายุทำงานเป็นการวางแผนอนาคตเพื่อปรับตัวและพัฒนาคุณภาพชีวิต จากการทำงานที่ไม่มีรายได้ในวันข้างหน้า และต้องพึ่งพิงตนเอง อีกทั้งเพื่อลดปัญหาต่าง ๆ เช่น ปัญหาสุขภาพ เศรษฐกิจ สภาพจิตใจและอารมณ์ ที่อยู่อาศัย ฯลฯ และเป็นการวางแผนชีวิตให้ชีวิตมีความสุขที่สมบูรณ์แบบที่สุด เพื่อให้มีการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเกษียณอายุจะมีความพึงพอใจในชีวิตและทัศนคติดีกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัว ส่วนระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเตรียมวางแผนการเกษียณอายุไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 10 - 15 ปี เพื่อให้เกิดเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องเป็นการป้องกันภาวะวิกฤติในช่วงสุดท้ายของชีวิต

ศิริวรรณ มนอัครผดุง และ พัทธ์ชัย ศิริวงศ์ (2559) ได้ให้ความหมายของการเกษียณอายุไว้ 3 ความหมาย คือ 1) การสิ้นสุดการรับราชการโดยพิจารณาจากศักยภาพของสมองและความสามารถในการทำประโยชน์ 2) การหยุดพักทำงานรับใช้องค์กรและประเทศชาติตามกฎหมายกำหนด 3) การสิ้นสุดการทำงานเป็นการได้หยุดพักผ่อนและเริ่มชีวิตใหม่ สำหรับการเตรียมตัวก่อนการเกษียณอายุจะต้องมีการเตรียมพร้อม 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการเงินและทรัพย์สิน 2) ที่อยู่อาศัย 3) ร่างกาย 4) จิตใจ และ 5) ด้านการใช้เวลาว่าง ทั้งนี้ การวางแผนการเตรียมตัวสำหรับการเกษียณอายุตามทฤษฎีมีลักษณะ คือ 1) เมื่อใดก็ตามที่วางแผนการเกษียณอายุเตรียมตัวด้านการเงินและทรัพย์สิน เมื่อนั้นชีวิตหลังเกษียณอายุย่อมมีความสุขและไม่เป็นภาระหนี้สิน 2) เมื่อใดที่มีการเตรียมตัวเกษียณอายุ ด้านการเงินและทรัพย์สิน ด้านที่อยู่อาศัยและด้านสุขภาพร่างกาย ตั้งแต่อายุราชการยังน้อย เมื่อนั้นจะมีชีวิตที่ความมั่นคงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี 3) เมื่อใดก็ตามที่เตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นจะสามารถปรับตัวให้เผชิญการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายหลังเกษียณอายุได้และมีความพึงพอใจในชีวิต 4) เมื่อใดก็ตามที่เตรียมตัวเกษียณอายุ เมื่อนั้นจะสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น และ 5) เมื่อใดก็ตามที่มีหลักศาสนายึดเหนี่ยวทางจิตใจ เมื่อนั้นผู้จะสามารถเตรียมตัวเกษียณอายุได้ดีบนหลักความพอเพียงใช้ชีวิตอย่างมีเหตุผลและเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุการทำงานจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มสังคมผู้สูงอายุภายหลังเกษียณการทำงานให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข สามารถพึ่งพาตนเอง และสามารถปรับตัวทัศนคติการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเต็มความสามารถตนเอง

ชุมชนตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นชุมชนที่อยู่ใกล้กับเมือง มีวิถีชีวิตเต็มไปด้วยภาระหน้าที่และการทำงานที่เร่งรีบ สมาชิกส่วนใหญ่มีหน้าที่การงานที่จะต้องปฏิบัติเป็นประจำ แต่กระนั้น ชุมชนยังประสบปัญหาเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุให้อยู่ในชุมชนหรือเกิดปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ ปัญหาทางด้านการทำมาหากิน ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมในชุมชน ซึ่งปัญหาดังกล่าวเกิดจากการขาดการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุ เพราะถ้าหากขาดการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุย่อมแสดงให้เห็นว่าขาดการวางแผนอนาคตเกี่ยวกับสุขภาพ การเงิน ที่อยู่อาศัย การอยู่ร่วมกับสังคม และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ซึ่งปัจจัยดังกล่าวนี้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ส่งผลกระทบต่อทางร่างกาย เพราะขาดปัจจัยสิ่งของเครื่องยังชีพในการดูแลตนเองตอนแก่ชรา 2) ผลกระทบทางด้านจิตใจ เมื่อร่างกายมีโรคภัยไข้เจ็บ ต้องพึ่งพาผู้อื่นยอมทำให้จิตใจขุ่นมัว น้อยใจ อารมณ์หงุดหงิด และคิดว่าตนเองเป็นภาระลูกหลานจนส่งผลให้เกิดภาวะซึมเศร้า และโรคทางจิตใจอื่น ๆ 3) ส่งผลกระทบต่อสังคม เมื่อร่างกายและจิตใจเศร้าหมองย่อมส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มองตนเองเป็นใหญ่และไม่ได้เห็นใจหรือใส่ใจผู้อื่น 4) ส่งผลต่ออารมณ์และปัญญา เมื่อจิตใจขุ่นมัวแล้วย่อมทำให้คิดหม่นหมอง ขี้โมโห คำนึงเรื่องส่วนตัว ขาดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าและความรู้ความสามารถตนเองที่สามารถขับเคลื่อนหรือสืบสานให้แก่อนุชนรุ่นหลัง

อย่างไรก็ตาม งานศึกษาที่ผ่านมาเน้นเพียงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต และเศรษฐกิจของผู้สูงอายุ แต่ขาดการนำหลักพุทธธรรมมาช่วยในการสร้างกลไกชุมชนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอย่างเป็นระบบ งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนากลไกเชิงพุทธบูรณาการที่ตอบโจทย์ทั้งมิติทางจิตใจและสังคมผ่านการมีส่วนร่วมของชุมชน

การเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณวัยจึงเป็นสิ่งมีความสำคัญการอยู่ร่วมกันและการรองรับสมาชิกชุมชนที่กำลังก้าวเข้าไปสู่ผู้สูงวัยให้มีชีวิตอยู่ร่วมกันสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีมาตรฐานการเป็นอยู่ขั้นพื้นฐานที่ดี มีความมั่นคงด้านการใช้ชีวิต ที่อยู่อาศัย และยอมรับความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม ตระหนักรู้คุณค่าเพื่อสร้างพลังชุมชนให้เกิดกลไกการขับเคลื่อนชุมชนต้นแบบที่ช่วยเหลือและเกื้อกูลกันและกัน ดังนั้น การพัฒนากลไกเชิงพุทธบูรณาการในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนจึงเป็นนวัตกรรมทางสังคมที่จะช่วยผลักดันสมาชิกในชุมชนให้เข้าใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างและพัฒนากลไกที่จะรองรับสภาวะการณหลังการเกษียณอายุการทำงาน ทั้งกลไกด้านสุขภาพ กลไกด้านสังคม กลไกด้านเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนการพัฒนากลไกทางสังคมต้นแบบที่เข้าใจ รองรับ การเปลี่ยนแปลงและคุณค่าในตนเองเพื่อที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตและสังคมให้อยู่ร่วมกันด้วยการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุจังหวัดลำปาง
- 2) เพื่อพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง
- 3) เพื่อบูรณาการกลไกเชิงพุทธในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัย เรื่อง “การพัฒนากลไกเชิงพุทธบูรณาการในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง” ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย ดังนี้

1. วิธีการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนี้ 1) การศึกษาเอกสาร โดยศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสารที่เพื่อนำไปสู่การสร้างเครื่องมือการวิจัย 2) การสำรวจความเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการสำหรับการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณอายุ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง 3) สนทนากลุ่มเป้าหมาย เพื่อการขับเคลื่อนการสร้างพุทธนวัตกรรมการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในพื้นที่เป้าหมาย 4) การปฏิบัติการ เพื่อพัฒนากิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในการพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน

2. พื้นที่การวิจัย ได้แก่ พื้นที่การปกครองของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นชุมชนต้นแบบแห่งการขับเคลื่อนโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อถ่ายทอดความรู้อันเป็นมรดกทางภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สร้างคุณค่าสมวัยแก่ผู้สูงอายุ

3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจงจากกลุ่มประชาชนในจังหวัดลำปาง และกลุ่มผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุ โดยแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญออก 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในเชิงคุณภาพ จำนวน 26 คน และ 2) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเชิงปฏิบัติการ จำนวน 25 คน

4. ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ การสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คนตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ เพื่อนำไปสู่การสำรวจความเห็นสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุจังหวัดลำปาง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ดังนี้ 1) การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสู่การสร้างเครื่องมือสอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุจังหวัดลำปาง 2) คัดเลือกเป้าหมายแต่ละพื้นที่แบบเจาะจง 3) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อสำรวจความเห็นสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุมาสู่กระบวนการพัฒนาระบบและกลไกเชิงพุทธบูรณาการในการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณ 4) การสรุปองค์ความรู้ 5) การเผยแพร่บทความวิจัยและจัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาที่ได้จากการศึกษาเอกสาร เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากหนังสือ ตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่มีความสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุแบบมีส่วนร่วมในจังหวัดลำปาง 2) การวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การประชุมกลุ่มย่อย และการปฏิบัติการ ซึ่งจะนำไปสู่การบูรณาการกลไกเชิงพุทธในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุจังหวัดลำปางจะต้องมีความสอดคล้องกับบริบทความต้องการในท้องถิ่น ดังนี้

1.1 นโยบายและแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2566-2570 โดยเน้น 5 ด้าน คือ 1) การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคจากภาครัฐ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เพื่อช่วยกันดูแล ให้ความรู้ และเฝ้าระวังโรคแก่ผู้สูงอายุ พร้อมพัฒนาศูนย์บริการทางการแพทย์เพื่อคัดกรองสุขภาพ ให้คำปรึกษา ส่งเสริมการดูแลตนเอง สนับสนุนกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุ ปรับปรุงสภาพแวดล้อมเพื่อการสัญจรที่ปลอดภัย และประสานงานเพื่อจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และกิจกรรม 2) การสร้างหลักประกันรายได้และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ โดยการให้เบี้ยยังชีพแบบขั้นบันไดแก่ผู้สูงอายุ รวมถึงการให้ความรู้และเพิ่มทักษะผ่านกิจกรรมการสร้างรายได้ตามวัย เทคนิคการวางแผนทางการเงินและการออม และข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์และสวัสดิการที่ผู้สูงอายุควรได้รับ 3) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) และภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างกิจกรรมทางสังคมช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และทำกิจกรรมร่วมกัน 4) การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อผู้สูงอายุ เพื่อปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐาน ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น ทางเท้า ถนน ระบบขนส่งสาธารณะ อาคารสถานที่ และที่อยู่อาศัย และการส่งเสริมการพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อการดูแลสุขภาพ อำนวยความสะดวก และช่วยผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้ง่ายขึ้น 5) การพัฒนาระบบการดูแลผู้สูงอายุ โดยความร่วมมือจากภาครัฐ ภาคเอกชน ประชาสังคม และชุมชน ช่วยดูแล ป้องกัน ส่งเสริม และบรรเทาปัญหาที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมป้องกันและบรรเทาความเหงา การสร้างคุณค่าทางจิตใจ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ และการจัดกิจกรรมโดย อปท. ที่เกี่ยวกับการสร้างรายได้ที่เหมาะสมกับวัย

1.2 สภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณมีอยู่ 5 มิติ คือ 1) มิติทางจิตใจและอารมณ์ ความรู้สึกหมดคุณค่า เหนง ต้องการกำลังใจ 2) มิติสุขภาพ ความเสื่อมถอย โรคเรื้อรัง และความต้องการบริการสุขภาพ 3) มิติด้านเศรษฐกิจและรายได้ การไร้แผนทางการเงิน เงินออมไม่เพียงพอ และการเข้าถึงสวัสดิการ 4) มิติทางครอบครัว การเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างครอบครัวจนรู้สึกถูกทอดทิ้งและต้องการความเข้าใจ 5) มิติทางสังคมและบทบาทหลังเกษียณ ความกังวลการสูญเสียบทบาทและหน้าที่เดิมจนทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้เครือข่ายทางสังคม ขาดการมีส่วนร่วมในสังคม รู้สึกถูกทอดทิ้งบทบาทในสังคม

1.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุ แบ่งออกเป็น 6 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยด้านความรู้และทัศนคติ เพื่อปรับสภาพจิตใจ อารมณ์ และบทบาทหลังเกษียณ สร้างทัศนคติเชิงบวก และตระหนักความสำคัญของการเตรียมความพร้อม 2) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและการเงิน การสร้างงาน สร้างเงิน และการเข้าถึงแหล่งเงินทุนหลังเกษียณ 3) ปัจจัยด้านสุขภาพและจิต การเข้าถึงระบบการบริการ ความรู้ด้านสุขภาพ และปัจจัยเสี่ยง 4) ปัจจัยด้านสังคม การมีส่วนร่วมในบทบาทใหม่ สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว และการมีทัศนคติของสังคมต่อผู้สูงอายุ 5) ปัจจัยด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม การอำนวยความสะดวกและบริการสำหรับผู้สูงอายุ 6) ปัจจัยด้านข้อมูลและบริการ การให้คำปรึกษา การเข้าถึงบริการสุขภาพและป้องกันโรค การสนับสนุนทางสังคม การเข้าถึงบริการด้านกฎหมายและสิทธิผู้สูงอายุ

1.4 การวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ดังนี้

1) สภาพการณ์และปัจจัยที่มีผลต่อการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณ ได้แก่ ด้านสุขภาพที่เกิดจากความเสื่อมโทรมของร่างกายและโรคเรื้อรัง ด้านเศรษฐกิจที่ขาดการวางแผนทางการเงิน ความรู้เกี่ยวกับการออม และช่องทางการสร้างรายได้ ด้านสังคมและอารมณ์ ความรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้คุณค่าและขาดเครือข่ายทางสังคม ด้านการเรียนรู้ ขาดโอกาสเรียนรู้เฉพาะทางเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ

2) ปัจจัยการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณ ได้แก่ ความพร้อมในด้านหลักสูตรและกิจกรรมครอบคลุมทุกมิติ ความพร้อมด้านสังคมและบทบาทใหม่หลังเกษียณ การบริการสุขภาพเพื่อเอื้อต่อการดูแลอย่างต่อเนื่อง และความพร้อมด้านเศรษฐกิจที่จะสร้างรายได้ที่เหมาะสมกับวัย

3) การวิเคราะห์นโยบายและแนวทางการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณมีลักษณะ คือ (1) การกำหนดนโยบายเชิงรุก เพื่อส่งเสริมการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณ (2) ยุทธศาสตร์ระดับจังหวัดที่เชื่อมโยงยุทธศาสตร์ท้องถิ่นเข้ากับยุทธศาสตร์ชาติ (3) แนวทางเชิงปฏิบัติการ เช่น หลักสูตรการพัฒนา 4 มิติ (สุขภาพกาย - จิตใจ การเงิน บทบาทใหม่ การใช้ชีวิตในสังคม) ศูนย์เรียนรู้และบริการการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณในระดับท้องถิ่น การเสริมสร้างเครือข่ายอาชีพและรายได้ เทคโนโลยีติดตามสุขภาพ กลไกติดตามและประเมินผล

4) การสังเคราะห์นโยบายการพัฒนาการเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมีคุณภาพ 4 ประเด็น ดังนี้ (1) การสร้างระบบสนับสนุนจากความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานอื่น ๆ (2) การส่งเสริมทุนชีวิตในท้องถิ่น เพื่อพัฒนาทุนสุขภาพ ทุนเศรษฐกิจ ทุนสังคม และทุนปัญญา (3) การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างระบบดูแลที่ยั่งยืน และ (4) การสร้างบทบาทและคุณค่าหลังเกษียณ เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจ สร้างอัตลักษณ์และคุณค่าหลังเกษียณอายุได้อย่างยั่งยืน

2. การพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง จะต้องมีความสอดคล้องกับบริบทความต้องการในท้องถิ่น ดังนี้

2.1 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาระบบและกลไก แบ่งออกเป็น 3 อย่าง คือ 1) ปัจจัยภายในชุมชน ความเข้มแข็งของชุมชน การมีส่วนร่วม วิสัยทัศน์ผู้นำ ทุนทางสังคมและวัฒนธรรม ทรัพยากร และการเข้าถึงข้อมูล 2) ปัจจัยภายนอกชุมชน นโยบายและการสนับสนุนจากภาครัฐ และภาคีเครือข่ายภายนอก และ 3) ปัจจัยเชิงบูรณาการ ความร่วมมือในการพัฒนาระบบและกลไกให้เกิดประสิทธิภาพ

2.2 กระบวนการออกแบบระบบและกลไก ประกอบด้วย 1) การวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์จากข้อมูล ศักยภาพและความต้องการในชุมชน 2) การมีส่วนร่วมและการกำหนดทิศทาง เพื่อกำหนดวิสัยทัศน์เป้าหมาย และการปฏิบัติงานร่วมกันของชุมชนและองค์กรต่าง ๆ 3) การออกแบบระบบและกลไกในมิติสุขภาพ การเงิน สังคม สภาพแวดล้อม โดยเน้นกลไกการมีส่วนร่วมในการประสานงาน ส่งเสริม การมีส่วนร่วม ติดตาม กำหนดโครงสร้างความรับผิดชอบ 4) การวางแผนและนำไปปฏิบัติ 5) การติดตาม ประเมินผล และปรับปรุง

2.3 กระบวนการพัฒนาระบบและกลไก เน้นการมีส่วนร่วมกับทุกภาค คือ 1) การเตรียมความพร้อมและสร้างความเข้าใจ จากการวิเคราะห์สถานการณ์ผู้สูงอายุ บริบทชุมชน และประเมินศักยภาพการมีส่วนร่วม

ของภาคีเครือข่าย 2) การมีส่วนร่วมและการออกแบบ จากการสำรวจความคิดเห็นของชุมชน และการจัดสนทนา กลุ่ม เพื่อร่วมกันออกแบบระบบและกลไก 3) การดำเนินงานและการสร้างเครือข่าย จัดตั้งองค์กร/คณะกรรมการ กำหนดบทบาท การพัฒนาบุคลากร การดำเนินกิจกรรมและโครงการ 4) การติดตาม ประเมินผล และปรับปรุง

2.4 วิเคราะห์การพัฒนาระบบและกลไกมีจุดแข็ง คือ ทูทางสังคมและภาคีเครือข่าย จุดอ่อน คือ ความหลากหลายของชุมชนและทรัพยากร โอกาส คือ นโยบายรัฐและการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ และ อุปสรรค คือ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ ซึ่งการพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัย เกษียณอายุควรมุ่งเน้นการเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรชุมชน การมีส่วนร่วม การสร้างเครือข่าย การ พัฒนาระบบข้อมูลและการติดตามประเมินผล การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม การเรียนรู้และแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ เพื่อให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จและยั่งยืนอย่างแท้จริงต่อไป

3. การบูรณาการกลไกเชิงพุทธตามหลักภาวาโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนช่วยให้เกิดการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณที่เป็นกลไกเชิงพุทธตามหลักภาวา 4 เพื่อสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนในลักษณะ คือ 1) ภาวภาวา การเจริญทางกายที่ฐานรากของความแข็งแรง และเป็นการกระตุ้นร่างกายให้ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ผู้ที่เตรียมความพร้อมต้องเรียนรู้และเข้าใจการดูแลร่างกายอย่างมีสติผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมจิตอาสาเยี่ยมผู้ป่วยที่ช่วยให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและสร้างประโยชน์ กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุที่ส่งเสริมให้เกิดปฏิสัมพันธ์ที่ดี การพอรำที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดอาการปวดเมื่อย และเพิ่มความยืดหยุ่น การปฏิบัติธรรมที่ช่วยเสริมสร้างสติให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และปลูกฝังให้รู้จักยอมรับสภาพสังขารที่เปลี่ยนแปลงและหันมาใส่ใจดูแลตนเอง 2) สิล ภาวา เน้นการสร้างสังคมสงบสุขและมีคุณธรรม สร้างความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้ผู้เตรียมพร้อมสู่วัย เกษียณได้ตรวจสอบจิตใจอย่างสม่ำเสมอโดยการรักษาศีลผ่านกิจกรรมในท้องถิ่น เช่น การทำบุญส่งเสริมการให้และการทำความดี การฟังธรรมช่วยให้จิตใจสงบและเป็นกุศล และกิจกรรมทางสังคมที่สร้างความสมัครสมานสามัคคี และเครือข่าย และทำให้จิตใจปลอดโปร่ง คลายกังวล เกิดความวางใจและเกื้อกูลกัน 3) จิตตภาวา การพัฒนาจิตใจ ให้เข้มแข็ง มั่นคง สงบ และมีสติ ผ่านกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิแบบอานาปานสติ ผูกสติกับการหายใจ การเจริญ เมตตาภาวนา แผ่เมตตาและสร้างความรู้สึที่ดี ๆ และการฝึกสติในอิริยาบถต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้เตรียมสู่วัยเกษียณเกิด สติสัมปชัญญะ เข้าใจและจัดการอารมณ์ เช่น จัดการความเครียด จัดการความวิตกกังวล และความโดดเดี่ยว มีจิตใจ เข้มแข็ง สงบและเข้าใจโลกแห่งความจริงที่เต็มไปด้วยการเจ็บป่วย การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือการปรับ บทบาทใหม่ในสังคม เป็นต้น 4) ปัญญาภาวา การเจริญทางปัญญาผ่านกิจกรรม เช่น การสนทนาธรรมเพื่อให้เข้าใจ สภาพสังขารที่เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ การเพิ่มพูนความรู้และศักยภาพการพึ่งพาตนเอง และการเรียนรู้เท่าทัน เทคโนโลยีเพื่อปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของโลก เป็นการสร้างสุขต่อตนเองและสังคม ลดละอัตตาความยึดมั่น และใช้ชีวิตอย่างคุณค่าและมีเป้าหมาย

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณสอดคล้องกับนโยบายและ แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2566-2570 ที่มุ่งเน้นพัฒนาสุขภาพกายและใจ เศรษฐกิจ สังคมและ บทบาทหลังเกษียณ การเข้าถึงข้อมูลและบริการ ที่อยู่อาศัยและครอบครัว และสะท้อนความจำเป็นในการเตรียม ความพร้อมแบบองค์รวม ทั้งในด้านสุขภาพที่เกิดจากความเสื่อมถอยทางร่างกาย โรคเรื้อรัง การบริการ สาธารณสุข การเข้าถึง และการขาดความรู้ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจที่ขาดการวางแผนที่ดีชัดเจน เงินออมไม่ เพียงพอ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการลงทุนหรือการสร้างรายได้หลังเกษียณ สอดคล้องกับการศึกษาของ ธัญวรรณ์ สุวรรณะ (2564) ที่ประชากรส่วนใหญ่ขาดการวางแผนการเงินและการออมที่ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพโดยเฉพาะกลุ่มใช้แรงงาน ซึ่งสะท้อนถึงปัญหาทางด้านเศรษฐกิจที่ต้องเร่งแก้ไขและให้ความรู้อย่างจริงจัง ส่วน ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์เกิดความรู้สึกหวั่นวิตก เหงา โดดเดี่ยว และการสูญเสียบทบาทหน้าที่เดิมหลัง

เกษียณ ซึ่งผู้เตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณต้องการกำลังใจ ความเข้าใจ และโอกาสสร้างคุณค่าทางจิตใจและสังคม เพื่อปรับตัวเข้ากับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ด้านสังคมเกิดความรู้สึกรังเกียจ การสูญเสียเครือข่ายและบทบาทเดิม ขาดโอกาสมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม รู้สึกถูกลดคุณค่า โดยผู้เตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณต้องการการมีส่วนร่วมและสร้างอัตลักษณ์ใหม่ที่จะเกิดสัมพันธ์ภาพในสังคม ด้านครอบครัวเกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างจนก่อให้เกิดความรู้สึกถูกทอดทิ้ง โดยผู้เตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณต้องการความเข้าใจจากสมาชิกในครอบครัว และคำแนะนำเกี่ยวกับการปรับตัวในการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัว ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมมีความต้องการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและสิ่งอำนวยความสะดวกโดยอาศัยนโยบายและการช่วยเหลือจากหน่วยงานต่าง ๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ กริช เกียรติญาณ และ ธนัสภา วจนตระกูล (2564) ที่เน้นย้ำเรื่องการปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ผู้สูงอายุ ส่วนด้านข้อมูลและบริการควรได้รับการปรึกษา การบริการส่งเสริมสุขภาพ บริการให้ทั่วถึง และปัจจัยที่เป็นอุปสรรคในการเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณ

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้วัยเกษียณควรมีการส่งเสริมความรู้และทัศนคติ เพื่อให้เกิดความเข้าใจวัยเกษียณและสร้างการตระหนักรู้ความสำคัญการเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณอายุ เพื่อให้เกิดการวางแผนเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสำหรับผู้สูงอายุในทุกมิติ และเป็นการส่งเสริมการมีส่วนร่วมและบทบาทใหม่ในสังคม โดยการมีหลักสูตรและกิจกรรมครอบคลุมมิติสุขภาพกาย-จิตใจ การเงิน บทบาทใหม่ และการใช้ชีวิตในสังคม จากการขับเคลื่อนจากหน่วยงานระดับท้องถิ่นร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อสร้างระบบการดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุที่ยั่งยืนบนทุนทางภูมิวัฒนธรรมในท้องถิ่นให้เกิดความมั่นคงต่อไป

2. การพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วม ควรมีการพัฒนา ระบบและกลไก คือ 1) ปัจจัยภายในชุมชนจากความเข้มแข็งของชุมชน การมีส่วนร่วม วิสัยทัศน์ของผู้นำชุมชน ทุนทางสังคมและวัฒนธรรม ทรัพยากรและข้อมูล 2) ปัจจัยภายนอกชุมชน จากนโยบายการสนับสนุนจากภาครัฐและภาคีเครือข่าย ซึ่งจะช่วยสนับสนุนด้านงบประมาณ ความรู้ และทรัพยากร 3) ปัจจัยเชิงบูรณาการจากความร่วมมือในทุกภาคส่วน เพื่อให้การพัฒนา ระบบและกลไกที่เอื้ออำนวยต่อการเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ ยุทธพงษ์ จักรคม และคณะ (2565) ได้กล่าวถึงปัจจัยสนับสนุนในวัยเกษียณอายุในมิติของที่พักอาศัย สุขภาพ การเงิน จิตใจ และการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาระบบและกลไกการใช้ชีวิตให้เกิดความยั่งยืน ทั้งการเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัย สุขภาพกาย จิตใจ ทรัพย์สินและการวางแผนการเงิน ซึ่งกระบวนการออกแบบระบบและกลไกประกอบด้วย 1) การประเมินสถานการณ์ ความต้องการ และศักยภาพชุมชนที่เหมาะสม 2) การมีส่วนร่วมเพื่อกำหนดทิศทางและเปิดโอกาสให้ทุกคนได้กำหนดวิสัยทัศน์ เป้าหมาย และทำงานกับองค์กรต่าง ๆ 3) การออกแบบระบบและกลไก ทั้งมิติสุขภาพ การเงิน สังคม สภาพแวดล้อม การประสานงาน การส่งเสริม การมีส่วนร่วม และการกำหนดโครงสร้างรองรับ 4) การวางแผนและปฏิบัติการ 5) การติดตาม ประเมินผล และปรับปรุง เพื่อพัฒนาระบบและกลไกให้เกิดประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริวิมล ไชยมงคล และคณะ (2566) ได้จำแนกรูปแบบการเตรียมความพร้อมวัยก้าวอย่างผู้สูงอายุและผู้วัยพร้อมเกษียณที่ถึงความต้องการแต่ละช่วงวัยที่จะช่วยออกแบบและพัฒนาวิถีที่เหมาะสม ตลอดถึงข้อมูลข่าวสารในการเพิ่มทักษะการใช้ชีวิตให้เหมาะสม โดยนิสร ใจชื่อ (2563) ที่เสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณอยู่ 9 ด้าน ได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านอาชีพ ด้านที่อยู่อาศัย ด้านการใช้เวลาว่าง ด้านเทคโนโลยี และชีวิต โดยเริ่มต้นทำงานจนกระทั่งใกล้เกษียณ รวมถึงกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ เช่น การอบรมอาชีพเสริม การใช้เทคโนโลยี และการทำคู่มือการเตรียมความพร้อม เพื่อเป็นแนวทางการออกแบบและพัฒนาการเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพัฒนาระบบและกลไกควรเสริมสร้างความเข้มแข็งขององค์กรชุมชน การมีส่วนร่วม การสร้างเครือข่าย ระบบข้อมูลและการติดตามประเมินผล การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม การเรียนรู้และแลกเปลี่ยน

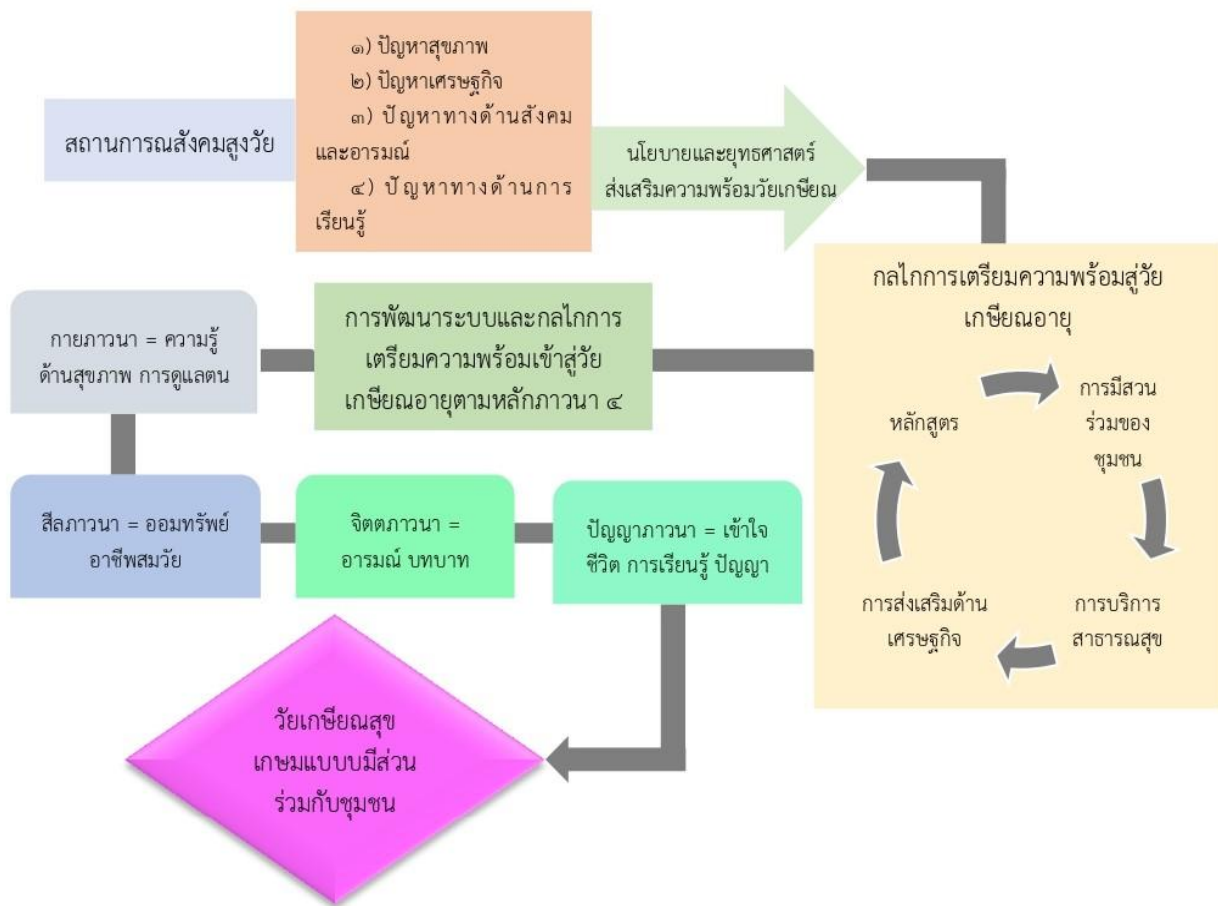
ประสบการณ์ เพื่อให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จและยั่งยืน สอดคล้องกับ ญัตกวี ศิริรัตน์ และคณะ (2565) ที่เสนอรูปแบบ “BPHV Model” จากการสร้างความรู้ความเข้าใจ การมีส่วนร่วม การส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างคุณค่า เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ซึ่งเป็นปัจจัยนำมาสู่การพัฒนาต้นแบบของระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมผู้วัยเกษียณ ดังนั้น การพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนต้องพิจารณาปัจจัยทั้งภายในและภายนอกทุกขั้นตอน และนำผลการวิเคราะห์ SWOT มาปรับใช้เสริมสร้างจุดแข็ง ลดจุดอ่อนคว้าโอกาส และรับมือกับอุปสรรค เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าสู่วัยเกษียณได้อย่างมีคุณภาพ

3. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการบูรณาการกลไกเชิงพุทธตามหลักภาวนา 4 เพื่อสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืน สร้างคุณค่าแก่ตนเองและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ภายใต้การเปลี่ยนแปลงประชากรในสังคมไทยที่ก้าวไปสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็ว และส่งผลต่อการพัฒนาทางเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตโดยรวม (ยุวดี ระยับศรี, 2564) และเป็นภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งในการรองรับสังคมสูงวัยในอนาคต คือ 1) ภาวภาวนา การกระตุ้นร่างกายให้ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ เรียนรู้และเข้าใจถึงการดูแลร่างกายผ่านกิจกรรม เช่น กิจกรรมจิตอาสา เยี่ยมผู้ป่วย กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นต้น กิจกรรมจะช่วยผู้เตรียมความพร้อมมีสุขภาพ กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดอาการปวดเมื่อย เกิดความยืดหยุ่น สร้างสัมพันธ์ภาพในชุมชน รู้จักยอมรับสภาพสังขารและหันมาใส่ใจดูแลตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี สัจจะสกุลรัตน์ (2561) พบว่า ปัญหาและอุปสรรคการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเกิดจากข้อจำกัดทางร่างกาย การบูรณาการกายภาวนาในการดูแลสุขภาพให้มีความสุขสบายตามหลักสปปายะ 7 เน้นความกตัญญูกตเวที จะช่วยผู้สูงอายุมีการดูแลตนเองได้ดีขึ้น และมีส่วนร่วม และเป็นกลไกในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพา การที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมเป็นการส่งเสริมการเคลื่อนไหวและมีสติ และช่วยให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างมีคุณภาพ 2) สีสภาวนา การสร้างสังคมที่สงบสุขและมีคุณธรรม สร้างสังคมสงบสุขและมีคุณธรรม เกิดความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน เกิดการตรวจสอบจิตใจอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการรักษาศีลผ่านกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งช่วยส่งเสริมการสร้างความคิด จิตใจสงบสุข เป็นกุศล และสร้างความสมัครสมานสามัคคีทางสังคม เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์สุรินทร์ รตนโชโต และ พระศักดิ์จิรินทร์ ฐิตสวโร (2566) ได้กล่าวถึงบทบาทของวัดที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในฐานะผู้อุปถัมภ์พระพุทธศาสนาด้วยการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา และนำคำสอนไปบอกต่อลูกหลาน โดยกิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้างองค์ความรู้ และพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการสวดมนต์ ภาวนา และทำสมาธิ 3) จิตตภาวนา การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคง และมีสติผ่านกิจกรรม เช่น การนั่งสมาธิแบบอานาปานสติและการเจริญเมตตาภาวนา เพื่อฝึกสติ สร้างความรู้สึกดี ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เตรียมสู่วัยเกษียณได้มีสติสัมปชัญญะ เข้าใจและจัดการอารมณ์ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และความโดดเดี่ยว สร้างจิตใจที่เข้มแข็ง เกิดความสงบและเข้าใจโลกแห่งความจริง การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือการปรับบทบาทใหม่อย่างมีสติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อาจ เมธารักษ์ และคณะ (2566) เกี่ยวกับการสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม โดยการนำหลักไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 บุญและบาป กรรม สติปัฏฐาน 4 เบญจศีลเบญจธรรม และพรหมวิหารธรรม 4 มาปรับใช้กับผู้สูงอายุ ช่วยให้เกิดการสร้างความสุขและเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น การบูรณาการจิตตภาวนาจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจได้เป็นอย่างดี 4) ปัญญาภาวนา การเจริญทางปัญญาผ่านกิจกรรมการส่งเสริมการเจริญทางปัญญา เช่น การสนทนาธรรม การเพิ่มพูนความรู้และศักยภาพการดูแลตนเอง การเรียนรู้เท่าทันเทคโนโลยี ฯลฯ เพื่อช่วยผู้เตรียมความพร้อมเข้าใจสภาพสังขารตามกฎไตรลักษณ์ ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของโลก ยอมรับความไม่เที่ยงแท้ของสรรพสิ่ง เกิดการเรียนรู้และเท่าทันเทคโนโลยีที่สร้างสุขต่อตนเองและสังคม ลดละอัตตาและความยึดมั่น ใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและเป้าหมาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ พรณิ วงศ์จำปาศรี (2565) ที่กล่าวถึงกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ โดยการรักษาอารมณ์ตนเองด้วยการวางใจให้เห็นกฎจักรวาลแห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพราก สร้าง

กรรมดี คำนึงถึงจิตใจตนเองและช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ การเจริญปัญญาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้ผู้เตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณได้มีชีวิตที่ดีและอยู่ร่วมกับสังคมท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมได้อย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

การพัฒนากลไกเชิงพุทธบูรณาการในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง โดยศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการของผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุ พัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และบูรณาการกลไกเชิงพุทธในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในจังหวัดลำปาง เพื่อสร้างนวัตกรรมทางสังคมแบบมีส่วนร่วมของชุมชน องค์ประกอบโครงสร้างต้องถื่นและภาคีเครือข่ายที่เข้ามาช่วยผลักดัน ส่งเสริม และสร้างกลไกนำไปสู่ความพร้อมในการดำเนินชีวิตในวัยเกษียณได้อย่างมีความสุข เหมาะสม และเกิดความผาสุกแก่ตนเองและสังคม จากการศึกษาสามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัย ดังรูปภาพข้างล่างนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

สังคมสูงวัยประสบปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม อารมณ์ และการเรียนรู้จะสร้างผู้สูงที่มีคุณภาพ โดยอาศัยนโยบายและยุทธศาสตร์ทุกระดับเพื่อปรับให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เตรียมความพร้อมเข้าสู่ผู้สูงวัย 4 อย่าง คือ 1) หลักสูตรครอบคลุมทุกมิติ โดยจะต้องมีหลักสูตรให้ผู้เตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณได้เรียนรู้ ปรับตัว ใช้ชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข และพึ่งพาตนเองได้ 2) การมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อการเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณประสบความสำเร็จ สร้างคุณค่า เกิดการช่วยเหลือกัน สร้างคุณภาพชีวิตจากความร่วมมือของชุมชน ภาคี

เครือข่าย หน่วยงานภาครัฐและเอกชน และองค์กรต่าง ๆ 3) การบริการสาธารณสุข เพื่อดูแลสุขภาพ ลดปัญหาการเจ็บป่วย เข้าถึงแหล่งบริการอย่างทั่วถึง 4) การส่งเสริมด้านเศรษฐกิจ เพื่อสร้างความมั่นคงในวัยเกษียณ สามารถพึ่งพาตนเอง ลดความกังวลทางการเงิน เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทใหม่ทางสังคม

การพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชนบูรณาการตามหลักภาวะ 4 คือ 1) ภาวะกาย สร้างความเข้าใจปัจจัยเสี่ยงและการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย แนวทางการพัฒนาร่างกายเพื่อดูแล ฟันฟู พึ่งพาตนเอง และปรับพฤติกรรม 2) ภาวะใจ การสร้างความมั่นคงโดยฝึกฝนตนให้มีระเบียบวินัย การใช้ทรัพย์สินและการแสวงหารายได้ และสร้างคุณค่าแก่ตนเอง 3) ภาวะจิต การจัดการอารมณ์และบทบาททางสังคมภายหลังการเกษียณ เพื่อฝึกฝนจิตใจให้เกิดความสุข สงบ เข้มแข็ง และสามารถเผชิญหน้ากับความท้าทาย 4) ภาวะปัญญา ความเข้าใจชีวิตตามกฎสามัญลักษณ์เพื่อเว้นจากการยึดติด ลดความเห็นแก่ตัว เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่ช่วยเสริมทักษะ ความรู้และประสบการณ์ใหม่ที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิต และจิตใจ สร้างจิตอาสาให้รู้จักการช่วยเหลือ แบ่งปัน สร้างประโยชน์แก่ผู้อื่น เกิดคุณค่าและความสุขอย่างยั่งยืน

สรุป

การบูรณาการกลไกเชิงพุทธตามหลักภาวะถือเป็นการพัฒนาระบบและกลไกการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน จะช่วยให้ผู้เตรียมพร้อมสามารถพัฒนาตนเองในทุกมิติ ทั้งกาย จิตใจ ศิลและปัญญา และนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณอายุ โดยการส่งเสริมชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้มีบทบาทขับเคลื่อนร่วมกับภาคีเครือข่ายในการพัฒนาและออกแบบกลไกผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการและบริบทของชุมชน เพื่อให้เกิดการสนับสนุนและแลกเปลี่ยนทรัพยากร ความรู้ สร้างความตระหนักและการมีส่วนร่วม รวมถึงการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนาประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมสู่การเกษียณ เพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพและความมั่นคงในชีวิต ช่วยยกระดับจิตใจ สร้างความเข้าใจในชีวิตอย่างลึกซึ้ง และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณค่าและเป้าหมายที่แท้จริง

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมียุทธศาสตร์การพัฒนาเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อพัฒนาทักษะ การเรียนรู้ และการถ่ายทอดภูมิวัฒนธรรมในท้องถิ่นที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนร่วมกัน และเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจ
2. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระดับท้องถิ่นควรส่งเสริมและสนับสนุนชุดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ในการเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณอายุแบบมีส่วนร่วม เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพอันดีงามแก่ทุกช่วงวัย อีกทั้งเป็นอีกกระบวนการที่จะช่วยให้เกิดการสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่นจากรุ่นสู่รุ่นได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยการพัฒนากลไกการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์บนพื้นฐานทางภูมิวัฒนธรรมท้องถิ่นและศาสตร์สมัยใหม่ เพื่อการเสริมสร้างพลังชุมชนให้เกิดเป็นชุมชนเข้มแข็งแก่สังคมสูงวัยในโลกดิจิทัลท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น
2. การวิจัยและพัฒนาระบบกลไกการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ในสังคมดิจิทัลแก่สังคมสูงวัยและความหลากหลายของช่วงวัย เพื่อสร้างและพัฒนาชุมชนต้นแบบแห่งการเรียนรู้ในโลกยุคดิจิทัล เพื่อเป็นกลไกการดูแลและการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและการผันแปรของสังคมโลกยุคอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กริช เกียรติญาณ และธณัฐา โรจนตระกูล. (2564). การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ กรณีศึกษาตำบล วัดไทรย์ อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์. *Journal of Modern Learning Development*, 6(2), 59-74. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jomld/article/view/247278>
- เกษรา โพธิ์เย็น. (2562). สังคมผู้สูงอายุ: โอกาสของธุรกิจที่ยั่งยืนในอนาคต. *วารสารวิทยาการจัดการปริทัศน์*, 21(1), 201-209. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/msaru/article/view/248389>
- ณัทวิ ศิริรัตน์, วิภาณี เพื่อกบัวขาว, นภัทร์ธมณต์ น้อยหมอกุลเดช, กัญญารัตน์ ผึ้งบรรหาร, ดวงดาว เทพทองคำ, และดวงกมล ภูนวล. (2565). รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ในเทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 14(1), 153-163. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/policenurse/article/view/256225>
- ธัญวรัตน์ สุวรรณะ. (2564). การเตรียมความพร้อมทางการเงินเพื่อวัยเกษียณของแรงงานนอกระบบในเขต กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 4(2), 58-72. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/hsrnj/article/view/251853>
- นิสรา ใจซื่อ. (2563). แนวทางการส่งเสริมการเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุให้กับทรัพยากรมนุษย์ของ องค์การ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 39(4), 30-41. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/humsujournal/article/view/241626>
- พรรณี วงศ์จำปาศรี. (2565). กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม. *วารสารสถาบันวิจัยพินิตธรรม*, 9(1), 27-38. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/prij/article/view/254517>
- พระสมุห์สุรินทร์ รตนโชโต และพระศักดิ์จรินทร์ จิตสวโร. (2566). บทบาทวัดกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในสังคมไทยตามพระพุทธศาสนา. *วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ*, 6(5), 171-184. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/bim/article/view/262874>
- เพ็ญประภา เบญจวรรณ. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 2(1), 82-92. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/pnuhuso/article/view/53511>
- ภักดี โพธิ์สิงห์. (2559). การวิเคราะห์องค์ประกอบการเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุอย่างมีคุณภาพของ บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(3), 93-106. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jssr/article/view/245513>
- ยุทธพงษ์ จักรคม, สุวรรณณา สุ่มงษ์, และจิรวิทย์ โมงคำ. (2565). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุการ ทำงานของบุคลากรสายสนับสนุน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารจันทร์เกษมสาร*, 28(1), 141-156. <https://li01.tci-thaijo.org/index.php/crujournal/article/view/253112>
- ยุวดี ระยับศรี. (2564). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวทางพุทธธรรม. *วารสารวณัฏฐองแหวกพุทธ ศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(1), 109-122. https://so06.tci-thaijo.org/index.php/Vanam_434/article/view/248355
- ศิริวรรณ มนอัคระผดุง และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2559). การเตรียมตัวเกษียณอายุราชการของผู้บริหารสำนักงาน เลขาธิการวุฒิสภา. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 11(2), 49-62. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/vrurdihsjournal/article/view/65723>

- สมศรี สัจจะสกุลรัตน์. (2561). รูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ : กรณีศึกษาเทศบาลตำบลบ้านด้อม จังหวัดพะเยา. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*, 19(2), 120-132. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnpy/article/view/125466>
- สิริวิมล ไชยมงคล, เกษร สำเภาทอง, และสุภา วิตตาภรณ์. (2566). การเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุของพยาบาลวิชาชีพ กรณีศึกษาโรงพยาบาลพะเยา. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี*, 17(1), 90-101. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JHR/article/view/259796>
- อาจ เมธารักษ์, พระครูสิริปริยัตยานุศาสน์, พิสิษฐ์ โคตรสุโพธิ์, และวิโรจน์ วิชัย. (2566). การสร้างสุขแก่ผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม. *วารสาร มจร.ทริภุญชัยปริทรรศน์*, 7(1), 133-148. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JMHR/article/view/262007>