

การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ
อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

Development of happiness for Thai elderly with Buddhist principles : A case
study of Chai so sub-district, Chumphae district, Khon Kaen province

พระวีระพงษ์ วชิรญาณ (แสงสว่าง)

Phra Wirapong Vajirayano (Sangsawang)

พระมหาพงศ์พรทิตย์ สุธีโร

PhraMaha Pongtharatid Sutheero

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Mahamakut Buddhist University

E-mail: wiraphngssaengswang972@gmail.com



Received: 26 September 2023; Revised: 19 December 2023; Accepted: 19 December 2023

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น 3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 16 รูป/คนแล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์แล้วนำเสนอ

ผลการวิจัยพบว่า:

1. แนวคิดการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ มีดังนี้ (1) สุขภาวะทางกาย คือ ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง (2) สุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดีพร้อมในการดำเนินชีวิต (3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน (4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว

2. หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใช้หลักภavana 4 โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสม พักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม รู้เท่าทันสภาวะของโลกและสังขารตามความเป็นจริง

3. การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ใช้หลักภavana 4 มาใช้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ และออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัย ส่งเสริมให้องค์กรทางศาสนา เป็นศูนย์กลางของชุมชนในการจัดงานวันสำคัญต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสถาบันครอบครัว ให้ความรู้ใหม่ๆ เพื่อประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต

คำสำคัญ: การพัฒนาสุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, หลักพุทธธรรม

Abstract

The objectives of the research article were to study the concepts and theories on the development of the elderly well-being, to study the principles of Buddha-dhamma (The Buddha's teachings), suitable for enhancement of well-being of the elderly, especially those people dwelling in Chai So subdistrict, Chum Phae district, Khon Kaen province as the case study, and to analyze the development of the elderly well-being, based on Buddha-dhamma. The study was engaged in the qualitative research methodology. The interview was used to collect the qualitative data from sixteen qualified experts, and the content analysis was used to explain and present the given data.

The research findings were as follows:

1. The concepts on the development of the elderly well-being consisted of four following issues: 1. The physical well-being meant not having illness and having a good health. 2. The mental well-being indicated a good mental condition to earn a living. 3. The social well-being implied a good association between oneself and other persons. 4. The spiritual well-being signified the literacy and differentiation of good and evil reasons.

2. The Four Types of Cultivation or Development (Bhavana in Pali) were suitable for strengthening the well-being of the elderly. Based on those principles, the elderly were encouraged to have food in moderation, to have adequate rest and relaxation, to strengthen their minds, and to flourish their wisdom with virtues, being literate at the global phenomena and the bodily formation (Sangkhara in Pali) in reality.

3. The principle of Bhavana was implemented to develop the well-being of the elderly by recommending them to have healthy meals in moderation, to do adequate and regular exercise, promoting the religious organizations as the community center to organize the significant religious days, related to the family institution, and educating the people about new knowledge for sake of their living life.

Keywords: Development, Well-being, Elderly, Buddha-dhamma

บทนำ

ชีวิตที่มีคุณภาพเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของบุคคลทุกคน ดังนั้น เป้าหมายหลักของการพัฒนา ประชากรในประเทศ ไม่ว่าจะเป็นประเทศใดก็ตาม ย่อมต้องการให้ประชากรในประเทศของตนเองมีคุณภาพชีวิตที่ดี (วิภาพร มาพบสุข, 2550) ผลจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านการแพทย์ สาธารณสุข และความสำเร็จของการวางแผนครอบครัวที่สามารถควบคุมการเพิ่มของประชากรในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว หรือสามารถลด อัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็วตามเป้าหมายในระยะเวลาอันสั้น ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลง โครงสร้างทางอายุของประชากร ซึ่งหมายถึง ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าอัตราการพึ่งพิงของประชากรกลุ่มผู้เยาว์จะลดลง ในทางตรงข้าม อัตราการพึ่งพิงของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น ประชากรวัย เด็กมีแนวโน้มลดลงในขณะที่ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โครงสร้างของประชากรกำลังมีการ เปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังกล่าวนี้นี้ ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปในสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปเกินร้อยละ 7

ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เมื่อสัดส่วนประชากรที่มีอายุ 60 ปีเพิ่มขึ้นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไปเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2546)

องค์การสหประชาชาติ ตระหนักถึงปัญหาของผู้สูงอายุ จึงได้มีมติในที่ประชุมสมัชชาโลก ว่าด้วยผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2525 เพื่อจัดให้มีแผนพัฒนาระหว่างประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และในส่วนของประเทศไทยโดยฐานะสมาชิกขององค์การสหประชาชาติ ได้ร่างสิทธิทางเศรษฐกิจและสังคม เกี่ยวกับสิทธิของบุคคลไว้ในมาตรา 21 วรรค 2 ว่า ทุกคนมีสิทธิที่จะเข้าถึงบริการสาธารณสุขในประเทศ ของตนเองโดยเสมอภาค และมาตรา 25 ว่า ทุกคนมีสิทธิในมาตรฐานการครองชีพอันเพียงพอ และมีสิทธิในความมั่นคงยามว่างงาน (อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ, 2551) ปัญหาสำคัญ คือ ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 คือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 10.5 และจากการคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2543-2573 คาดว่าในปี 2571จะมีผู้สูงอายุเกิน 60 ปี ร้อยละ 23.5 และจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 15.7 ในปี พ.ศ. 2573 สังคมไทยจึงกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ ได้แก่ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มี อายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวะการเจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้มที่ลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมี แนวโน้มที่ลดลง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุนี้ เป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจกันเป็นอย่างมาก เนื่องจากมีผลกระทบอย่างกว้างขวางในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวของประชากร งบประมาณของรัฐบาล การจ้างงาน เป็นต้น

ทั้งนี้ พระพุทธศาสนามีภูมิปัญญาและแนวทางในการพัฒนาสุขภาพที่สามารถนำมา ประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเหตุที่หลักคิดในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะในเรื่องอริยสัจสี่นั้นเป็นระบบคิดที่อธิบายได้ว่า ชีวิตมีความทุกข์ ความทุกข์ต่าง ๆ เกิดจาก เหตุ ความทุกข์ต่าง ๆ สามารถหมดไปได้ และมีวิธีการที่จะปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น ๆ ได้อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ของผู้สูงอายุนั้นเป็นความทุกข์ทั้งทางร่างกายและทางใจ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึง ต้องดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้สมดุลกัน ดังนั้น ในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุจึงควรใช้หลักพุทธธรรมบำบัด มีหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หมวดหนึ่งที่เป็นรากฐานของการพัฒนาคน ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ซึ่งเป็นหลักธรรมหนึ่งที่เครื่องช่วยให้เจริญเพราะมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้ดียิ่งขึ้นไป ประกอบด้วย 1) กายภาวนา (Physical Development) หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จักกิน อยู่ ดู ฟังเป็น สามารถเสพสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น ที่ มนุษย์ควรจะใช้ 2) สิลภาวนา (Social Development) หรือการพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่ เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยที่ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การ ตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นเขา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดีมีความสุข 3) จิตภาวนา (Emotional Development) หรือ การพัฒนาจิต คือ การมีจิตที่สมบูรณ์ ด้วยคุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มี ความเบิกบาน

ผ่องใสสงบสุข 4. ปัญญาภาวนา (wisdom/Cognitive Development) หรือการพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนัยความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เห็นอย่าง แท้ทัน โลกและชีวิตตามความเป็นจริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2544) ภาวนา 4 จึงมีคุณสมบัติที่เพิ่มคุณค่าให้แก่ตัวบุคคล พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับ การพัฒนาตน จึงเชิดชูบุคคลผู้มีตนที่พัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุด “เปรียบเหมือนดอกบัวมีกลิ่นหอม ที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ แต่อยู่พ้นน้ำ ไม่เปดเปื้อนด้วยน้ำ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหานี้ ทำให้ผู้วิจัยในฐานะพระภิกษุผู้อยู่กับชุมชนผู้สูงอายุแห่งนี้จึงมีความสนใจที่จะศึกษา แนวคิด ทฤษฎี หลักพุทธธรรมเพื่อเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลไชยสอ อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ ให้ผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องจะได้ นำไปพัฒนาตนเองให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เพื่อรองรับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุอันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและผู้สูงอายุสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์
- 3) เพื่อวิเคราะห์การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาการพัฒนาสุขภาพตามหลักพุทธธรรมแก่ผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ คืองานวิจัยนี้เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร หนังสือ ตำรา งานวิจัย และการลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ไม่มีการสร้างเครื่องมือใหม่เพื่อวัดและหาสถิติทางตัวเลขเพื่อใช้ประกอบ การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดการข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม รวม 16 รูป/คน ดังนี้

- 1) ผู้สูงอายุ จำนวน 4 คน
- 2) ผู้นำชุมชน จำนวน 4 คน
- 3) กลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน 4 คน
- 4) พระภิกษุในเขตตำบลไชยสอ จำนวน 4 รูป

2. พื้นที่การวิจัย

ตำบลไชยสอ ตั้งอยู่ในเขต อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ มีทั้งหมด 6 หมู่บ้าน ประกอบด้วยหมู่ที่ 1 บ้านไชยสอเหนือ หมู่ที่ 2 บ้านไชยสอใต้ หมู่ที่ 3 บ้านหนองตาไก้ หมู่ที่ 4 บ้านโนนทองกลาง หมู่ที่ 5 บ้านหนองสังข์ หมู่ที่ 6 บ้านท่าเตื่อ ประชากรส่วนมากมีอาชีพเกษตรกรรม เช่น ทำนาปลูกข้าว ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์

และประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลที่มีความสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษา เพื่อให้สามารถตอบคำถามตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ โดยมีวิธีการเก็บข้อมูล 2 วิธี คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และการเก็บข้อมูลจากภาคสนาม

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย คัมภีร์อื่น ๆ ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ วารสาร บทความ และงานเขียนที่เกี่ยวข้อง

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้แบบสัมภาษณ์ (Interview) เป็น เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากผู้ทรงคุณวุฒิ ตามลักษณะการเป็นตัวแทนของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้

- 1) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาตรวจสอบ
- 2) นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการจดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียง เฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย

4. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ในการจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้จัดทำข้อมูลตามกรอบแนวคิดการวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

4.1 นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารต่าง ๆ มาทำการแยกแยะ วิเคราะห์ สังเคราะห์ จัดประเภทตามความเหมาะสมกับเนื้อหาที่วิจัย

4.2 นำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่ภาคสนามสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มเป้าหมาย มาถอดความ จัดหมวดหมู่ และสรุปสาระสำคัญตามประเด็นการวิจัย

4.3 นำข้อมูลที่ได้จากเอกสารและการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ตามกรอบทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย แล้วนำไปเรียบเรียงลงในบทต่าง ๆ ในเชิงพรรณนาตามความมุ่งหมายและเหมาะสมแก่นเนื้อหาของงานวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

1. การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ องค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้กล่าวถึงลักษณะของสุขภาวะมีดังนี้ (1) สุขภาวะทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย ในชีวิตทรัพย์สินมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสุขภาวะทางกาย (2) สุขภาวะทางจิต คือ มีสุขภาพจิตดีเข้มแข็งมีจิตพร้อมในการ ดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลสสุขภาวะทางจิตในด้านต่าง (3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคนใน ขนาดและลักษณะต่าง ๆ เช่นในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือ ประเทศและการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้งโลก (4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์ และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตใจอันดีงามและเอื้อเพื่อแผ่สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คน บรรลุถึงความสุขที่แท้จริง ดังนั้นการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุจึงมีความเหมาะสมกับกับหลักพุทธธรรม คือ หลักอริยสัจ 4

2. การศึกษาหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 คือ

(1) ด้านกายภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณ มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และมี กระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการทางร่างกาย (2) ด้านศีลภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีทางความ ประพฤติให้กับสมาชิกในชุมชนและสังคม มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนา ความสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ การเว้นจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และสารเสพติดให้โทษ (3) ด้านจิตตภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเหงาหรือซึมเศร้า มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจตามกำลังและความสามารถและ (4) ด้านปัญญาภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดวิเคราะห์และวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้เท่าทันสภาวะของโลกและสังขารตามความเป็นจริง และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติด้วยความไม่ประมาท

3. การวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ จากการศึกษาข้อมูลในเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้สูงอายุประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งด้านกาย ศีล จิต และปัญญา โดยแยกเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังนี้

1) ด้านกายภาวนา ภูมิหลังของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพทางกาย ที่เกิดจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะในสัดส่วนที่ สมดุลกับความต้องการของร่างกาย ออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตนส่งเสริมให้นอนหลับให้ตรงเวลา และลดการติดกัณนอนพักผ่อนที่มาก จนเกินไป มีการรณรงค์เดินสารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพของกาย ตรวจสอบคุณภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นประจำ

2) ด้านศีลภาวนา ผู้สูงอายุพบเจอคือการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาศีลที่ถูกต้อง ปัญหาการยึดกฎเกณฑ์มากเกินไปในลักษณะของศีลปฏิบัติตามประเพณี ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญรักษาศีลที่เน้นเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในทางด้านศีลภาวนา มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรักษาศีล 5 กิจกรรมโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 เช่น การฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ รณรงค์ให้ผู้สูงอายุทำบุญตักบาตร สมาทานศีล รักษาศีล และบริจาคทาน มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์ทาง สังคมที่ดีต่อกัน กิจกรรมธรรมะสำหรับผู้สูงอายุ เยี่ยมผู้สูงอายุผู้ป่วยติดเตียงตามโครงการประชารัฐสมานฉันท์

3) ด้านจิตตภาวนา มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ด้านจิตตภาวนา ส่งเสริมให้คนในครอบครัวของผู้สูงอายุคำนึงถึงการเอื้ออาทรและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้คนในชุมชนให้เกียรติผู้สูงอายุ ให้ใช้คำพูดที่น่าฟัง ไม่หยาบคาย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันระหว่าง ผู้สูงอายุและคนในครอบครัว ให้เคารพในความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ยึดหลักธรรมมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สามารถปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว

4) ด้านปัญญาภาวนา มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ด้านปัญญาภาวนา

ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร หรือความชราภาพตามสภาวะธรรม ปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลง สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคเรื้อรังต่างๆ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน

อภิปรายผล

1. หลักพุทธธรรม คือ ภาวนา 4 ได้แก่ (1) ด้านกายภาวนา ประกอบด้วย มีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และมีกระบวนการชุมชนในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการทางร่างกาย (2) ด้านศีลภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีทางความประพฤติให้กับสมาชิกในชุมชนและสังคม ส่งเสริมให้พัฒนา ความสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี และมีการส่งเสริมให้การเว้นจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และสารเสพติดให้โทษ (3) ด้านจิตภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเหงาหรือซึมเศร้า ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจตามกำลังและความสามารถและ (4) ด้านปัญญาภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดวิเคราะห์และวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง รู้เท่าทันสภาวะของโลก สอดคล้องกับ แม่ชีสุภาพ รักษาประสูตร (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ จากการวิจัยพบว่า จากการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุนั้นจะเน้นเรื่องการรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ด้วยการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้การเดินจงกรม พิจารณาอาหารที่รับประทาน ไม่เสพของมีเมา รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย ทำบุญตักบาตรพระสงฆ์บิณฑบาตต่างๆ รักษาศีลห้า สมาทานศีล 8 ในวันพระ ส่วนทางด้านจิตใจนั้นจะยึดหลักการปล่อยวาง เจริญสมาธิวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 ทางด้านครอบครัวนั้นผู้สูงอายุจะปฏิบัติตามหลักพรหมวิหาร 4 คือมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ส่วนทางด้านสังคมและการอยู่ร่วมกันนั้นจะสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือสังคมร่วมกิจกรรมการกุศลกับกลุ่มญาติธรรมมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านด้วยหลักสังคหวัตถุ 4 คือ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่พูดคุยนในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์และมีความเสมอต้นเสมอปลาย ดำรงชีวิตอย่างเรียบง่าย ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ไม่กังวลกับอดีตและอนาคต

2. การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอลำดวน จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม คือ ภาวนา 4 ได้แก่ ด้านกายภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เป็นคุณ บริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย และมี การส่งเสริมให้พักผ่อนอย่างเพียงพอกับความต้องการทางร่างกาย ด้านศีลภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเป็นแบบอย่างที่ดีทางความประพฤติให้กับสมาชิกในชุมชนและสังคม พัฒนาความสัมพันธ์เพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ด้วยดี และเว้นจากการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และสารเสพติดให้โทษ ด้านจิตภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด ความเหงาหรือซึมเศร้า ฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งอดทน และเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจตามกำลังและความสามารถและด้านปัญญาภาวนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุคิดวิเคราะห์และวินิจฉัยเรื่องราวต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง รู้เท่าทันสภาวะของโลกและสังขารตามความเป็นจริง และดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีสติด้วยความไม่ประมาท สอดคล้องกับสมบุรณ์ วัฒนะ (2559) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนเรื่อง ภาวนา 4 คำว่า “ภาวนา” เป็นภาษาบาลี แปลว่า ทำให้เจริญ ทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การพัฒนาภาวนา 4 จึงหมายถึง การพัฒนา 4 ด้าน มีความหมาย ดังนี้ 1.

กายภาวนา คือ การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย ภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2. สีสภาวนา คือ การฝึกอบรมให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3. จิตภาวนา คือ การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลายเช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น 4. ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจ ให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

3. การวิเคราะห์การเรียนรู้การพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ผู้วิจัยจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแยกเป็นรายด้านมีรายละเอียดดังนี้ ด้านกายภาวนา พบว่า ภูมิหลังของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสอ ส่วนใหญ่จะมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพทางกาย ที่เกิดจากปัญหาโรคภัยไข้เจ็บ ปัญหาการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้านกายภาพ มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะในสัดส่วนที่ สมดุลกับความต้องการของร่างกาย มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของตน มีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุนอนหลับให้ตรงเวลาและลดการติดกันนอนพักผ่อนที่มาก จนเกินไป มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุงดเว้นสารที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่าง ๆ เพื่อรักษาคุณภาพของกาย มีกิจกรรมทางสังคมเพื่อส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการออกตรวจสุขภาพผู้สูงอายุถึงบ้านหรือนัดผู้สูงอายุมาตรวจสุขภาพเป็นประจำ มีการตรวจสอบคุณภาพที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุเป็นประจำ ด้านสีสภาวนาพบว่าผู้สูงอายุพบเจอคือการมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการรักษาที่ถูกต้อง ปัญหาการยึดกฎเกณฑ์มากเกินไป ปัญหาการเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญรักษาศีลที่เน้นเฉพาะวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาเท่านั้นซึ่งชุมชนได้มีการนำปัญหาที่ข้างต้นมาเป็นจุดที่ต้องพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ในทางด้านสีสภาวนา ดังนี้ มีการรณรงค์ให้ผู้สูงอายุรักษาศีล 5 มีกิจกรรมโครงการหมู่บ้านรักษาศีล 5 มีกิจกรรมปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นช่องทางในการสร้างความสัมพันธ์ทาง สังคมที่ดีต่อกัน มีกิจกรรมธรรมะสัจจะสำหรับผู้สูงอายุ มีการเยี่ยมผู้สูงอายุผู้ป่วยติดเตียงตามโครงการประชารัฐสมานฉันท์ ด้านจิตตภาวนามีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา 4 ด้านจิตตภาวนา คนในครอบครัวของผู้สูงอายุคำนึงถึงการเอื้ออาทรและให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ชุมชนให้เกียรติผู้สูงอายุ ใช้คำพูดที่น่าฟัง ไม่หยาบคาย ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกันระหว่าง ผู้สูงอายุและคนในครอบครัว ให้เคารพในความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุยึดหลักธรรมมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว ด้านปัญญาภาวนามีการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนไชยสอ อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักภาวนา 4 ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุเกิดความรู้ความเข้าใจและรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังขาร หรือความชราภาพตามสภาวะธรรม ปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลง สามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยปัญญาถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย โรคเรื้อรังต่างๆ และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน สอดคล้องกับ นางสิริวรรณ มิตต์สัจย์สิริกุล (2564) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่าน ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19” ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 (COVID-19) พบว่า 1) การส่งเสริมสุขภาพด้านกาย กิจกรรมการฝึกฝนการ

ใช้ร่างกายในการทำกิจกรรมระหว่างวัน หรือกิจกรรมเสริมอาชีพต่าง ๆ เช่น ส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ทำให้ผ่อนคลาย เป็นต้น 2) การส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ มีการจัดกิจกรรมนันทนาการให้แก่ผู้สูงอายุในระหว่างเรียน ด้วยการเรียนรู้เรื่องความเสียสละ การเป็นผู้มีจิตอาสาหรือการสร้างกุศลในทุก ๆ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมตามความพร้อมและความเหมาะสมของผู้สูงอายุแต่ละคน เช่น การไหว้พระ การสวดมนต์ ทำวัตรเช้า-เย็น เป็นต้น 3) การส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม สร้างความสำคัญกับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยจะมีการจัดงานเพื่อส่งเสริมความมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุขึ้น เช่น กิจกรรมรดน้ำดำหัวขอพรผู้สูงอายุในช่วงเทศกาลสงกรานต์ รวมถึงการปรับเปลี่ยนการดำเนินกิจกรรมในชีวิตทุก ๆ อย่างเพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ให้ความร่วมมือกับภาครัฐและโรงพยาบาลในการฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่ เป็นต้น 4) การส่งเสริมสุขภาวะทางปัญญา มีกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลและป้องกันตนเอง กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม การฟังเทศน์ เพื่อเป็นการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตด้วยเช่นกัน

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาตำบลไชยสอ อำเภอูมหม่ม จังหวัดขอนแก่น ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้จากการวิจัย ดังภาพ



สรุป

หลักธรรมที่สำคัญในทางพระพุทธศาสนา หรือแก่นแท้ของคำสอนในพุทธธรรมที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เพื่อเป็นหลักในการเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ที่สำคัญและสัมพันธ์กันซึ่งมีอยู่มากมาย เพื่อนำไปส่งเสริมและเกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในฐานะคฤหัสถ์ อันนำไปสู่สมดุลของสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคมและในมิติต่าง ๆ ตามหลักแห่งพุทธธรรม) ซึ่งหลักภาวนา 4 นี้เป็นเครื่องมือในการพัฒนา สุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งด้านกายภาพ (การพัฒนาด้านร่างกาย) ด้านศีลภาวนา (การพัฒนาด้านพฤติกรรม) ด้านจิตภาวนา (การพัฒนาด้านจิตใจ) ด้านปัญญาภาวนา (การพัฒนาด้าน

ปัญญา) หากจะสรุปโดยภาพรวมการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุต้องมียุทธศาสตร์หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบอย่างเป็นรูปธรรมและบริหารจัดการคุณภาพของผู้สูงอายุให้ประสิทธิภาพ มีความมั่นคง ยั่งยืน และสนับสนุนส่งเสริมสวัสดิภาพ สวัสดิการของผู้สูงอายุให้ได้รับความเท่าเทียม และพัฒนาระบบภาคีเครือข่ายผู้สูงอายุในสังคมโดยวางแผนร่วมมือระหว่างภาครัฐ เอกชน หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ระดมความคิดเห็น สร้างระบบคุณภาพของผู้สูงอายุ ทั้งด้านสถานที่พัก ด้านอาหารโภชนาการ ด้านการ พยาบาล การแพทย์ และด้านอารมณ์ สภาพจิตใจ ซึ่งจำเป็นต้องบุคคลหรือหน่วยงานที่ดูแลอย่างใกล้ชิด ปลูกฝังกำลังใจ ความรัก และความหวัง ให้ผู้สูงอายุได้มีแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตอย่างเข้มแข็งในสังคม สืบไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษา พบว่า การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ด้วยหลักพุทธธรรมนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสังคมผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดประโยชน์ของทางผู้สูงอายุและสังคมโดยรวม ในประเด็น ดังต่อไปนี้

- 1) ด้านผู้สูงอายุ ควรมีการส่งเสริมความรู้ด้านการพัฒนาสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุ
- 2) ด้านสังคม ควรมีการจัดกิจกรรมทางสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีพื้นที่ในการร่วมกิจกรรมอันจะนำไปสู่การพัฒนาสุขภาวะในด้านต่าง ๆ
- 3) ด้านทางศาสนา ควรมีการส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางศาสนาแก่ผู้สูงอายุเพื่อเป็นการพัฒนาสุขภาวะด้านอารมณ์และจิตใจ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาต่อไป

จากการศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุใน ตำบลไชยสอ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่นด้วยหลักพุทธธรรม ผู้วิจัยเห็นว่า มีประเด็นที่น่าสนใจ ที่ควรจะมีการวิจัยเพิ่มเติมเป็นการเฉพาะเจาะจงลงไปในแต่ละประเด็น เพื่อให้เกิดความเข้าใจและง่ายต่อการมาวิเคราะห์ ในหัวข้อต่อไปนี้

- 1) ศึกษาการบูรณาการการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุป่วยติดเตียงด้วยหลักมหาสติปัญฐานสูตร
- 2) ศึกษาการตีความการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม กับแนวคิดทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- 3) ศึกษาการเสริมสร้างรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุวัยเกษียณด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2544). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว.
- แม่ชีสุภาพ รักษาประสูติ. (2560). การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ. รายงานการวิจัย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- วิภาพร มาพบสุข. (2550). การพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม. กรุงเทพมหานคร: แพร่พิทยา.

- สมบูรณ์ วัฒนะ. (2559). แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารวิชาการ. มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 24 (44). 173-193.
- สิริวรรณ มิตต์สัจย์สิริกุล. (2565). การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดน่านในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2546). รายงานการสำรวจประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2545 (Report on the 2002 Survey of Elderly in Thailand). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- อนุชาติ พวงสำลี และอรทัย อาจอ่ำ. (2541). การพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตและสังคมไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

