

กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุด กิจกรรมภาวนา 4*

THE PROCESS OF DEVELOPMENT FOR ACTIVE AGING BY BHĀVĀNĀ 4'S

พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธมฺมสุทฺโธ (พรสุทธรชัยพงศ์)

Phrakhrubaidika Aphichat Dhammasuddho (Pornsutthaipong)

สัญญา สดประเสริฐ

Sanya Sodprasert

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College, Thailand

นิสาชล ตรีไพบูลย์

Nisachon Treepaiboon

พรทิพย์ ช่วยเพล

Phornthip Chuayphen

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Thailand

E-mail: aphichat.9@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ 2) เพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 และ 3) เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 เป็น การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) แบ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) โดยการศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษา และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย และในการศึกษาภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิดหลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้างการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการ พัฒนาพลังของผู้สูงอายุมี 4 กระบวนการ คือ 1) พิจารณาความหลากหลายของกลุ่ม ผู้สูงอายุ (Diversity) 2) เพิ่มศักยภาพให้ผู้อายุ (Increase Potential) 3) กำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) และ 4) สร้างกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ (Create Aging Activity) เรียก กระบวนการนี้ว่า DPSC – AA Module และสร้างกระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ

* Received 11 November 2019; Revised 22 December 2019; Accepted 27 December 2019



คือ : PHSEW Model ประกอบด้วย 1) การมีส่วนร่วม 2) สุขภาพ 3) ความปลอดภัย 4) อารมณ์ และ 5) ความฉลาด จากนั้นนำเสนอกระบวนการพัฒนาพหุผลงของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 เป็น Module ได้เป็น PMEWA- Module ประกอบด้วย 1) ภาวนา (Physical Development) 2) ศีลภาวนา (Moral Development) 3) จิตภาวนา (Emotion Development) และ 4) ปัญญาภาวนา (Wisdom/Intellectual Development)
คำสำคัญ: กระบวนการพัฒนาพหุผลง, ผู้สูงอายุ, ชุดกิจกรรมภาวนา 4

Abstract

The objectives of this research are to 1) study the process of active aging of the elderly; 2) create the process of active aging of the elderly through Bhāvānā '4 activities and 3) present the process of developing active aging of the elderly through Bhāvānī '4 activities. This research used a mix method research comprised 1) Qualitative Research which was a documentary study that studied and collected data from documents and evidences related to Tripitaka including books and reports and 2) Field Study to know the concepts, principles, background, relationship model and The process of creating a set of prayer activities.. The research result found that the processes for synthesis of development of active aging of the elderly comprised 4 processes as follows: 1) Consider diversity of the elderly (Diversity); 2) Increase the potential for the elderly (Increase Potential); 3) Set goals (Goal Setting) and 4) Create activities for the elderly (Create Aging Activity) .This process is called Active Aging: DPSC - AA Module. For the research result of the creation of the active aging development process of the elderly called PHSEW Model was consisted of 1) Participation 2) Health 3) Safety 4) Emotional and 5) Intelligence. After that, the process of developing energy development of the elderly was proposed by using the Bhāvānā '4 activities as a module of PMEWA- A- Module consists of 1) Physical Development 2) Moral Development 3) Emotion Development and 4) Wisdom / Intellectual Development.

Keywords: The Development Process Of Active Aging, The Elderly, Bhāvānā '4 Activities



บทนำ

ตามนโยบายของรัฐบาล และแผนยุทธศาสตร์ภายใต้แผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการเสริมสร้างด้านสาธารณสุขของผู้สูงอายุ พ.ศ. 2560 - 2564 (สำนักงานหลักประกันคุณภาพผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2559) ที่ต้องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีศักยภาพตามความต้องการความสุขในระยะสั้นปลายชีวิต (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2560) “พหุพลัง” หรือ “Active Aging” เป็นแนวคิดที่องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามไว้ว่าเป็น กระบวนการในการเพิ่มโอกาสสำหรับความปลอดภัย และสุขภาพ การเข้าร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นคนสูงอายุ และการเป็นผู้สูงอายุที่ปราศจากโรค และรวมถึงการมีความสามารถในการใช้ร่างกาย สรีระวิทยา จิตใจ และสังคม ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการชราที่เกิดขึ้น ให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถทำอะไรๆ ได้ตามสิทธิที่มีอยู่ มีชีวิตที่มีอิสระ มีชีวิตที่มีส่วนร่วม และทำได้สำเร็จด้วยตัวเอง (World Health Organization, 2002) ซึ่งเป็นกระบวนการในการจัดการกับสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงวัย (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล, 2544)

แนวคิดทฤษฎีด้านพหุพลัง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) สุขภาพ (Health) หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ การป้องกันและลดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค 2) การมีหลักประกันความมั่นคง (Security) หมายถึง การมีหลักประกัน ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายสังคม การเงิน การเข้าถึงบริการที่จำเป็น การมีผู้ดูแลที่เหมาะสม และ 3) การมีส่วนร่วม (Participation) หมายถึง การมีส่วนร่วมภายในครอบครัวชุมชนและสังคม ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้ทำคุณประโยชน์ต่อตนเองผู้อื่นและส่วนรวม (ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ, 2558)

สังคมไทยในยุคปัจจุบัน เป็นยุคบริโภคนิยมที่มีความเจริญทางด้านวัตถุมากกว่าจิตใจ คนในสังคมส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีทางการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ต่าง ๆ ทำให้มีการใช้ชีวิตไปตามกระแสสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านเศรษฐกิจสังคม และสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวกระทบต่อผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ค่านิยมในการใช้ปัจจัย 4 อย่างฟุ่มเฟือยมีอารมณ์หงุดหงิด มีความวิตกกังวล ซึมเศร้า สับสน และหลงลืมง่าย เป็นต้น พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ดังกล่าว เป็นพฤติกรรมที่ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีกระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพื่อพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุ รวมถึงเพิ่มศักยภาพตามความต้องการอันดีที่จะอยู่ร่วมกับคนในครอบครัว สังคมให้มีความสุขในระยะสั้นปลายชีวิต เสริมสร้างสุขภาวะว่าเป็นความสมดุลของชีวิตแบบองค์รวมแนวพุทธ และการพัฒนาตนเอง ความคิด ค่านิยม ไปสู่ภาวะที่ดีกว่าเดิม ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมต่อไปการมีความเชื่อในหลักคำสอนของพุทธศาสนา ศึกษาหาความรู้ด้วยวิธีการหลากหลายรูปแบบ ทั้งจากการฟังวิทยุ การอ่านหนังสือเข้าวัดสนทนาธรรม ฝึกปฏิบัติวิปัสสนา



กรรมฐาน ทำให้เกิดความเข้าใจแล้วนำหลักคำสอนมาใช้ปฏิบัติ ในชีวิตทำให้บังเกิดความสุขจากการปฏิบัติธรรมนั้น และนอกเหนือจากการเตรียมผู้สูงอายุแล้วควรเตรียมพร้อมชุมชนให้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยใช้การบูรณาการและการมีส่วนร่วมของชุมชน ซึ่งจากข้อมูลของกรมการปกครอง จังหวัดนครปฐม มีจำนวนผู้สูงอายุที่มีค่าเฉลี่ยต่อจำนวนประชากรสูงเป็นอันดับ 3 ของประเทศ โดยคิดเป็นร้อยละ 20 (กรมการปกครอง, 2559) นับว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเหมาะสมในการศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการในการเพิ่มพูนพลังอันจะเป็นแนวทางในการนำไปเป็นรูปแบบที่จะก่อให้เกิดความยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุที่สามารถใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพเพิ่มความสุขที่แท้จริงในแต่ละพื้นที่ของประเทศต่อไป

ชุดกิจกรรม “กระบวนการพัฒนาพูนพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4” เป็นแนวทางที่จะสร้างเสริมกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเน้นให้ผู้สูงอายุที่มีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติตนด้านวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แล้ว สามารถนำความรู้และความเข้าใจนั้นมาเป็นการปฏิบัติธรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ใช้ได้ในชีวิตจริง โดยการมีสติระลึกได้ทันปัจจุบันในทุก ๆ ขณะที่ทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือในการทำหน้าที่การงานก็ปฏิบัติธรรมไปด้วย เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ มากระทบใจ ผู้สูงอายุสามารถฝึกใจให้รู้เท่าทันไม่หลงหรือไม่คล้อยตามอารมณ์ในเรื่องนั้น ๆ และสามารถเพิ่มพูนพลังของผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา เพิ่มสุขภาวะในบริบทของสังคมผู้สูงวัยของไทยในยุคปัจจุบันและอนาคตอันใกล้ต่อไป

คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในด้านภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วยกายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา มาศึกษาวิจัยอย่างเป็นกระบวนการ และเป็นเครื่องชี้วัดถึงการพัฒนามนุษย์ที่มีรากฐาน มาจากความเชื่อที่ว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ และต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอจึงจะประเสริฐ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่สามารถเพิ่มศักยภาพของตนเองและกลุ่มได้ โดยที่พุทธศาสนิกชนในสังคมไทยมีแนวปฏิบัติพื้นฐานส่วนใหญ่สอดคล้องกับหลักการทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี อันเป็นแนวทางการพัฒนาตนในเบื้องต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาพูนพลังของผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างกระบวนการพัฒนาพูนพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาพูนพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภavana 4” เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี แบ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยภาคสนาม โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม ภาพถ่าย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นแนวคิดหลักการ ความเป็นมา กระบวนการพัฒนา และแนวทางในการจัดทำชุดกิจกรรม

1.1 ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง โดยอาศัยแนวคิดทางพระพุทธศาสนา และแนวคิดทฤษฎีด้านกระบวนการพัฒนาพลังตามตัวชีวิตในกรอบการวิจัย

1.2 ศึกษาวิเคราะห์กระบวนการพัฒนาในชุดกิจกรรมภavana 4 และการสำรวจภาคสนาม

1.3 ศึกษาวิเคราะห์รูปแบบ กระบวนการพัฒนาพลังในชุดกิจกรรมภavana 4

1.4 สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นแนวคิด หลักการ และกระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ ด้วยการ ใช้ชุดกิจกรรมภavana 4

2. การศึกษาภาคสนาม (Field Study) เพื่อทราบถึงแนวคิดหลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการสร้าง การใช้ชุดกิจกรรมภavana ในพื้นที่ที่ทำการศึกษา โดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

2.1 ทำการศึกษาและคัดเลือกองค์กร ชุมชน ผู้สูงอายุในจังหวัดนครปฐม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการประชุมกลุ่มย่อยจำนวน 38 รูป/คน ได้แก่

2.1.1 พระสงฆ์และผู้เชี่ยวชาญที่ทำหน้าที่เป็นผู้จัดการการฝึกอบรมเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุจำนวน 10 รูป/คน

2.1.2 ผู้นำชุมชน ชมรมและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

2.1.3 สมาชิกชมรมผู้สูงอายุในแต่ละตำบลในเขตพื้นที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม พบชมรมต้นแบบตัวแทน 8 ตำบล ใน 16 ตำบลของจำนวนตำบลทั้งหมดในอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม มีตำบลไร่ขิง ตำบลท่าตลาด ตำบลหอมเกร็ด ตำบลบางกระทิก ตำบลยายชา ตำบลคลองใหม่ ตำบลบางเตย และตำบลอ้อมใหญ่ โดยตัวแทน 8 ตำบล ตำบลละ 1 คน จำนวน 8 คนเจ้าหน้าที่รัฐที่เกี่ยวข้องกับการอบรมดูแลเสริมสร้างพลังผู้สูงอายุจำนวน 10 คน



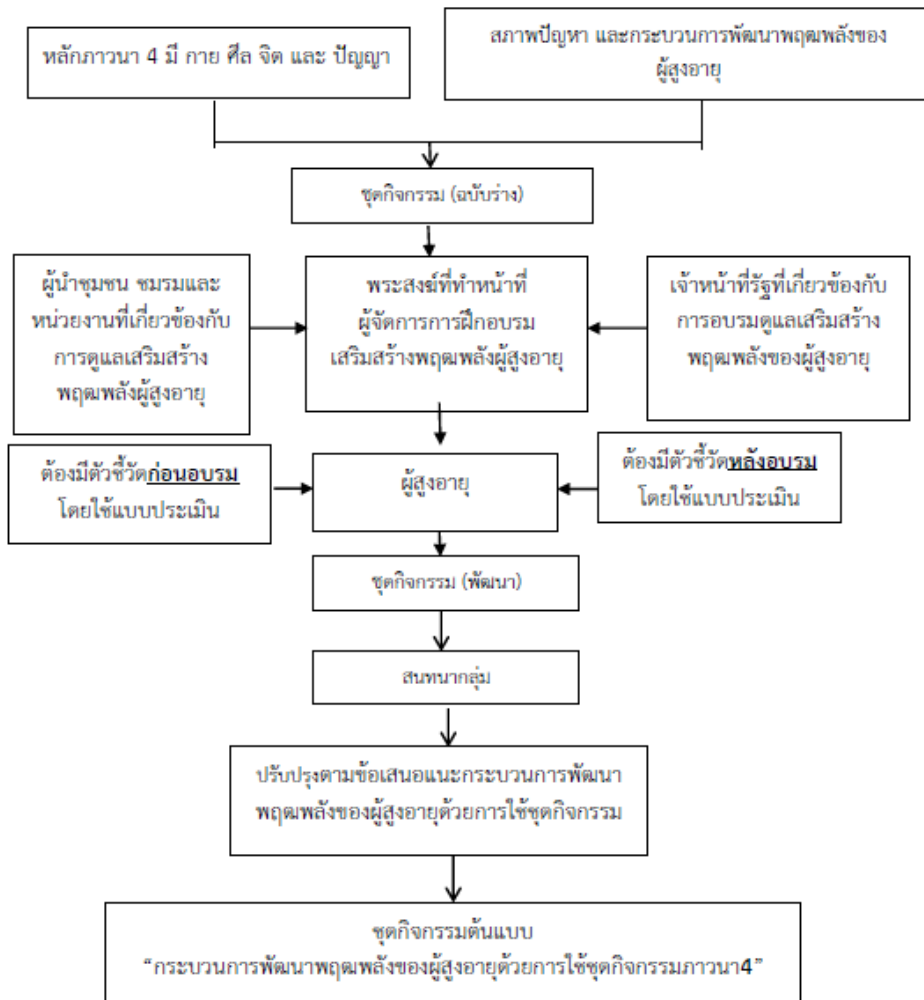
2.2 ทำการพัฒนาและฝึกรวมกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key-Informant) จาก 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองโรจิง 2) กลุ่มชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ และ 3) กลุ่มชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลบางกระทึก ด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 เพื่อสร้างแนวทางกระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews)
2. การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ และผู้ทรงคุณวุฒิ
3. ชุดฝึกรวมกิจกรรมภาวนา 4 โดยศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติการชุดกิจกรรมร่วมกันกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
4. วิเคราะห์ สังเคราะห์ของการดำเนินชุดกิจกรรมให้ได้ชุดกิจกรรมต้นแบบ “กระบวนการพัฒนาคุณภาพผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4”

การวิเคราะห์ข้อมูล

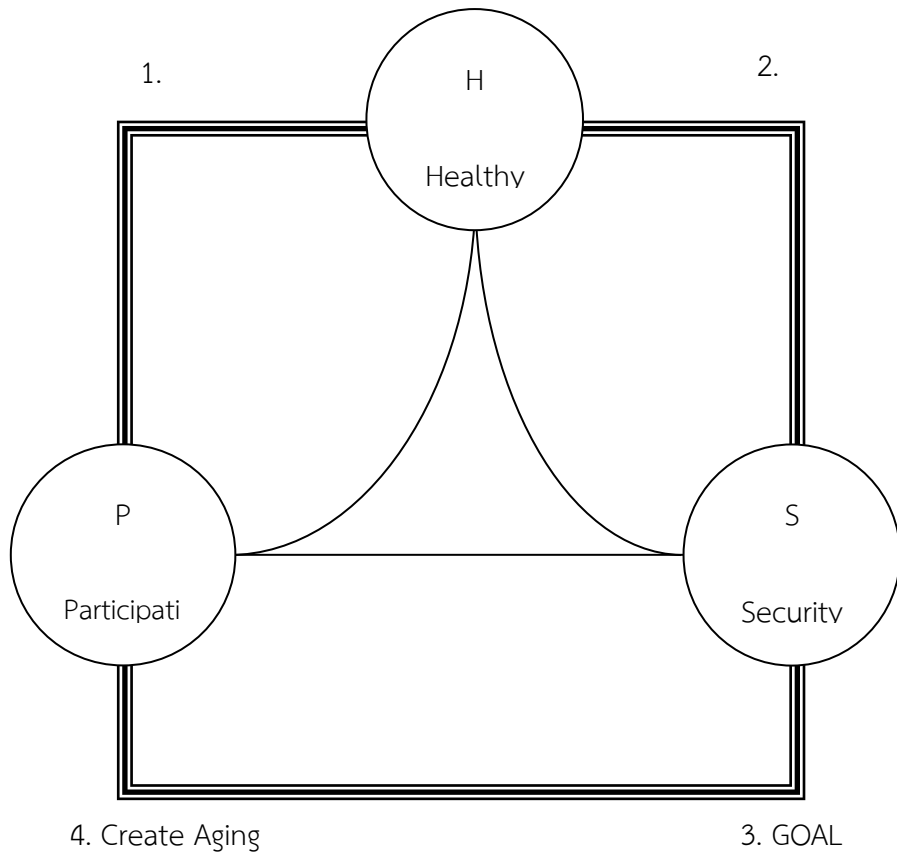
นำข้อมูลที่ได้จากวิจัยเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนาประชุมกลุ่มย่อย การจัดกิจกรรมกลุ่ม การสังเกตและปฏิบัติการภาคสนาม มาวิเคราะห์เพื่อสรุปประมวลผลในเชิงพรรณนาวิเคราะห์ ตามหลักธรรม แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำเสนอข้อมูลตามวัตถุประสงค์และแนวทางของการศึกษาวิจัยตั้งแผนภาพขั้นตอนการวิจัย



แผนภาพที่ 1 ขั้นตอนการวิจัย

ผลการวิจัย

กระบวนการพัฒนาพลผลพลังของผู้สูงอายุมี 4 กระบวนการคือ 1) พิจารณาความหลากหลายของกลุ่มผู้สูงอายุ (Diversity) 2) เพิ่มศักยภาพให้ผู้สูงอายุ (Increase Potential) 3) กำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) และ 4) สร้างกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ (Create Aging Activity) เรียกว่ากระบวนการนี้ว่า Development Process of Active Aging : DPSC – AA Module ซึ่งได้จากการวิเคราะห์จากดัชนีองค์ประกอบ (Composite Index) ดัชนีย่อย 3 ด้านคือ 1) ด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุ 2) ด้านการมีส่วนร่วม และ 3) ด้านความมั่นคง สามารถสังเคราะห์เป็นกระบวนการพัฒนาพลผลพลังของผู้สูงอายุ ดังแผนภาพที่ 2



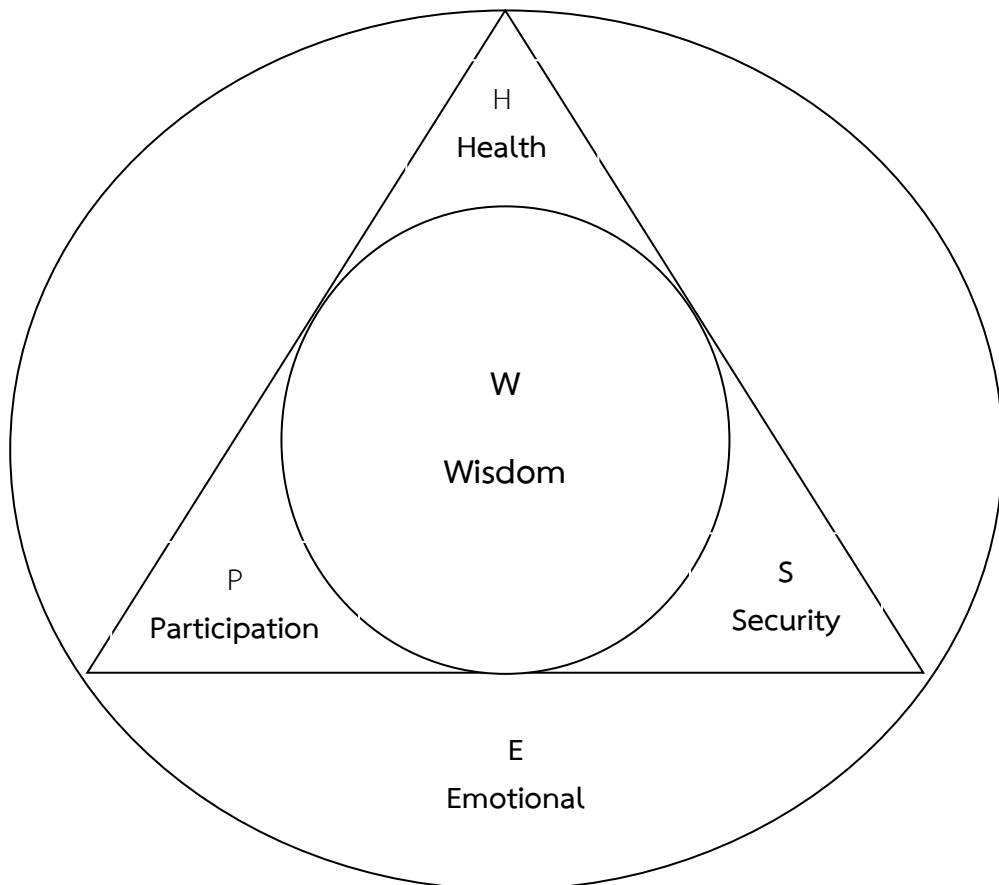
แผนภาพที่ 2 กระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ :

Development Process of Active Aging : DPSC – AA Module

ส่วนการสร้างกระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุ คือ 1) Participation 2) Health 3) Security 4) Emotional 5) Wisdom : PHSEW Model เป็นการวิเคราะห์ตามประเด็นที่สำคัญ คือแนวคิด หลักการ ความเป็นมา รูปแบบ ความสัมพันธ์ กระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีรายละเอียดดังนี้ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย หรือการฝึกอบรมทางกาย เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพกับผู้คน สิ่งของ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงนั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก 2) สีสภาวนา คือ การพัฒนาทางร่างกายให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น ให้รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยน้ำใจที่ดีงาม 3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงต่ออารมณ์ที่มากระทบ นับเป็นการฝึกฝนทำจิตให้เข้มแข็ง



อย่างมีความสุข มั่นคง ไม่ว่าจะเหวหรือวิตกกังวลมากเกินไป 4) ปัญญาภาวณา คือ การพัฒนาทางด้านปัญญา หรือการฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลกตามหลักไตรลักษณ์ เข้าใจชีวิตตามหลักชั้น 5 และพัฒนาเรียนรู้ตลอดชีวิตตามหลักไตรสิกขา ย่อมนำมาพาให้ชีวิตพ้นจากความทุกข์ ประสบความสุขที่เกิดจากปัญญาหยั่งรู้ตามความเป็นจริงได้อย่างแน่ชัด และเป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อสรุปการสร้างกระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุ ดังแผนภาพที่ 3

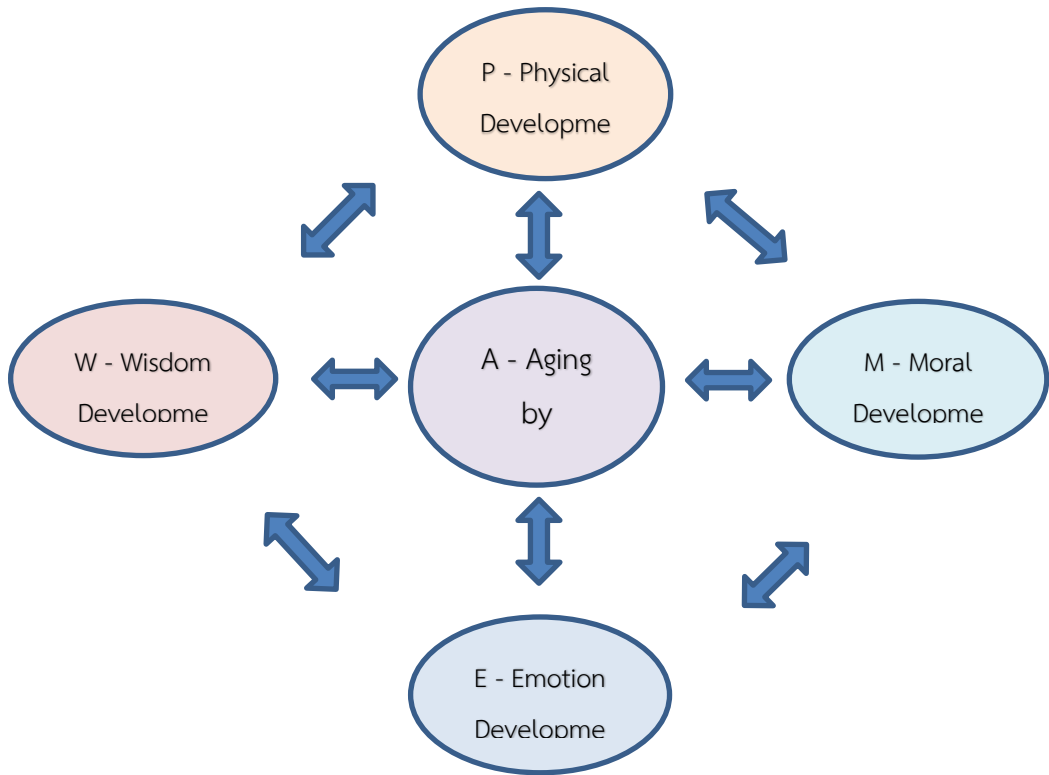


แผนภาพที่ 3 การสร้างกระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุ : PHSEW Model

และการนำเสนอกระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวณา 4 Development Process of Active Aging by Bhāvānā⁴ : A - PMEW Module ประกอบด้วย 1) กายภาวณา (Physical Development) 2) ศีลภาวณา (Moral Development) 3) จิตภาวณา (Emotion Development) และ 4) ปัญญาภาวณา (Wisdom Development) โดยการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) จากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้เชี่ยวชาญด้าน



สาธารณสุขที่เกี่ยวข้องกับการดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ โดยการสังเคราะห์ของการดำเนินชุดกิจกรรมให้ได้ชุดกิจกรรม สร้างเป็น A - PMEW Module ดังแผนภาพที่ 4



แผนภาพที่ 4 กระบวนการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ได้กำหนดแนวคิดภาวะพลัมพลัง (active aging) โดยให้ความหมายไว้ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึง ภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายของภาวะหรือ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาดว่าภาวะพลัมพลังเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก และแนวคิดนี้ได้รับการนำเสนอแก่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในทางสังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิง ตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถ นั้นในการช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น ผลจากการวิจัยสามารถตอบตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้



1. กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ คือ แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong learning) ได้รับการพิจารณาอย่างเป็นทางการ เป็นครั้งแรกในการประชุม The Third International Committee for Facilitating Education ซึ่งจัดโดย UNESCO โดย “การศึกษาตลอดชีวิต” เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง ในการจัดการศึกษาของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก การจัดการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนพึ่งตนเอง และไม่แยกห่างจากวิถีชีวิต สามารถเรียนรู้ได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชุมชน สอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002)

การจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ ปรับให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนา ในทุกด้านอย่างมีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของตน และการจัดการศึกษาตลอดชีวิต สอดคล้องกับบทความวิจัยของ หฤทัย กงมหา และคณะ ที่ได้รับความสนใจ คือ การศึกษานอกระบบ หรือการศึกษาตามอัธยาศัย ที่มีเป้าหมาย การจัดการเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ มีสุขภาพดี มีสัมพันธภาพที่ดีกับ ครอบครัวและเข้ากับชุมชน สังคม และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคมได้ (หฤทัย กงมหา และคณะ, 2559)

2. กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ ที่สังเคราะห์นั้น เป็นการสังเคราะห์จากดัชนีองค์ประกอบ (Composite Index) ที่มาจากดัชนีย่อย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) ด้านการมีส่วนร่วม และ 3) ด้านความมั่นคง สามารถสังเคราะห์กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ ได้เป็น 4 กระบวนการมีขั้นตอนดังนี้ (1) พิจารณาความหลากหลายของกลุ่มผู้สูงอายุ (Diversity) พิจารณาเรื่องราวได้ เงินออม จำนวนบุตรหลาน การมีงานทำ และใช้เวลาว่างในเรื่องต่าง ๆ เช่น งานอดิเรก การพักผ่อน เพื่อการกำหนดแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุ (2) เพิ่มศักยภาพให้ผู้สูงอายุ (Increat Potencial) เช่นการฝึกฝนให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ และมีความเชี่ยวชาญในงานที่ถนัด สามารถสร้างงานและผลิตงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (3) กำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) โดยคำนึงถึงการคุ้มครองสิทธิมนุษยชนของผู้สูงวัย โดยเน้นสร้างเสริมสุขภาพที่ดีที่สุดเพื่อสร้างสังคมพลัง (4) สร้างกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ (Create Aging Activity) โดยใช้หลักการทางวิถีพุทธ มาบูรณาการในชุดกิจกรรม เน้นการปรับสุขภาพในหลากหลายมิติให้เข้ากับผู้สูงวัย เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงวัยหรือชุมชนผู้สูงวัย ประกอบด้วย สุขภาพด้านร่างกาย ด้านอารมณ์และจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคมที่เอื้ออาทรและยุติธรรมเสมอภาค ด้านจิตวิญญาณซึ่งเน้นความสุขที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่ยึดมั่นหรือเคารพศรัทธา ด้านปัญญาและการรู้คิด และด้านอาชีพการงานที่เน้นการทำงานโดยไม่มีเกษียณอายุตามทักษะความสามารถของแต่ละคนอย่างมีสมดุลกับด้านอื่น ๆ ของชีวิตที่ตนพึงพอใจและเอื้อประโยชน์ต่อสังคมและตนเอง (วิชุดา พรายวงศ์, 2562)



3. นำเสนอกระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 ประกอบด้วย 1) กายภาวนา (Physical Development) 2) ศีลภาวนา (Moral Development) 3) จิตภาวนา (Emotion Development) และ 4) ปัญญาภาวนา (Wisdom Development) โดยในส่วนของ 1) กายภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย หรือการฝึกอบรมทางกาย เพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์ทางกายภาพกับผู้คน สิ่งของ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว การดูแลผู้สูงอายุให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงนั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก 2) ศีลภาวนา คือ การพัฒนาทางร่างกายให้มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนตนเองและก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกันด้วยน้ำใจที่ดีงาม นับเป็นการพัฒนาทางด้านสัมพันธ์ทางสังคมให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข 3) จิตภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านจิตใจ หรือการฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงต่ออารมณ์ที่มากกระทบ นับเป็นการฝึกฝนทำจิตให้เข้มแข็งอย่างมีความสุข มั่นคงไม่ว่าเหวหรือวิตกกังวลมากเกินไป 4) ปัญญาภาวนา คือ การพัฒนาทางด้านปัญญา หรือการฝึกอบรมปัญญาให้รู้และเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันโลก สอดคล้องกับดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ กล่าวว่า “พัฒนาพลัง” หรือ “Active ageing” เป็นกระบวนการในการเพิ่มโอกาสสำหรับความปลอดภัย และสุขภาพ การเข้าร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นคนสูงอายุ ซึ่งเป็นกระบวนการในการจัดการกับสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อที่เหมาะสมเพื่อนำไปสู่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสู่วัย (ดวงเดือน รัตนะมงคลกุล และคณะ, 2558)

สรุป

กระบวนการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ คือ ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุในการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี มีคุณภาพชีวิตดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในทางสังคม และเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิงตนเอง การสังเคราะห์จากดัชนีองค์ประกอบที่มาจากดัชนีย่อย 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ 2) ด้านการมีส่วนร่วม และ 3) ด้านความมั่นคง เป็นเป้าหมาย หรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก การเสริมสร้างพัฒนาพลังเป็นการฝึกฝนให้ผู้สูงอายุมีความสามารถ และมีความเชี่ยวชาญ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการเพิ่มโอกาสด้านสุขภาพที่เหมาะสมที่สุดสำหรับประชากร ผ่านการมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพของประชากรทุกวัยจนกระทั่งเข้าสู่ประชากรสูงวัยที่มีสุขภาพดี การดำเนินโครงการชุมชนสำหรับทุกวัยในการส่งเสริมพัฒนาพลังน่าจะอำนวยให้ชุมชนได้รับประโยชน์จากการที่ผู้สูงวัยยังมีความรู้ความสามารถ ยังคงทำงานหรือเป็นอาสาสมัครในชุมชนนั้น ๆ เศรษฐกิจของชุมชนก็จะได้รับประโยชน์จากผู้สูงวัยที่ยังทำงานอยู่ในชุมชน ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยหนุ่มสาวจะได้รับประโยชน์จากการอยู่ร่วมกันระหว่างประชากรต่างวัย ทั้งเรื่องการเรียนรู้และการทำงานร่วมกัน



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย และข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 รัฐบาลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ควรนำองค์ประกอบของการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งตามหลักขององค์การอนามัยโลก และตามแนวพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้เป็นนโยบาย เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ

1.2 ผู้ที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับผู้สูงอายุ ทั้งในส่วนของครอบครัวหรือเจ้าหน้าที่ต้องเรียนรู้และเข้าใจ หลักการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งจากแนวคิด 3 องค์ประกอบ คือ สุขภาวะการมีส่วนร่วมในสังคม และหลักประกันความมั่นคงในชีวิต รวมถึงต้องเข้าใจการประยุกต์หลักพุทธธรรมเข้าไปปรับใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ เช่น หลักภavana 4 และหลักอายุสธรรม 5 เป็นต้น

1.3 ในระดับของผู้สูงอายุเอง จะต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิต ทั้งในส่วนของ กายภาพ และส่วนของจิตใจ โดยเริ่มจาก การดูแลทางด้านร่างกายให้อยู่ในศีล ซึ่งเป็นสภาวะปกติ มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง บริหารอารมณ์ความรู้สึกให้เกิดความสมดุล และฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อเสริมสร้างภูมิปัญญาที่แข็งแรงอย่างต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุตามหลักจิตวิทยากับหลักพุทธธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สังคหวัตถุ 4 อิทธิบาท 4 สปัจริยธรรม 7 หรือแนวคิดในการพัฒนาเขาวนอารมณ์ หรือแนวคิดอื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อจะได้รูปแบบหรือแนวคิดในการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุในมิติใหม่ที่เป็นนวัตกรรม

2.2 ควรศึกษากระบวนการหรือรูปแบบการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับบริบทในสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทั้งในหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน หรือ ประชาชนทั่วไป เพื่อจะได้เป็นแนวทางในการประยุกต์และพัฒนารูปแบบพหุพลังที่สอดคล้องสมบูรณ์ต่อไป

2.3 ควรศึกษารูปแบบหรือกระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุด้วยระเบียบวิธีวิจัยที่หลากหลาย ทั้งในเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ หรือในรูปแบบผสมวิธีอื่น ๆ เพื่อจะได้ทราบแนวทางในการพัฒนารูปแบบและกระบวนการพหุพลังของผู้สูงอายุได้อย่างสร้างสรรค์ ตรงตามกลุ่มประชากรผู้สูงอายุในสังคมไทย และสามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

กรมการปกครอง. (2559). *ระบบสถิติทางการลงทะเบียน*. เรียกใช้เมื่อ 28 มกราคม 2562 จาก

<http://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statTDD/>



- ดวงเดือน รัตนมงคลกุล และคณะ. (2558). ภาพสภาวะของผู้สูงอายุผ่านมุมมองพลังในชุมชนจังหวัดนครนายก. *วารสารการแพทย์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 22 (2), 48-60.
- วิชุดา พรายวงศ์. (4 พฤษภาคม 2562). กระบวน และรูปแบบการพัฒนาพลังของผู้สูงอายุ. (พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธรรมสุโข, ผู้สัมภาษณ์)
- สำนักงานหลักประกันคุณภาพผู้สูงอายุแห่งชาติ. (2559). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545- 2564)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภา ลาดพร้าว.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2560). *ประกาศหลักเกณฑ์การสนับสนุนและส่งเสริมศูนย์พัฒนาและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2544). *หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หฤทัย กงมหา และคณะ. (2559). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพลังในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, ฉบับพิเศษการประชุมพยาบาลครั้งที่ 25, 54-62.
- World Health Organization. (2002). *The World Health Report 2002: Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. France: WHO.