

การศึกษากระบวนการจิตปัญญาและศาสนาธรรม
ต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงอายุ*
A STUDY OF SPIRITUAL AND RELIGIOUS PROCESSES
IN STRENGTHENING THE IMMUNE SYSTEM OF THE ELDERLY

เพียงแข ภูผายาง*

Piangkhae Poophayang

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Chaiyaphum Rajabhat University, Thailand

*Corresponding author E-mail: k.piangkhae@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบกระบวนการจิตปัญญาและศาสนาธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงอายุ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 วงจร รวม 10 ขั้นตอน ผู้ร่วมวิจัย 12 คน วิทยากรหรือผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 5 คน และกลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุ 35 คน เครื่องมือการวิจัยใช้แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสนทนากลุ่ม รวบรวมข้อมูลและเขียนรายงานวิจัย ผลการศึกษา พบว่า รูปแบบการมีส่วนร่วมในการพัฒนาภาวะพลัมของของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบกระบวนการจิตปัญญาและศาสนาธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงอายุได้ประสบความสำเร็จด้วยดีทั้งวิธีการออกแบบกระบวนการกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมจิตปัญญาเข้ามาใช้ในการขับเคลื่อนกลุ่มผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้วัดและหลักธรรมนำทางในการใช้ชีวิต ผลการดำเนินงานทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รวมกลุ่มคนวัยเดียวกัน ทำให้มีเพื่อน มีสังคม และรู้สึกมีความสุขสงบในการใช้ชีวิตสูงวัยเนื่องจากการเจริญสติและสมาธิ และหลักธรรมในการปล่อยวางซึ่งใช้เป็นแนวทางสำคัญของการออกแบบกิจกรรม อีกทั้งพบว่า การมีส่วนร่วมนั้นต้องเกิดจากปัจจัยเกื้อหนุนในทุกด้านทั้งครอบครัว ชุมชน และผู้นำชุมชนต้องร่วมกิจกรรมอย่างจริงจังเป็นรูปธรรมและเรียนรู้ไปด้วยกัน ซึ่งกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญที่ทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ คือ ด้านโครงสร้างต้องมีทีมนำ ทีมทำหรือปฏิบัติการ และทีมหนุนเสริม นอกจากนั้น บทบาทการมีส่วนร่วมของบ้าน วัด โรงเรียน ผู้นำชุมชน และหรือองค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่น มีความสำคัญมากในการเข้ามามีส่วนสร้างให้เกิดกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

คำสำคัญ: จิตปัญญา, ศาสนาธรรม, เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน, สังคมสูงอายุ

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of the cognitive process model and religion, to strengthen immunity for the elderly using participatory action research methodology. The research was divided into 2 phases with 10 steps, 12 participants, 5 key informants, and the target group was 35 elderly people. The research tools were questionnaires, interviews, and focus group. The results of the study showed that the model of participation in the development of

* Received May 14, 2023; Revised May 29, 2023; Accepted June 27, 2023

the elderly's performance by using the cognitive and religious process model to strengthen the elderly's immunity was also successful. Well, both how to design a group process, by using intellectual activities to drive the elderly group to have activities together by using temples and principles to guide life. The performance allows the elderly in the community to gather people of the same age group to make friends, socialize, and feel happy and peaceful in aging life due to the cultivation of mindfulness and concentration, and the principle of letting go, which is used as an important guideline for designing activities. It also found that participation must be caused by supporting factors in all aspects, including families, communities, and community leaders must seriously participate in concrete activities and learn together. The important driving mechanism that makes the activity successful. In terms of structure, there must be a leading teamwork or operation team and support team. In addition, the participation roles of houses, temples, schools, community leaders and/or local government organizations. It is very important to take part in creating activities to take care of the elderly in the community.

Keywords: Spiritual, Religion, Immunity enhancement, Aging society

บทนำ

กระบวนการค้นคว้าใหม่ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังและนำไปสู่การแก้ปัญหาภาระพึ่งพิงทางสังคมของผู้สูงอายุในยุคสังคมผู้สูงอายุ คือ การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตในวัยสูงอายุ จากการสังเคราะห์เอกสาร พบว่า แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุ คือ 1) แนวคิดการศึกษาตลอดชีวิต 2) แนวคิดพหุวิทยาการด้านการศึกษา 3) แนวคิดการพัฒนาเมืองแห่งการเรียนรู้ และ 4) แนวคิดการพัฒนาเมืองสำหรับผู้สูงอายุ โดยทุกแนวคิดล้วนมีความเชื่อมโยงกันในด้านกระบวนการและเป้าหมาย คือ การพัฒนาผู้สูงอายุในระดับปัจเจกบุคคลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังและระดับสังคมให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง ดังนั้น แนวคิดการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุไทยในรูปแบบการพัฒนาเมืองแห่งการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาผู้สูงอายุซึ่งเป็นรูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลังในผู้สูงอายุที่มีความสำคัญในการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ และสอดคล้องกับบริบทการเป็นสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย (อาชัญญา รัตนอุบล และคณะ, 2554)

จากการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตมีความจำเป็นต่อผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นกระบวนการเพื่อความเจริญงอกงามของผู้สูงอายุ โดยถือเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานสำหรับคนทุกกลุ่มอายุ และเป็นแนวทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความหมายในชีวิต เป็นหนทางที่ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพของตนในการพัฒนาประเทศทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม โดยการเรียนรู้ตลอดชีวิตจัดขึ้นเพื่อให้บุคคลทุกช่วงวัยได้เรียนรู้และสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิต ประเทศต่าง ๆ จึงตระหนักและให้ความสำคัญต่อการศึกษสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) โดยมีแนวคิดในการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (บรรลุ ศิริพานิช, 2542); (สมาลี สงขศรี, 2547)

อย่างไรก็ตามแม้ภาคหน่วยงานราชการ และระดับบุคคลได้เล็งเห็นความสำคัญด้านการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่จะต้องได้รับการดูแลส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง แต่ยังคงพบปัญหาสภาพปัญหาและความต้องการในภาพรวมของการเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างยั่งยืน ยังมีช่องว่างหรือประเด็นที่ช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุที่ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการช่วยเหลือ และสร้างเป็นพลังในการขับเคลื่อนร่วมกัน โดยอาศัยการมีกิจกรรมต่าง ๆ เป็นสื่อกลาง มีการสร้างองค์ความรู้ที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุให้มี



พฤติกรรมส่งเสริมและดูแลตัวเอง นอกจากนี้ กิจกรรมการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนซึ่งเปรียบเสมือนคนใกล้ชิด และการรวมกลุ่มเพื่อสร้างพลังเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พบประแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และขวัญและกำลังใจ ให้กับผู้สูงอายุในการดำรงชีวิต นอกจากนี้ การเลือกแนวคิดของการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้งนักวิชาการจากสถานศึกษาที่เป็นแหล่งเรียนรู้หลัก นักสาธารณสุข รวมถึง หน่วยงานองค์การส่วนท้องถิ่น เพื่อบ้านลูกหลานที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เข้าร่วมเป็นกระบวนการทำงานเป็นทีมอย่างแท้จริง จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และความยั่งยืนต่อกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2545); (เพ็ญแข ประจันปัจฉินิก, 2550)

จากความสำคัญของปัญหา การพิจารณาทางเลือกที่เหมาะสม ทีมวิจัยจึงเล็งเห็นกระบวนการมีส่วนร่วมในการพัฒนาภาวะพหุพลังของผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐานด้วยหลักการแนวคิด จิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างไคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้อย่างสมดุลและมีคุณค่า ด้วยเหตุนี้ จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ ที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในตน การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม โดยที่การเปลี่ยนแปลง ดังกล่าว ไม่ใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง โดยจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติ เพื่อเป็น กระบวนทัศน์ใหม่ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังและนำไปสู่การแก้ปัญหาภาระพึ่งพิงทางสังคมของผู้สูงอายุในยุคสังคมผู้สูงอายุ โดยจะประยุกต์แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุพลัง ซึ่งจะนำหลักแนวคิดการพัฒนาเมืองสำหรับผู้สูงอายุ (aging city) ส่งผลให้เกิดการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ กับสมาชิกในชุมชน ทำให้ชุมชนมีการยังประโยชน์จากผู้สูงอายุ มีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกัน และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในลักษณะพหุวัย มาบูรณาการโดยเน้นความเชื่อมโยงกันในด้านกระบวนการและเป้าหมายคือการพัฒนาผู้สูงอายุในระดับปัจเจกบุคคลให้เป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังและระดับชุมชน ให้เป็นผู้สูงอายุที่มีพหุพลัง อันจะเอื้ออำนวยประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในการเตรียมให้ผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองอย่างมีคุณภาพ สนองตอบความต้องการในการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่เหมาะสม ที่ประกอบด้วยการมีสุขภาพที่ดี การมีส่วนร่วมในครอบครัวชุมชน เห็นคุณค่าแห่งตนอย่างเป็นรูปธรรมและมีความยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของรูปแบบกระบวนการจิตตปัญญาและศาสนธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงวัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบกระบวนการจิตตปัญญาและศาสนธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงวัยในจังหวัดชัยภูมิ โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research; PAR) แบ่งการวิจัยออกเป็น 2 วงจร แต่ละวงจรมีขั้นตอน ได้แก่ 1) การเตรียมการ 2) การปฏิบัติการ 3) การประเมินเพื่อตรวจสอบ 4) การสะท้อนผล 5) การสรุปและรายงานผล ทั้งนี้ กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องในกระบวนการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. ผู้ร่วมวิจัย (Research Participants) ได้แก่ ทีมวิจัย และ ตัวแทนจากผู้นำชุมชนทุกภาคส่วนอันได้แก่นายกองค์การบริหารส่วนตำบล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน อาสาสมัครหมู่บ้าน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขหมู่บ้าน นักวิชาการ /ครู ในชุมชน พัฒนาการ องค์การศาสนา/วัด หรือ พระในชุมชน อย่างน้อยภาคส่วนละ 1 คน รวมทั้งสิ้น 12 คน

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ได้แก่ สมาชิกในครอบครัวผู้สูงอายุครอบครัวละ 1 คน จากครอบครัวกลุ่มผู้สูงอายุเป้าหมาย และ วิทยากรมาให้ความรู้การอบรม เชิงปฏิบัติการ จำนวน 5 คน

3. กลุ่มเป้าหมาย (Target Group) ได้แก่ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ (active aging) จำนวน 35 คน เครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบสนทนากลุ่ม จากนั้นรวบรวมข้อมูลและเขียนรายงานวิจัย

ผลการวิจัย

ผลของรูปแบบกระบวนการจัดการปัญหาและศาสนธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ บุคคลในครอบครัว ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับส่งเสริมและพัฒนาภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุ ทีมวิจัยวางแผนการในการลงพื้นที่พบปะและอบรมให้ความรู้ด้านพลัมพลังแก่เยาวชนอาสาสมัคร และสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างน้อยจำนวน 1 คนที่ต้องมาพร้อมผู้สูงอายุ พัฒนาศักยภาพของบุคคลในครอบครัว ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสำหรับส่งเสริมและพัฒนาภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุ ดังตารางปฏิบัติการต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสดูแลเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต

ลำดับ (หมู่ที่)	หมู่บ้าน	วัน/เดือน/ปี ที่ลงปฏิบัติการ	ผลการดำเนินงาน
1	นาเสียว	12 พ.ค. 64 ณ ศาลาเอนกประสงค์	การสร้างการเข้าใจร่วมในบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและการดูแลผู้สูงอายุ โดยใช้กระบวนการทางจิตปัญญา และศาสนธรรมเป็นแนวทาง การสร้างการเข้าใจร่วมในบทบาทหน้าที่ของสมาชิกและการดูแลผู้สูงอายุ - สร้างกระบวนการจิตปัญญาและการรับรู้/การเรียนรู้ - ความเข้าใจตนเองของผู้สูงอายุ - แนวทางวิถีชีวิตที่สุขด้วยศาสนธรรม โดยมีหลักธรรมนำทางในการใช้ชีวิต
2	นาวัง	9 พ.ค. 65 ณ ศาลาเอนกประสงค์	
3	ไทรงาม	5 พ.ค. 65 ณ ศาลาวัดนิโคธาราม	
4	ชัยวงไทร	2 เม.ย. 65	
5	นาสีนวล	29 เม.ย. 65 ณ ศาลาวัดศรีสะอาด	
6	นาไก่เขา	6 พ.ค. 65 ณ บ้านผู้ใหญ่บ้าน	
7	ใหม่นาสีนวล	29 เม.ย. 65 ณ ศาลาวัดศรีสะอาด	
8	นาเสียว (8)	12 พ.ค. 65 ณ ศาลาเอนกประสงค์	
9	นาสีนวล (9)	29 เม.ย. 65 ณ ศาลาวัดศรีสะอาด	
10	นาวัง (10)	9 มิ.ย. 65 ณ ศาลาเอนกประสงค์	
11	นาเสียว (11)	12 พ.ค. 65 ณ ศาลาเอนกประสงค์	
12	ไทรงาม	5 พ.ค. 65 ณ ศาลาวัดนิโคธาราม	

โดยสรุปภาพรวมการดำเนินงานวิจัยผลการศึกษา พบว่า รูปแบบการมีส่วนร่วมในการพัฒนาภาวะพลัมพลังของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบกระบวนการจัดการปัญหาและศาสนธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงอายุได้รับ



ความสำเร็จด้วยดีทั้งวิธีการออกแบบกระบวนการกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมจิตปัญญาเข้ามาใช้ในการขับเคลื่อนกลุ่มผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้วัดและหลักธรรมนำทางในการใช้ชีวิต ผลการดำเนินงานทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้รวมกลุ่มคนวัยเดียวกัน ทำให้มีเพื่อน มีสังคม และรู้สึกมีความสุขสงบในการใช้ชีวิตสูงวัยเนื่องจากการเจริญสติและสมาธิ และหลักธรรมในการปล่อยวางซึ่งใช้เป็นแนวทางสำคัญของการออกแบบกิจกรรม อีกทั้งพบว่า การมีส่วนร่วมนั้นต้องเกิดจากปัจจัยเกื้อหนุนในทุกด้านทั้งครอบครัว ชุมชน และผู้นำชุมชนต้องร่วมกิจกรรมอย่างจริงจังเป็นรูปธรรมและเรียนรู้ไปด้วยกัน ซึ่งกลไกขับเคลื่อนที่สำคัญที่ทำให้กิจกรรมประสบความสำเร็จ คือ ด้านโครงสร้างต้องมีทีมนำ ทีมทำหรือปฏิบัติการ และทีมหนุนเสริม นอกจากนั้น บทบาทการมีส่วนร่วมของบ้าน วัด โรงเรียน ผู้นำชุมชน และหรือองค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่น มีความสำคัญมากในการเข้ามามีส่วนสร้างให้เกิดกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

อภิปรายผล

ผลของรูปแบบกระบวนการจิตปัญญาและศาสนธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงอายุ พบว่า การออกแบบการมีส่วนร่วมต้องเกิดจากปัจจัยเกื้อหนุนในทุกด้าน ด้านบุคคลต้องมีทีมนำ ทีมทำ และทีมหนุนเสริม นอกจากนั้นบทบาทด้านโครงสร้างสังคมบ้าน วัด โรงเรียน และองค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่นมีความสำคัญมากในการเข้ามามีส่วนสร้างให้เกิดกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุในสังคม ทีมวิจัยได้จัดการเชิงปฏิบัติการช่วยเหลือตามกรอบการวิจัย และสามารถดำเนินการให้ครอบครัวมีความรู้และเข้าใจต่อผู้สูงอายุนั้น ส่วนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย อาจเนื่องมาจาก สภาพสังคมไทย เป็นสังคมที่เน้นในเรื่องกตัญญู ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติในครอบครัวต้องดูแลพ่อแม่ ปู่ตาตายายของตน ไม่ว่าจะอยู่ในสภาวะใดก็ตาม กอบกับสังคมชนบทความผูกพันฉันทญาติ ในชุมชนเป็นไปอย่างใกล้ชิด สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นอกจากนั้นตามกรอบการดำเนินวิจัยภาวะพลัดพลัง ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2007) ได้กำหนดแนวคิดภาวะพลัดพลัง (active aging) ขึ้นในช่วงปลายทศวรรษที่ 90 โดยให้ความหมายไว้ว่าเป็นแนวคิดที่แสดงถึงภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายของภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาดว่าภาวะพลัดพลังเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก แนวคิดนี้ได้รับการนำเสนอแก่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาประชากรผู้สูงอายุให้เป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพที่ดี มีความตระหนักในคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในการดำเนินชีวิต มีความสามารถในทางสังคมและเศรษฐกิจ ตลอดจนมีศักยภาพที่จะพึ่งพิงตนเองเท่าที่ผู้สูงอายุจะทำได้ และใช้ความสามารถนั้นในการช่วยเหลือตนเอง ครอบครัว บุคคลอื่น และสังคม โดยภาวะพลัดพลังประกอบด้วย 3 ปัจจัยหลักคือ 1) สุขภาพที่ดี (health) 2) การมีส่วนร่วม (participation) 3) ความมั่นคงหรือการมีหลักประกัน (security) นอกจากนั้น (สุทธิชัย จิตพันธ์กุล, 2544); (Lowton, M. P., 1975) ได้แปลคำว่า “active aging” เป็นภาษาไทยว่า “ภาวะพลัดพลัง” และให้ความหมายว่าพลัดพลังเป็นกระบวนการที่เหมาะสมอันนำไปสู่สุขภาพ การมีส่วนร่วม และหลักประกันที่สร้างเสริมคุณภาพชีวิตเมื่อสูงอายุ อันแสดงให้เห็นว่าการมีภาวะพลัดพลังไม่ได้เป็นเรื่องเฉพาะผู้สูงอายุเท่านั้น แต่เป็นเรื่องของทุกคนที่ต้องเตรียมตัวเมื่อสูงอายุ โดยมีขั้นตอนและเงื่อนไข ดังนี้ 1) การตระหนักและยอมรับที่จะทำ (realization and made commitment) คือ การตระหนักว่าข้อมูลที่ได้รับเป็นปัญหาและการยอมรับที่จะวางแผนว่าตนเองต้องทำอะไรจึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ 2) การพึ่งพิงตนเอง (self – reliance) คือ การกระทำกิจกรรมใด ๆ ได้ด้วยตนเอง 3) การทำเพื่อทุกคนและทุกคนทำ (everyone does and does for everyone) คือ การที่ทุกคนร่วมมือร่วมใจกันทำกิจกรรมเป็นกลุ่ม 4) การทำอย่างต่อเนื่อง (do continuously) คือ การทำกิจกรรมใด ๆ ต้องมีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ มโนทัศน์ของภาวะพลัดพลังและกระบวนการนำเสนอไปสู่เป้าหมายของพลัดพลังแสดงดังภาพที่ นอกจากนั้น จากแนวคิดของ (จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2549); (เพ็ญแข

ประจวบปัจจุบัน, 2550); (อาชญญา รัตนอุบล และคณะ, 2554) ซึ่งชี้ว่า กรอบมโนทัศน์ที่นำผู้สูงอายุไปสู่ภาวะพลัดพราก คือ การส่งเสริมการศึกษาหรือการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อสนองความต้องการในการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ อันเป็นกลไกในการสร้าง “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัดพราก” (active aging society) ทั้งนี้ระดับการศึกษาที่ต่ำและการขาดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ จะมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดภาวะทุพพลภาพ การเสียชีวิต รวมถึงอัตราการไม่จ้างงาน การศึกษาในวัยเด็กของผู้สูงอายุมองทั้งโอกาสสำหรับการศึกษาตลอดชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาทักษะ ความมั่นใจ และการปรับตัวในการทำงานเพื่อคงไว้ซึ่งภาวะที่ไม่พึ่งพิง การไม่จ้างงานในวัยสูงอายุนั้นเนื่องมาจากผู้สูงอายุมีทักษะการอ่านการเขียนต่ำ มิใช่เกิดจากความเสื่อมถอยจากการสูงอายุเพียงอย่างเดียว การก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ได้นั้น ต้องได้รับการฝึกฝนในการทำงานอย่างต่อเนื่องและมีโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิตทุกรูปแบบ โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้รับการศึกษา พึ่งพิงตนเองได้ มีสุขภาพทั้งกายและจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ไม่เป็นภาระต่อสังคม ตลอดจนมีส่วนร่วมในสังคมในฐานะทรัพยากรที่มีคุณค่า อันนำไปสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรากได้เงื่อนไขของการตระหนักและรับที่จะทำ การพึ่งพิงตนเองการที่ทุกคนทำและทำเพื่อทุกคนและการทำอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ งานวิจัยอาศัยกรอบแนวคิดการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุข้างต้น ได้นำมาวิเคราะห์และนำเสนอเป็น “แนวคิดการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุไทย” เพื่อเชื่อมโยงแนวคิดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากับนโยบายและบริบทไทย เพื่อสะท้อนบทบาทและศึกษาวิธีการจัดการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับบริบทการเป็นสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ซึ่งแบ่งเป็นประเด็นสำคัญ 2 ประเด็น คือ 1) รูปแบบการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพลัดพรากในผู้สูงอายุ เน้นให้ผู้สูงอายุสามารถพึ่งพิงตนเองได้ด้วยการให้การศึกษาตลอดชีวิตทั้งก่อนเกษียณและหลังเกษียณ ด้วยเนื้อหาที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุด้วยกระบวนการจิตตปัญญาศึกษา เป็นกระบวนการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ เน้นการพัฒนาความคิด จิตใจ อารมณ์ภายในตนเองอย่างแท้จริง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง รู้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ โดยปราศจากอคติ เกิดความรักความเมตตา อ่อนน้อมต่อธรรมชาติ มีจิตสำนึกต่อส่วนรวม และสามารถประยุกต์เชื่อมโยงกับศาสตร์ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสมดุลและมีคุณค่า ด้วยเหตุนี้ จิตตปัญญาศึกษาจึงเป็นทั้งแนวคิดและแนวปฏิบัติ ที่มีจุดมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในตน การเปลี่ยนแปลงภายในองค์กร และการเปลี่ยนแปลงภายในสังคม โดยที่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มิใช่เป็นการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานอย่างลึกซึ้ง โดยจิตตปัญญาศึกษาเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติ ส่วนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเป็นเป้าหมาย โดยเป็นการขยายจิตสำนึกโดยผ่านกระบวนการเปลี่ยนมุมมองของเรื่องราวต่าง ๆ ในการสัมผัสได้ถึงความรู้สึกได้จิตสำนึก เพื่อพัฒนามนุษย์ ซึ่งกระบวนการต่าง ๆ นี้ จัดเป็นการศึกษาสำหรับศตวรรษที่ 21 (Lawlor, D., & Thomas, A., 2008)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษา พบว่า รูปแบบการมีส่วนร่วมในการพัฒนาภาวะพลัดพรากของผู้สูงอายุโดยใช้รูปแบบกระบวนการจิตตปัญญาและศาสนธรรมต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ผู้สูงวัยได้รับความสำเร็จด้วยดีทั้งวิธีการออกแบบกระบวนการกลุ่ม โดยใช้กิจกรรมจิตตปัญญาเข้ามาใช้ในการขับเคลื่อนกลุ่มผู้สูงวัยให้มีกิจกรรมร่วมกัน โดยใช้วัดและหลักธรรมนำทางในการใช้ชีวิต ผลการดำเนินงานทำให้ผู้สูงวัยในชุมชนได้รวมกลุ่มคนวัยเดียวกัน ทำให้มีเพื่อน มีสังคม และรู้สึกมีความสุขสงบในการใช้ชีวิตสูงวัยเนื่องจากการเจริญสติและสมาธิ และหลักธรรมในการปล่อยวางซึ่งใช้เป็นแนวทางสำคัญของการออกแบบกิจกรรม นอกจากนี้ มีสำหรับกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์จากงานวิจัย คือ ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสการเรียนรู้และพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตโดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปราศจากความวิตกกังวลอาจใช้กระบวนการจิตตปัญญาและศาสนธรรมเป็นตัวหนุนเสริมเพื่อ



สร้างกำลังใจและความมั่นคงในจิตใจ ส่วนข้อเสนอแนะสำหรับการต่อยอดงานวิจัยคือการทำวิจัยประเภทการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ต้องคำนึงถึงระดับการร่วมมือของทุกฝ่ายอย่างเข้าใจ่องแท้ในบทบาทหน้าที่ของแต่ละฝ่าย ให้เข้าใจการมีจุดประสงค์ที่ตรงกัน โดยเฉพาะในกระบวนการดำเนินงานจึงจะได้ข้อมูลและประโยชน์สูงสุด

เอกสารอ้างอิง

- จิราพร เกศพิชญพัฒนา. (2549). รายงานการวิจัยโครงการพัฒนพลัง: กรณีศึกษาจากผู้สูงอายุที่ได้รับการยอมรับในสังคม. ใน รายงานการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2542). ผู้สูงอายุไทยกับการศึกษาต่อเนื่อง. วารสารคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการศึกษา สหประชาชาติ, 31(1), 8 – 11.
- เพ็ญแข ประจณปัจฉนิก. (2550). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่องการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อเตรียมความพร้อมในการพัฒนาภาวะพลัดพรกในผู้สูงอายุไทย. ใน รายงานการวิจัย. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- สุทธิชัย จิตพันธุ์กุล. (2544). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิชัย จิตพันธุ์กุล และคณะ. (2545). ผู้สูงอายุในประเทศไทย: รายงานการทบทวนองค์ความรู้ และสถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาอายุรศาสตร์คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาลี สงขศรี. (2547). การพัฒนาชุมชนเมืองแห่งการเรียนรู้สำหรับสังคมไทย. กรุงเทพมหานคร: พรักหวานกราฟ-ฟิค.
- อาชัยญา รัตนอุบล และคณะ. (2554). การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- Lawlor, D., & Thomas, A. (2008). Residential design for aging in place. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lowton, M. P. (1975). Planning and managing housing for older people. New York: John Wiley & Sons.
- World Health Organization. (2007). Global age – friendly. Retrieved March 25, 2022, from <https://www.jcafc.hk/uploads/docs/Global-Age-friendly-Cities-A-Guide-1.pdf>