



**การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ
อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร**
**ENHANCING THE POWER OF VOLUNTEER NETWORKS TO IMPROVE THE
QUALITY OF LIFE IN THE BUDDHIST WAY FOR THE ELDERLY IN KRATHUM
BAEN DISTRICT, SAMUT SAKHON PROVINCE**

พระครูปลัดสมศักดิ์ ธนวิโส*

Phrakhru Palad Somsak Thanawongso

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanyasridvaravadi Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

*Corresponding Author E-mail: somsakpiti@gmail.com

Received July 24, 2025; Revised September 16, 2025; Accepted September 16, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมโดยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุและการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ พื้นที่การวิจัยคือเขตพื้นที่ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ และการอบรมเชิงปฏิบัติการกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 20 คน วิเคราะห์เชิงเนื้อหาประกอบบริบท โดยใช้เทคนิควิเคราะห์ข้อมูลแบบสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า 1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยการพัฒนาคู่มือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านการส่งเสริมสุขภาพ ชะลอชรา ชีวียืนยาว ด้วยวิถีพุทธสำหรับจิตอาสา สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์การฝึกอบรมกับการเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตผ่านกิจกรรมการเรียนรู้โดยการมีส่วนร่วมของเครือข่ายจิตอาสา เกิดแรงบันดาลใจและเกิดองค์ความรู้ที่ครอบคลุมหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพ กิจกรรมทางศาสนา เทคโนโลยี และการสื่อสารกับผู้สูงอายุ 2. การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ โดยแกนนำจิตอาสาเข้าร่วมกิจกรรมอบรม เปลี่ยนบทบาทของผู้เข้าอบรมจากผู้รับความรู้ไปสู่การเป็นผู้ลงมือปฏิบัติ 3. รูปแบบการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ ได้ออกแบบบทบาทในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เกิดผลลัพธ์ คือ ผู้สูงอายุมีสุขภาพโดยรวมดีขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนเกิดการพูดคุยและใช้เวลาร่วมกันมากขึ้น มีการปรับตัวและใช้เทคโนโลยีได้อย่างมั่นใจ เครือข่ายจิตอาสาเกิดความเข้มแข็งเป็นฐานรองรับผู้สูงวัยระยะยาว และเกิดกลุ่มอาชีพทำให้มีรายได้เสริม เกิดความร่วมมือในการดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ

คำสำคัญ: การเสริมพลัง, เครือข่ายจิตอาสา, การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธ, จังหวัดสมุทรสาคร

Abstract

This study utilized a participatory action research approach to explore concepts for improving the quality of life in the Buddhist way for the elderly and empowering volunteer networks to improve their quality of life. The research was carried out in Krathum Baen District, Samut Sakhon Province. Data were collected through interviews



and workshops with 20 key informants. Content analysis was conducted using triangulation techniques. The findings revealed three points. First, improving the quality of life for the elderly in the Buddhist way could be achieved by developing a manual on improving quality of life in terms of health promotion, aging deceleration, and extension of life, to include using the Buddhist way for volunteers to reflect the relationship between training and quality of life changes through learning activities involving the participation of volunteer networks. This resulted in inspiration and the creation of knowledge covering multiple dimensions, including health, religious activities, technology, and communication with the elderly. Second, empowering volunteer networks to improve the quality of life for the elderly in the Buddhist way could be achieved by volunteer leaders participating in training activities, transforming the roles of trainees from recipients of knowledge to practitioners. Last, the model for empowering volunteer networks to improve the quality of life for the elderly in the Buddhist way was designed to care for and develop the quality of life for the elderly. The results included better overall health for the elderly, increased communication and more time together in families and communities, increased adaptability and confidence in using technology, and a stronger volunteer network, serving as a long-term support base for the elderly. Additionally, the creation of occupational groups should provide additional income, resulting in cooperation in systematic care for the elderly.

Keywords: Empowerment, Volunteer network, Buddhist Quality of Life Development, Samut Sakhon Province

บทนำ

ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติระบุว่า อัตราการเกิดของประเทศไทยลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยจากร้อยละ 47.2 ต่อประชากร 1,000 คนในปี 2507-2508 เหลือเพียงร้อยละ 10.9 ในปี 2548-2549 ขณะที่อัตราการตายคงที่ ส่งผลให้โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง จำนวนประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2537 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 6.8 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20.0 ในปี พ.ศ. 2567 ส่งผลให้ประเทศไทยเข้าสู่การเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” (Complete Aged Society) ซึ่งหมายถึงการที่ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างของประชากรอย่างชัดเจน โดยมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ขณะที่ประชากรวัยทำงานและอัตราการเกิดกลับลดลง ส่งผลให้ประชากรวัยทำงานต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้สูงอายุมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งยังคงประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีพ ซึ่งช่วยลดภาระครัวเรือน แต่ก็เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ จึงควรมีมาตรการสนับสนุนการทำงานที่เหมาะสมและยั่งยืน ปัจจุบันผู้คนมีแนวโน้มอยู่เป็นโสดมากขึ้นและมีอายุยืนยาวจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ ส่งผลให้สังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

รัฐจึงจำเป็นต้องเตรียมพร้อมทั้งด้านสวัสดิการ การแพทย์ สิ่งอำนวยความสะดวกสาธารณะ และการมีกฎหมายรองรับที่เหมาะสม (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2567)

จังหวัดสมุทรสาครมีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเข้าร่วมดำเนินการเพื่อจัดการดูแล ระยะยาวสำหรับผู้ที่มีภาวะพึ่งพิง (Long Term Care : LTC) จำนวน 17 แห่ง คิดเป็นร้อยละ 54.83 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังไม่เข้าร่วมดำเนินการ จำนวน 14 แห่ง จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เข้าร่วมกองทุนสุขภาพตำบลทั้งหมด จำนวน 31 แห่ง (องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดสมุทรสาครทั้งหมด จำนวน 37 แห่ง ไม่ได้เข้าร่วมกองทุนสุขภาพตำบล จำนวน 6 แห่ง ได้แก่ เทศบาลเมืองคลองมะเดื่อ, อบต.บางยาง, อบต.เจ็ดริ้ว, อบต.อำแพง, เทศบาลตำบลบ้านแพ้ว, อบต.โคกขาม) ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 จังหวัดสมุทรสาคร มีประชากรทั้งหมด 384,391 คน มีผู้สูงอายุ จำนวน 80,372 คน คิดเป็นร้อยละ 20.38 และในปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 มีประชากรทั้งหมด 412,518 คน มีผู้สูงอายุ จำนวน 86,431 คน คิดเป็นร้อยละ 20.95 จังหวัดสมุทรสาคร มีชมรมผู้สูงอายุ 60 ชมรม โรงเรียนผู้สูงอายุ 22 แห่ง จึงควรสร้างเครือข่ายจิตอาสาที่เกิดจากกลุ่มบุคคลที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งประกอบด้วยผู้สูงอายุที่ยังมีศักยภาพช่วยเหลือผู้อื่นร่วมกับบุคคลในชุมชนที่มีความตั้งใจสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร โดยเกิดจากการรวมตัวของผู้นำชุมชน อสม. ครอบครัว หน่วยงานรัฐ และภาคเอกชน มีเป้าหมายในการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ และสร้างกิจกรรมตามวิถีพุทธ เครือข่ายจิตอาสาที่มีความสำคัญ เพราะการดูแลผู้สูงอายุต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน เป็นกลไกเชื่อมโยงทรัพยากร แรงสนับสนุน และองค์ความรู้ เพื่อให้การดูแลผู้สูงอายุเป็นไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดสมุทรสาคร, 2563)

จากข้อมูลดังกล่าว พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ด้วยตนเอง ยังคงต้องได้รับการดูแลจากคนใกล้ชิด และการสนับสนุนจากภาครัฐ เกี่ยวกับปัจจัยการดำรงชีวิตประจำวัน อีกทั้ง ผู้สูงอายุบางกลุ่มยังมีปัญหาด้านสุขภาพทั้งโรคประจำตัว เช่น โรคกลุ่ม NCD จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตและดำเนินชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง เนื่องจากการบริหารจัดการของภาครัฐมีขีดจำกัด ทั้งในเรื่องของงบประมาณและบุคลากรเพื่อสนับสนุน ดังนั้น การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเองจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะนำหลักพุทธธรรม ได้แก่ คำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต โดยนำหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุโดยใช้วิถีพุทธ และการนำทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามาประยุกต์ใช้ รวมถึงแนวคิดแรงสนับสนุนทางสังคม การประยุกต์หลักธรรมวิถีพุทธคือไตรสิกขา ด้วยเทคนิค 3 ส. คือ สวดมนต์ สมาธิ สันทนาธรรม และเทคนิค 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และมรรค 8 มาปรับใช้ในการส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องมีหลักยึดทางด้านจิตใจ การนำวิถีพุทธมาใช้ในการส่งเสริมและเสริมพลังคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุ จึงมีความจำเป็นอย่างมาก เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความเลื่อมใส ความศรัทธา มีความสุขใจ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดสมาธิ มีสติ เกิดปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจสัจธรรม และอยู่กับความจริง การประยุกต์หลักพระพุทธศาสนา การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีความสุขทั้งทางร่างกาย และทางจิตใจก่อให้เกิดรูปแบบการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุวิถีพุทธให้มี ความสุขอย่างยั่งยืน มีสุขภาพแข็งแรง มีสุขภาพจิตดี มีสังคมที่ดี อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี (วิจิตร ภัทรพรไพโรจน์ และคณะ, 2563)



จากเหตุและผลข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่ามีความสำคัญในการศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในปัจจุบัน โดยมุ่งที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่เป้าหมายที่อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อให้ได้ข้อมูลนำไปสู่การสังเคราะห์แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนเป็นฐาน และเพื่อสร้างแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นนำไปขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพในชุมชนและสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อศึกษาการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” ผู้วิจัยได้ศึกษาและค้นคว้าเอกสาร และรายงานการวิจัย ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า นำเสนอเนื้อหา ดังต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมพลัง การเสริมพลังคือกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลพัฒนาศักยภาพ เห็นคุณค่า และมั่นใจในตนเอง ผ่านการฝึกฝนและการสนับสนุนที่เหมาะสมกับบริบทของแต่ละคน อมร สุวรรณนิมิต (2553) ชี้ว่าเป็นกลไกสำคัญที่ผลักดันแนวคิด “สร้าง” นำ “ซ่อม” ให้เกิดผลจริง โดยมุ่งให้ผู้สูงอายุใช้ศักยภาพที่มีในการดูแลสุขภาพ ป้องกันโรค และตัดสินใจอย่างอิสระในการเลือกวิธีดูแลตนเอง ปัจจัยที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจตามคำกล่าวของ Chandler ประกอบด้วยปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ คือ 1. ปัจจัยภายในบุคคล ที่ความเชื่อมั่นในตนเอง ค่านิยมด้านความรักและความรับผิดชอบ เป้าหมาย แรงจูงใจ การยอมรับบทบาทและภาระหน้าที่ ทักษะการปรับตัว และความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับสังคม 2. ปัจจัยภายนอกบุคคล ในการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน หรือบุคลากรสุขภาพ ที่ให้ความรู้ คำแนะนำ กำลังใจ และความมั่นใจ (Chandler, 1992) การเสริมพลังเป็นกระบวนการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยไม่ใช่เพียงการช่วยเหลือชั่วคราว แต่ช่วยให้ตระหนักถึงศักยภาพ เห็นคุณค่า และจัดการชีวิตได้อย่างอิสระ โดยอาศัยทั้งปัจจัยภายใน เช่น ความเชื่อมั่น แรงจูงใจ ทักษะการปรับตัว และปัจจัยภายนอก เช่น ครอบครัว ชุมชน และบุคลากรด้านสุขภาพ พร้อมบูรณาการหลักธรรมพุทธศาสนา เช่น ไตรสิกขาและการภาวนา เพื่อเสริมสุขภาพกาย จิต และสังคม โดยมีเครือข่ายจิตอาสาเป็นกลไกสำคัญในการถ่ายทอดความรู้และสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดความยั่งยืน

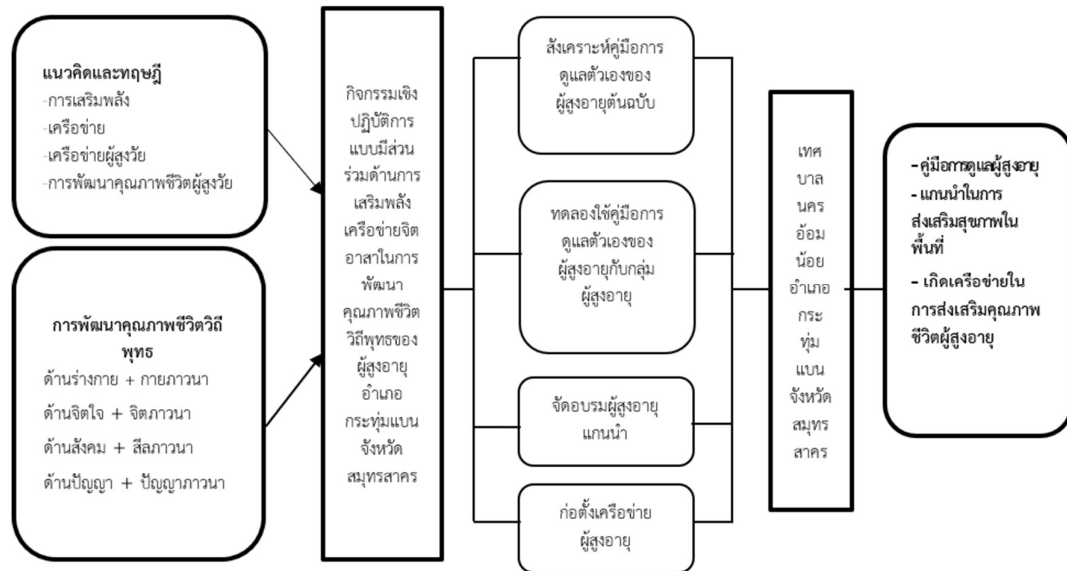


แนวคิดเกี่ยวกับเครือข่ายผู้สูงอายุ สังคมไทยก้าวสู่สังคม ผู้สูงอายุจึงส่งผลต่อโครงสร้างประชากรโดยภาพรวม การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุทำให้สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น เกิดปัญหาด้านการดูแล เช่น การถูกทอดทิ้ง การขาดการดูแลด้านสุขภาพ และปัญหาเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำนวนมากต้องการสวัสดิการและการดูแลอย่างต่อเนื่อง ซึ่งภาครัฐไม่สามารถจัดการได้เพียงลำพัง การสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุและบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ประสบการณ์ และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นกลไกสำคัญในการสร้างระบบสนับสนุนทางสังคม ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงบริการและสวัสดิการ และมีบทบาทในการดูแลสุขภาพกายและจิต การสร้างความสัมพันธ์ในสังคม และการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง (ไพบุลย์ พงษ์แสงพันธ์ และอนันฐมา ปิ่นแก้ว, 2558) เครือข่ายผู้สูงอายุถือเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เนื่องจากเป็นทั้งช่องทางในการถ่ายทอดข้อมูลสุขภาพ การสร้างแรงบันดาลใจ และการสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การบูรณาการเครือข่ายผู้สูงอายุเข้ากับการเสริมพลังและหลักพุทธธรรม จะทำให้ผู้สูงอายุไม่เพียงได้รับการดูแล แต่ยังมีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองผ่านกิจกรรมชุมชนที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ส่งผลให้เกิดทั้งความสุขกาย สุขใจ และความเข้มแข็งของชุมชนโดยรวม

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นกระบวนการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณที่สมดุล เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า ครอบคลุมทั้งการดูแลตนเอง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยจำแนกออกเป็น 4 ด้านคือ 1. ด้านร่างกาย ส่งเสริมการกินอาหารครบหมู่ ออกกำลังกายเหมาะสม พักผ่อนเพียงพอ และจัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย 2. ด้านจิตใจ จัดการอารมณ์และความเครียด ด้วยการฝึกสติ สมาธิ การสร้างปฏิสัมพันธ์ และการยอมรับความเปลี่ยนแปลง 3. ด้านสังคม สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว และชุมชน ร่วมกิจกรรมชมรมและประเพณี เพื่อลดความโดดเดี่ยวและเพิ่มคุณค่าในตนเอง 4. ด้านจิตวิญญาณ/สติปัญญา เข้าใจตนเอง เชื่อมโยงหลักธรรม มีทัศนคติเชิงบวก ทำบุญ ปฏิบัติธรรม และได้รับการดูแลแบบสงบในวาระสุดท้าย (สกุณา บุญนารากร, 2555) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุแบบองค์รวม ครอบคลุมกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยใช้การมีส่วนร่วมและสนับสนุนจากหลายภาคส่วน การประยุกต์หลักพุทธธรรม เช่น สมาธิ สติ และการสร้างสัมพันธ์ในชุมชน ช่วยเสริมสุขภาวะขณะเดียวกันการเสริมพลังและเครือข่ายผู้สูงอายุ เป็นกลไกสำคัญให้การพัฒนาดำเนินได้อย่างยั่งยืน

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิง ปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิด โดยมีรายละเอียดดังนี้



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) ใช้วิธีสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุในอำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ผู้วิจัยลงพื้นที่สังเกตและเก็บข้อมูลเชิงลึกด้วยตนเอง เพื่อนำมาวิเคราะห์เชิงเหตุและผล โดยอ้างอิงแนวคิดและทฤษฎีที่ครอบคลุมมิติสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม เพื่อสังเคราะห์เป็นแนวทางแก้ไขและพัฒนาที่เหมาะสมต่อสังคม ผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจง แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) พระสงฆ์ 2 รูป 2) บุคลากรองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จำนวน 5 คน 3) เจ้าหน้าที่พัฒนาสังคม จำนวน 11 คน 4) ผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน รวมจำนวน 20 รูป/คน ผู้ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยได้คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในกลุ่มเดียวกันที่ให้สัมภาษณ์เชิงลึกประกอบด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิ 2) ผู้นำชุมชน 3) หน่วยงานราชการ และ 4) หน่วยงานภาคเอกชน รวมจำนวน 15 คน ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาจัดทำประเด็นในการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group) โดยผู้ร่วมสนทนากลุ่มเฉพาะอาจเป็นกลุ่มบุคคลเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญก็ได้เพื่อร่วมกันวิเคราะห์สรุปข้อมูล โดยทำหนังสือรับรองเพื่อขอความร่วมมือจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยทำการติดต่อประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อขอความร่วมมือในการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ พร้อมชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ขั้นตอน กระบวนการ สถานที่ วัน และเวลา ในการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ผู้วิจัยได้เลือกใช้วิธีเทคนิคสามเส้า (Triangulation Technique) คือ ต่างทฤษฎีหรือแนวคิด (Theory Triangulation) ต่างวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (Method Triangulation) และต่างแหล่งข้อมูล (Data Sources Triangulation) โดยผู้วิจัยได้ทำ



การจัดหมวดหมู่และการตรวจสอบข้อมูล ดำเนินการอย่างเป็นระบบด้วยการจัดแบ่งประเภทของข้อมูลให้ตรงตามเนื้อหาที่ได้กำหนดไว้ หลังจากที่ได้ข้อมูลมาครบถ้วนแล้ว เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร การพัฒนาชุดความรู้ในการเสริมพลังผู้นำจิตอาสาพัฒนาสังคม

ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร การพัฒนาชุดความรู้ในการเสริมพลังผู้นำจิตอาสาพัฒนาสังคม ได้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ใน ขั้นตอนการพัฒนาและปรับใช้ชุดความรู้ร่วมกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งรวมถึงการมีส่วนร่วมของผู้นำจิตอาสา ผู้สูงอายุ หน่วยงานรัฐ และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ตั้งแต่การวิเคราะห์ปัญหา ร่วมกันออกแบบกิจกรรม ทดลองใช้ และสะท้อนผล เพื่อให้ได้ชุดความรู้ที่เหมาะสมและใช้ได้จริงในบริบทพื้นที่ เป็นการเน้นการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอกระทุ่มแบน โดยการนำวิถีพุทธเข้ามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนสุขภาพกายและจิตใจ โดยเริ่มจากการศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ การจัดอบรมและพัฒนาชุดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม การฝึกสมาธิ และการเสริมสร้างสติปัญญา เพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และลดความเหงา และยังการสร้างความรู้และทักษะในการดูแลตัวเองจากภายใน เช่น การส่งเสริมการปฏิบัติธรรมและการเจริญสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ การนำหลักธรรม เช่น ไตรสิกขาและมรรคแปดมาปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถลดความเครียดและจัดการกับปัญหาสุขภาพได้ดีขึ้น การเสริมสร้างจิตอาสาให้กับสมาชิกในชุมชนยังเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาชุมชน ในที่สุด การสร้างความเข้าใจในหลักพุทธศาสนาช่วยเสริมสร้างพลังใจให้แก่ผู้สูงอายุในการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ อย่างมีสติและปัญญา การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธนี้ยังคำนึงถึงการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผ่านการอบรมและสร้างกลไกการทำงานร่วมกันในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

2. การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นเกี่ยวกับการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัด เป็นกระบวนการที่มีเป้าหมายในการสร้างความยั่งยืนและเสริมสร้างพลังในชุมชน ผ่านการอบรมจิตอาสาเพื่อเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้ออกแบบและจัดอบรมหลักสูตร "การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ชะลอชรา ชีวียืนยาว ด้วยวิถีพุทธ" สำหรับจิตอาสาในพื้นที่ เป็นการสร้างเครือข่ายเชื่อมโยงจิตอาสา ผู้สูงอายุ ครอบครัว ผู้นำชุมชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชน ให้เกิดการทำงานร่วมกัน ช่วยดูแล ส่งเสริมสุขภาพ และสร้างกิจกรรมทางสังคมและศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ ในการขับเคลื่อนกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในอำเภอกระทุ่มแบนยังเน้นการใช้หลักพุทธธรรม เช่น การสวดมนต์ การทำสมาธิ และการสันทนาธรรม เพื่อเสริมสร้างจิตใจให้แข็งแกร่งและมีความสุขในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้สูงอายุและจิตอาสาได้เรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมทั้งทางร่างกายและจิตใจ การมีจิตอาสา มีบทบาทสำคัญในการกระตุ้นและสนับสนุนการปฏิบัติธรรมในชุมชน ทำให้เกิดความร่วมมือและการแบ่งปันในสังคมท้องถิ่น การสร้างเครือข่ายจิตอาสายังช่วยกระตุ้นการพัฒนาสังคมให้มีความเข้มแข็ง โดยไม่เพียงแต่สนับสนุนผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง แต่ยังสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาชุมชนที่ยั่งยืน

การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสายังเป็นการเพิ่มศักยภาพ ความรู้ ความมั่นใจ และความร่วมมือของสมาชิกในเครือข่าย เพื่อให้สามารถดำเนินกิจกรรมหรือภารกิจร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่พึ่งพาเพียงภายนอก แต่สามารถใช้ทรัพยากร ความรู้ และพลังของตนเองและชุมชนได้อย่างเต็มที่ การเสริมพลังเครือข่ายในงานวิจัยนี้มุ่งให้จิตอาสาและผู้เกี่ยวข้องมีความสามารถในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในวิถีพุทธได้ต่อเนื่อง ผ่านกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับหลักพุทธศาสนา เช่น การฝึกปฏิบัติสมาธิ การทำบุญ การออกกำลังกายที่เหมาะสม รวมถึงการเสริมสร้างทักษะทางสังคมในกิจกรรมกลุ่ม เพื่อสร้างความสัมพันธ์และสนับสนุนกันและกันในชุมชน การเสริมพลังจิตอาสายังเป็นการสร้างความมั่นคงให้กับผู้สูงอายุทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้พวกเขารู้สึกมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับในสังคม นอกจากนี้ยังช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ เช่น การจัดงานบุญประเพณีในชุมชนที่ให้ผู้สูงอายุมีโอกาสดูแลและสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การฝึกอบรมนี้มีการจัดการเรียนรู้ในหลายระยะ โดยเน้นการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาด้วยพุทธปัญญา ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้เกี่ยวกับโภชนาการที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพช่องปาก และการฝึกสมาธิ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ผลของการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสานี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ส่งผลให้ผู้สูงอายุในพื้นที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข

3. รูปแบบการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ได้รับการออกแบบเพื่อให้จิตอาสา มีบทบาทในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผ่านกระบวนการอบรมที่เน้นการนำหลักพุทธศาสนาและพุทธปัญญามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การอบรมจิตอาสานี้ประกอบด้วยหลายขั้นตอนหลัก เช่น การฝึกสมาธิ การทำบุญ และการปฏิบัติธรรม เพื่อเสริมสร้างจิตใจให้แข็งแกร่งและมีความสุข การส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพช่องปาก รวมถึงการให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการโรคประจำตัว และยังเน้นการใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ ผ่านการฝึกสติและสมาธิเพื่อเพิ่มความผ่อนคลายและลดความเครียด การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ในชุมชน ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นและความภูมิใจในตนเอง ในการเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน การสร้างเครือข่ายจิตอาสาจึงไม่ได้เป็นเพียงการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมความเข้มแข็งและความสามัคคีในชุมชน โดยการทำงานร่วมกันและการแบ่งปันความรู้ ความรัก และความห่วงใยกันอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังเน้นการสร้างเครือข่าย



ความร่วมมือระหว่างจิตอาสาในชุมชน โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน เช่น การจัดงานบุญประเพณี การเข้าร่วมกลุ่มสนทนาธรรม และกิจกรรมอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ในสังคม การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาจึงเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและยั่งยืน

อภิปรายผล

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ การพัฒนาชุดความรู้เพื่อเสริมพลังผู้นำจิตอาสาในการพัฒนาสังคมโดยใช้วิถีพุทธมุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพกายและจิตใจ ผ่านการอบรมที่เน้นหลักพุทธธรรม เช่น การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายที่เหมาะสม และการเจริญสติเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม พร้อมส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมเพื่อลดความเหงาและสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน การพัฒนาเครือข่ายจิตอาสาผ่านการอบรมและกิจกรรมช่วยให้ผู้นำจิตอาสา นำหลักพุทธศาสนาดูแลผู้สูงอายุ สนับสนุนการพึ่งพาตนเองอย่างยั่งยืน สอดคล้อง กมลพร กัลยาณมิตร (2565) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคม” ผลการวิจัยพบว่า (1) สภาพปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคมพบว่า การกำหนดนโยบายไม่ตอบสนองปัญหาสวัสดิการสังคมไม่เพียงพอและไม่ครอบคลุมผู้สูงอายุบางส่วนคาดหวังพึ่งรัฐมากเกินไป ขาดแคลนงบประมาณ เครื่องมือวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ บุคลากร และการจัดการที่เหมาะสม (2) การดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคมมีการดำเนินการใน 6 ด้านสำคัญ คือ 1) การสร้างระบบคุ้มครองและสวัสดิการผู้สูงอายุ 2) การส่งเสริมการมีงานทำและมีรายได้ของผู้สูงอายุ 3) การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ (ด้านการงานและการศึกษา) 4) ระบบสุขภาพเพื่อรองรับสังคมสูงอายุ 5) สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย และ 6) การส่งเสริมการรวมกลุ่มและสร้างความแข็งแกร่งขององค์กรผู้สูงอายุและ (3) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคมพบว่า การส่งเสริมสถาบันครอบครัว และบทบาทของชุมชนทำงานแบบบูรณาการทุกภาคส่วน สร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐส่งเสริมคุณภาพชีวิตลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีงานทำมีกิจกรรมทางสังคมที่เหมาะสม

2. การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เกิดขึ้นผ่านกระบวนการอบรมจิตอาสาในหลักสูตร "การพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้านการส่งเสริมสุขภาพ ชะลอชรา ชีวียืนยาว ด้วยวิถีพุทธ" ซึ่งมีเป้าหมายในการเสริมสร้างพลังและทักษะให้กับจิตอาสาเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยการนำหลักพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การฝึกสมาธิ การทำบุญ และการพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้จิตอาสา มีบทบาทสำคัญในการสร้างความร่วมมือในชุมชนและส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดงานบุญในชุมชนที่ช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตัวผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์ (2564) ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน” พบว่า 1) จากการสำรวจและศึกษาสภาพลักษณะโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยที่มีการตอบกลับ จำนวน 526 แห่ง มีหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เป็นผู้รับผิดชอบดูแลเป็นส่วนใหญ่รองลงมาคือโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเนื่องจากเป็น

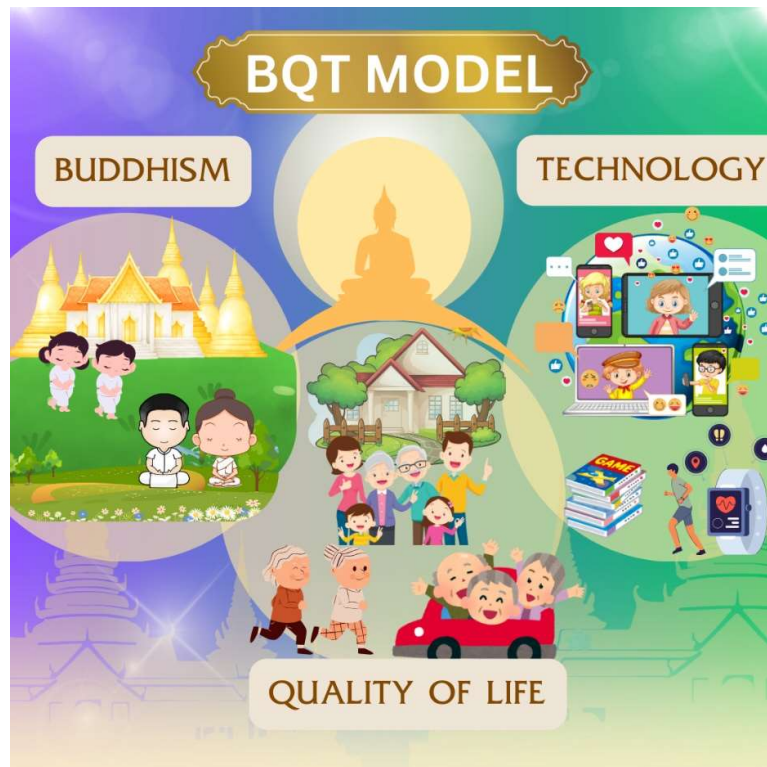


หน่วยงานที่มีนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน สภาพโรงเรียนส่วนใหญ่ตั้งอยู่ในพื้นที่ หน่วยงานเป็นอาคารชั้นเดียวมีห้องน้ำแยกหญิงชาย บางแห่งมีการออกแบบให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ผู้เรียนสูงอายุมีรายได้ระดับพออยู่พอกิน สุขภาพช่วยเหลือตนเองได้โรงเรียนมีวิทยากรจิตอาสาทั้งจาก ในชุมชนและหน่วยงานภายนอก มีการจัดการเรียนการสอน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ส่วนใหญ่เป็นวันศุกร์และ ได้รับงบประมาณส่วนใหญ่จากหน่วยงานภาครัฐ 2) องค์ประกอบของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ ประกอบด้วยความเข้มแข็งของกลุ่มแกนนำและสมาชิกการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่าย การมีเป้าหมายร่วมกัน มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและหลากหลายมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถ่ายทอด ประสบการณ์ภูมิปัญญา มีกองทุนและงบประมาณสนับสนุน การบริหารจัดการที่ดีและการจัดการ ตนเองได้มีความเกื้อกูล สามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และเห็นคุณค่าและมีส่วนร่วมทำประโยชน์ต่อ ชุมชน โดยรูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุมี 3 รูปแบบ คือโรงเรียนผู้สูงอายุโดยชุมชนจัดการตนเอง โรงเรียนผู้สูงอายุโดยพึ่งพาหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่และโรงเรียนผู้สูงอายุรูปแบบบูรณาการผสมผสาน

3. รูปแบบการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เป็นการออกแบบเพื่อเสริมบทบาทของจิตอาสาในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผ่านการอบรมและการใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยมุ่งเน้นทั้งการเสริมสุขภาพกายและจิตใจ การอบรมจิตอาสาผ่านกิจกรรมเช่น การฝึกสมาธิ การทำบุญ และการปฏิบัติธรรม เพื่อเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจ และลดความเครียด นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพช่องปาก รวมถึง การใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาจิตใจและอารมณ์ โดยเฉพาะการฝึกสติและสมาธิเพื่อเพิ่มความผ่อนคลาย การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสายังช่วยสร้างความมั่นคงทั้งทางกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุ ช่วยเสริมสร้างความภูมิใจในตนเองและการมีบทบาทในชุมชน ผ่านการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดงานบุญและการสันทนาการ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงบทบาทและรู้สึก ว่าตนเองมีคุณค่าภายในสังคม ดังที่ ทศพร ชูศักดิ์ และคณะ (2566) ได้วิจัยเรื่อง “ประสิทธิผลของ รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุติดเตียงแบบมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดปทุมธานี” พบว่า 1) รูปแบบ การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุติดเตียงแบบมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดปทุมธานี มีการติดตามประเมินผล อย่างต่อเนื่องโดยมีทีมทีมสหวิชาชีพที่เกี่ยวข้อง และผู้รับผิดชอบงานผู้สูงอายุและผู้พิการขององค์การ บริหารส่วนตำบลคลองห้า รวมทั้งอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน และสมาชิกองค์การ บริหารส่วนตำบล (ส.อบต.) ของแต่ละหมู่บ้าน โดยจัดทำแผนการเยี่ยมที่กำหนดวันเวลา และจำนวน บุคลากรในการเยี่ยมที่แน่นอน 2) การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความสามารถใน การประกอบกิจวัตรประจำวัน คุณภาพชีวิต และระดับที่ได้รับการดูแลแบบประคับประคองของผู้สูงอายุ ติดเตียงและภาวะซึมเศร้าของผู้ดูแลหลักก่อนและหลังได้รับการดูแลสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” ผู้วิจัยได้สรุปองค์ความรู้ดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 2 แสดงองค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากแผนภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า “BQT MODEL” เป็นโมเดลที่ออกแบบเพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยผสมผสานหลักธรรมจากพระพุทธศาสนา การพัฒนาคุณภาพชีวิต และการใช้เทคโนโลยีในการดูแลและพัฒนาชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. Buddhism พระพุทธศาสนา ในส่วนนี้จะมุ่งเน้นการนำหลักธรรมจากพระพุทธศาสนาเข้ามาช่วยในการดูแลผู้สูงอายุ โดยสามารถแบ่งเป็นกิจกรรมต่าง ๆ คือ 1) การฝึกสมาธิและสติ กิจกรรมการฝึกสมาธิและการฝึกสติ เช่น การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้ผู้สูงอายุสามารถรับมือกับความเครียดและปัญหาต่างๆ ในชีวิตได้ดีขึ้น โดยเน้นการฝึกการมีสติในชีวิตประจำวัน เช่น การทานอาหารอย่างมีสติ การนั่งทำสมาธิ หรือการเดินอย่างมีสติ 2) การปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ธรรมะ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมต่าง ๆ เช่น หลักการของ “เมตตา” และ “กรุณา” ที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน 3) การสร้างความสงบจิต ส่งเสริมการทำจิตให้สงบและมีความสุขในทุก ๆ วัน โดยใช้วิธีการนั่งสมาธิหรือฟังธรรมเพื่อลดความเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิต

2. Quality of Life คุณภาพชีวิต กิจกรรมในส่วนนี้จะมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ คือ 1) การดูแลสุขภาพกาย กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเดิน การทำโยคะ การฝึกจิตและการเดินจงกรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพร่างกาย พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับประทานอาหาร

ที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี 2) การส่งเสริมความสุขและความพึงพอใจ จัดกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองและมีบทบาทในชุมชน เช่น การร่วมกิจกรรมในชุมชน หรือการทำงานฝีมือที่ช่วยเสริมสร้างทักษะและความพึงพอใจในชีวิต 3) การเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว ส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัว โดยใช้หลักธรรมจากพระพุทธศาสนา เช่น การแสดงความเมตตาและการฟังที่ดี เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองมีค่าและมีความสำคัญในครอบครัว

3. Technology เทคโนโลยี ในส่วนนี้จะมุ่งเน้นการใช้เทคโนโลยีเพื่อช่วยในการดูแลและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้เครื่องมือที่สามารถช่วยในการติดตามสุขภาพและเชื่อมต่อกับโลกภายนอกได้ คือ 1) การใช้แอปพลิเคชันสุขภาพ ส่งเสริมการใช้แอปพลิเคชันหรือเครื่องมือเทคโนโลยีในการติดตามสุขภาพ เช่น การบันทึกข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคล การนับก้าวเดิน หรือการตั้งค่าการดื่มน้ำ ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถติดตามการดูแลสุขภาพได้ง่ายขึ้น 2) การใช้สื่อออนไลน์ในการเรียนรู้ ส่งเสริมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อการเรียนรู้และการเข้าร่วมกิจกรรมออนไลน์ เช่น การเข้าฟังธรรมออนไลน์ การฝึกสมาธิออนไลน์ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนออนไลน์ 3) การใช้เทคโนโลยีในการเชื่อมต่อกับครอบครัว ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การใช้โทรศัพท์มือถือหรือเครื่องมือเทคโนโลยีอื่น ๆ เพื่อเชื่อมต่อกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนฝูงในชุมชน ซึ่งจะช่วยลดความเหงาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม

สรุป

ในยุคที่สังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างชัดเจน การดูแลผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีไม่ใช่เพียงเรื่องของสุขภาพร่างกาย แต่รวมถึงสุขภาพทางจิตใจและความสัมพันธ์ในสังคมด้วย บทความวิจัยนี้มุ่งสำรวจและนำเสนอแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธด้วยความเชื่อมั่นว่าพระพุทธศาสนาไม่เพียงแต่เป็นหลักธรรมทางจิตวิญญาณ หากยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของร่างกายและสังคมรอบข้าง งานวิจัยนี้คือการเสริมพลังเครือข่ายจิตอาสาในชุมชน โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุและจิตอาสาในพื้นที่อำเภอกะห้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร ได้เข้ามามีบทบาทอย่างแท้จริงในการออกแบบกิจกรรม ส่งเสริมความรู้ และสร้างกลไกดูแลซึ่งกันและกันอย่างยั่งยืน การพัฒนาเริ่มจากการจัดทำหลักสูตรอบรมจิตอาสาเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพ ชะลอชรา ชีวียืนยาวด้วยวิถีพุทธ” ซึ่งเน้นการบูรณาการหลักธรรม เช่น ไตรสิกขาและมรรคมืองค์แปด เข้ากับกิจกรรมที่จับต้องได้ เช่น การออกกำลังกาย การฝึกสมาธิ และการสันทนาการ ผลจากการดำเนินการพบว่าผู้สูงอายุมีความสุขและสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น ทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม ความร่วมมือระหว่างจิตอาสาและผู้สูงอายุสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น และการแบ่งปันในชุมชน ขณะเดียวกันยังช่วยปลูกฝังคุณค่าของการเป็นผู้ให้ในกลุ่มจิตอาสา ทำให้เกิดความรู้สึภาคภูมิใจและมีเป้าหมายในการมีชีวิตอยู่ ที่สำคัญ งานวิจัยนี้ได้นำเสนอรูปแบบการพัฒนาที่เรียกว่า “BQT Model” ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ คือ Buddhism (พุทธธรรม) Quality of Life (คุณภาพชีวิต) และ Technology (เทคโนโลยี) โดยการนำธรรมะมาเป็นฐานในการดำรงชีวิต การสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพและความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว รวมถึง



การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและสื่อสารกับสังคมได้อย่างไม่รู้สึกลำบากเดียว แสดงให้เห็นว่า การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ร่วมกับพลังของเครือข่ายจิตอาสาและเครื่องมือร่วมสมัย เป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน ทั้งยังเป็นต้นแบบที่สามารถขยายผลต่อยอดสู่ชุมชนอื่น ๆ ได้ในอนาคต เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยมีชีวิตที่ยืนยาว อย่างมีศักดิ์ศรีและเปี่ยมด้วยความหมาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1.1 ขยายการนำหลักพุทธศาสนาไปใช้ในพื้นที่ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในชุมชนที่มีความต้องการสูงและมีศักยภาพในการนำวิถีพุทธมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ

1.2 สร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชนร่วมมือกันในการจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การอบรม การจัดงานบุญ หรือกิจกรรมทางสังคม เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และลดความเหงาในผู้สูงอายุ

1.3 พัฒนาโปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับจิตอาสาในชุมชน ออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรมสำหรับจิตอาสา เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและสร้างความร่วมมือที่ยั่งยืนในชุมชน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการวิจัยประเด็นการศึกษาในเชิงเปรียบเทียบกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพื้นที่อื่น ศึกษาการนำวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธไปใช้ในชุมชนต่าง ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ในพื้นที่ที่มีลักษณะและปัญหาต่างกัน

2.2 ควรมีการวิจัยการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการพัฒนาคุณภาพชีวิตวิถีพุทธในระยะยาวต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการดำเนินการในระดับที่ลึกซึ้งขึ้น

2.3 ควรวิจัยประเด็นความพึงพอใจและผลกระทบของผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแล ควรศึกษาความพึงพอใจและความรู้สึของผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลจากจิตอาสาและการใช้หลักพุทธศาสนาในการดูแลตนเอง เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงการให้บริการในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- กมลพร กลยาณมิตร. (2565). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระเป็นพลัง ร่วมพัฒนาสังคม. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 7(2), 31-46. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jmbr/article/view/260707/173681>
- กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด สำนักงานจังหวัดสมุทรสาคร. (2563). *แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563*. https://www.samutsakhon.go.th/_new/departement/?page=2&cid=3



- มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์. (2564). การพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์*, 22(1), 135-149. <https://ejournals.swu.ac.th/index.php/jedu/article/view/13527/11154>
- ทัศนพร ชูศักดิ์, นัชชา ยันติ, ศศิธร ตันติเอกรัตน์ และนาตยา ดวงประทุม. (2566). ประสิทธิภาพของรูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุติดเตียงแบบมีส่วนร่วมของชุมชน จังหวัดปทุมธานี. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 6(2), 87-102. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/jra/article/view/258651/176220>
- ไพบูลย์ พงษ์แสงพันธ์ และอนัญญา ปิ่นแก้ว. (2558). ความสำคัญของเครือข่ายเกื้อหนุนผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 10(2), 109-116. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/phjbuu/article/view/45514/37649>
- วิจิตร ภัทรพรไพโรจน์, สุรีย์ จันทรมลิต, ประภาเพ็ญ สุวรรณ และพรสุข หุ่นนิรันดร์. (2563). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพวิถีพุทธของผู้สูงอายุ จังหวัดระนอง. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 21(1), 157-166. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/241527>
- สกุณา บุญนรากร. (2555). *การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมทุกช่วงวัย* (พิมพ์ครั้งที่ 4). คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2025/20241209145003_88327.pdf?utm_source=chatgpt.com
- อมร สุวรรณนิมิต. (2553). *การพยาบาลปฐมภูมิกับการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชน*. อภิชาติ การพิมพ์.
- Chandler, G. (1992). Creating an environment to empower nurse. *Nursing Management*, 22(8), 20-23. https://journals.lww.com/nursingmanagement/citation/1991/08000/creating_an_environment_to_empower_nurses.6.aspx