

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพกพาพลังในบริบทสังคมไทย

A PREPARATION FOR BEING AN ACTIVE AGEING

IN CONTEXT OF THAI SOCIETY

นางสาวทิพย์ธิดา ณ นคร¹

Miss Tiptida na nakorn

นางสาระ มุขดี²

Mrs. Sara Mookdee

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือ 1) เพื่อศึกษาความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่ 2) เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพกพาพลัง 3) เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพกพาพลัง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีระหว่างเชิงปริมาณและคุณภาพโดยใช้แบบสอบถามร่วบรวมข้อมูลจากผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 448 คน และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ จำนวน 7 รูป/คน มีผลการศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศชายสถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมทางศาสนาแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน ผู้สูงอายุคิดว่าการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการอบรม เลี้ยงดูจากพ่อแม่ การเรียนรู้เข้าใจหลักธรรมจะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท หลักพุทธธรรมในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือ ศีล 5 และหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พระมหาวิหาร 4 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยคือการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้วยรูปแบบ “MORALITY” ได้แก่ การควบคุมกาย วาจาและใจ และการดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุด้วยรูปแบบ “QUALITY” เป็นการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถพึงพาตนเองได้

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ศีล 5, พระมหาวิหาร 4

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาชีวิตและความตาย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยนวมินทราราช กรุงเทพมหานคร.

Abstract

The objectives of this study were: 1) to study readiness and ways of preparation for being an active ageing of adults; 2) to study a preparation for being an ageing and courses of life of an active ageing; and 3) to synthesize ways of preparation for being an active ageing based on Buddhadhamma. It is a mixed method between a quantitative research and qualitative one. A questionnaire is used for collecting quantitative data from 448 adults with 40-59 years old and an In-depth Interview is used for collecting qualitative data from 7 elderly. Results of the quantitative data analysis revealed that respondents with different sex, age, marital status, a number of children, education, income, residence and any chronic health conditions did not have a different preparation for being an ageing, whereas respondents with different occupation, social activities and Buddhist activities had a different preparation for being an ageing. Moreover, an ageing thought that the preparation for being an ageing should start from the childhood by parent's close care, the understanding of Buddhadhamma enhanced a heedful life, and the Buddhadhamma for the preparation for being an ageing included Five Precepts and Sublime States of Mind. The form of knowledge got from the study included the way of "MORALITY", the control of body, verbal and mind, and the way for the period of being an active ageing called "QUALITY", the reinforcement of an ageing's good quality of life and self-reliance.

Keywords: Elderly People, Five Precepts, Sublime States of Mind.

1. บทนำ

ปัจจุบันหลายประเทศทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ การทำความเข้าใจกับทิศทางและแนวโน้มการเป็นสังคมผู้สูงอายุ จะช่วยให้เราเตรียมพร้อมเพื่อจะดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุและการวางแผนชีวิตที่มีประสิทธิภาพ จึงมีความจำเป็นและเป็นประโยชน์ในการช่วยบรรเทาหรือแก้ปัญหาผู้สูงอายุในสังคมได้ แอชลีย์ (Atchley, R.C. 1994:210) แบ่งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกณฑ์อายุออกเป็น 2 ระยะ คือ 1) ระยะก่อนการเกณฑ์อายุ (RemotePhase) ความคิดเรื่องการเกณฑ์อายุยังอยู่ห่างไกลจากการเตรียมความพร้อมสามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือริมแม่น้ำวัยทำงาน สิ่งที่สมควรเตรียมในระยะนี้ ได้แก่ การเงินซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว การใช้เวลาว่างการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างจะทำได้ง่ายในวัยหนุ่มสาว และการดูแลรักษาสุขภาพ 2) ระยะใกล้เกณฑ์ (Near Phase) บุคคลเริ่มรู้สึกว่าการเกณฑ์อายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นคู่สมรส หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกณฑ์อายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ได้แก่ ด้านจิตใจ และด้านทัศนคติต่อการเกณฑ์อายุ

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุต้องเริ่มตั้งแต่มีการเตรียมตัวในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในด้านสุขภาพกายสุขภาพจิต ให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อป้องกันการเกิดโรคประจำตัวเรื้อรังซึ่งกำลังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทยยุคปัจจุบัน ปรับตัวให้มีบุคลิกภาพที่เปิดเผย สามารถเข้ากับบุคคลรอบข้างในชุมชนและสังคมได้มีการเข้าไปเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชุมชนใกล้บ้านเพื่อพบปะสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมบ่อยๆ รวมถึงในขณะที่ยังทำงานอยู่นั้นก็ต้องมีการเตรียมตัวทางด้านการเงิน โดยการออมไว้ใช้ในวัยสูงอายุ เพราะการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือการมีรายได้พอเพียงต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือนไม่มีภาระหนี้สิน นอกจากนั้นการเตรียมตัวโดยการวางแผนให้บุตรหลานได้ทำงานและอาชัยอยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกันเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญในการที่จะทำให้บุคคลก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ดังนั้นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยใช้บทเรียนที่ดีเพื่อเป็นตัวอย่างและมองในมุมบวกมากขึ้น องค์กรอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2012:12) ให้คำจำกัดความไว้ว่า พฤติพัลส์ (Active Ageing) คือกระบวนการที่เพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม และความมั่นคงในชีวิตอันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ที่จะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุ ทั้งนี้สามารถทำลักษณะ พฤติพัลส์ไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งตัวของบุคคลหรือกลุ่มของประชากรก็ได้และคาดว่าจะเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหัว้อนเกิดจาก การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก (Active Ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as People age) ต่อมาได้มีการเพิ่มเติมกรอบแนวคิดขององค์กรอนามัยโลกอีกหนึ่งเสาหลักของภาวะพฤติพัลส์ คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) โดยเน้นหลักสำคัญ 4 ประการ คือสุขภาพ การเรียนรู้ สังคม และเศรษฐกิจ (Active Ageing Index Analytical Report : 2014) สำหรับประเทศไทย ได้ให้ความหมายของคำว่า ภาวะพฤติพัลส์ (Active Ageing) เป็นความสูงวัยของพลเมืองอย่างมีพลัง รวมทั้งเป็นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักรถึงศักยภาพทางสุขภาพร่างกาย สังคม และความสุขทางด้านจิตใจตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ รวมทั้งการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2559 : 2)

ในฐานะที่ประเทศไทยได้รับการยอมรับว่าเป็นเมืองแห่งพระพุทธศาสนาและเป็นศาสนาประจำชาติ มีประชากรร้อยละ 94.6 เป็นผู้ที่นับถือศาสนาพุทธ โครงสร้างทางสังคมแบบทุกด้านจึงมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญ การบูรณะการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดภาวะพฤติพัลส์ขององค์กรอนามัยโลกเพื่อเป็นแนวทางนำมาใช้ในการ

เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพื่อทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เห็นคุณค่าของตนเอง รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ และปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นตามธรรมชาติ ทำให้เมรู้สึกได้เดี่ยว ห้อแท้ สิ้นหวัง และไม่เป็นภาระให้กับสังคมในการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป คือ 1) ให้เข้าใจความจริงของชีวิตและการแก้ปัญหา 2) ให้เข้าใจความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ 3) ให้เข้าใจว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน 4) ให้เข้าใจว่าหลักแห่งการอยู่ร่วมกันในสังคม และ 5) ให้เข้าใจว่าท่านเป็นทางแห่งความสุข เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุให้มีภาวะพฤติพลัง เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพลังเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม หลักประกันความมั่นคงในชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อก้าวเข้าสู่วัยแห่งพฤติพลังที่มีหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางนำไปสู่การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสนใจศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อข้อห้องพระธรรมไม่ใช่เรื่องใกล้ตัว ผู้ที่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาและนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสมำเสมอจะมีชีวิตที่มีคุณภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (พระพรหมบันพิติ (ประยุร อมุจิตโต) : 2557)

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่
- 2.2 เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพลัง
- 2.3 เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพลัง

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1 ด้านเนื้อหา

ศึกษาความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ ความสำคัญของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของวัยผู้ใหญ่ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ความหมายและแนวคิดของภาวะพฤติพลัง ลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพลัง และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3.2 ด้านพื้นที่และด้านประชากร

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างกลุ่มประชากรแบบง่ายเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ประกอบอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 448 คน โดยสอบถามถึงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ส่วนการสัมภาษณ์ใช้ลักษณะให้ข้อมูลสำคัญคือ พระวิภพุสต์ และผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่ว่าจะเป็นผู้ทุพพลภาพ และเป็นผู้ที่มีลักษณะภาวะพฤติพลังตามแนวคิดขององค์กรอนามัยโลกจำนวน 7 รูป/คน

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

ใช้วิธีการวิจัยเป็นแบบสมวิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพคู่ขนานและทำให้มีกันการวิจัยเชิงปริมาณผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 448 คน อายุ 40-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ทำงานในเขต

กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 448 ชุด และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพารณ์ได้แก่ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุจำนวน 7 รูป/คน โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยและตรวจสอบหลักธรรมโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสนา จำนวน 3 รูป/คน

5. ผลการวิจัย

5.1 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย สรุปผลได้ดังนี้

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า เพศ อายุ สถานภาพการสมรส จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่พักอาศัย มีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน อาชีพ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมและกิจกรรมทางศาสนา มีค่าเฉลี่ยการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน ส่วนในรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุลำดับที่ 1 คือ ด้านการเรียนรู้เมื่อสิ้นสุด ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพใจ การมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ตามลำดับ

5.1.2 ผู้สูงอายุให้แนวคิดว่าการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง การเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมจะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุทั้ง 7 รูป/คน มีความเชื่อในหลักคำสอนของพุทธศาสนา ศึกษาหากความรู้จากการฟังวิทยุ การอ่านหนังสือ เข้าวัดสั�นาธรรม ฝึกปฏิบัติวัปสนากรรมฐาน หรืออุปสมบทเป็นพระภิกษุ การนำหลักคำสอนมาปฏิบัติ ทำให้เกิดความสุข เข้าใจชีวิต มีความเมตตาต่อลูกหลานและคนรอบข้าง และรู้จักปล่อยวาง

5.1.3 เพื่อหาแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพังโดยใช้หลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุมีความเห็นตรงกันว่า ศีล 5 หรือ เบญจศีล (ที.สี. (ไทย) 9/7,8,9/3-4, ที.ปा. (ไทย) 11/286/287, อง.ปณจก. (ไทย) 22/172/227). หมายถึงการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีกือญาณแก่กันเป็นหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต และสามารถนำมาใช้เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยหนุ่มสาวไม่จำเป็นต้องเป็นวัยผู้ใหญ่ ซึ่ง สอดคล้องกับแนวคิดในหนังสือเบญจศีลเบญจธรรม: อุดมชีวิตของมนุษย์ (พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ วราภรณ์), 2551 : 30). ว่าประชาชนคนทั่วไปมี-ความประพฤติชอบทางกายและวาจา มีการรักษาภาระไว้ให้เรียบร้อย มีการรักษาตนเองอยู่ในศีล 5 ขอ มีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่กับประชาชนคนทั่วไปอย่างมีความสุขเพื่อเตรียมตัวเองให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีศีลธรรมและคุณธรรมคำชี้วิตอย่างมีความสุข และสอดคล้องกับทุกความทางวิชาการเรื่อง แนวทางการใช้ศีล 5 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลกรในเทศบาลนครขอนแก่น กฤษณารุณ ไชยนิจ, (2557). ว่าคนที่จะเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุควรนำหลักศีล 5 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองจะทำให้มีภาระวาจาและจิตใจที่ดี งามยิ่งขึ้นเป็นที่เคารพของบุคคลกรในเทศบาลนครขอนแก่น จนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในปัจจุบัน ตลอดไป

จากการวิจัยพบว่าการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่คนเริ่มเห็นความสำคัญ แต่จะมีการเตรียมมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน บางคนอาจมุ่งในด้านความมั่นคงและที่อยู่อาศัย บางคนอาจให้ความสนใจในเรื่องอาชีพ ด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อประกอบอาชีพ จากการวิจัยพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาจะเป็นการเตรียมด้านจิตใจให้ค่าเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำให้เห็นได้ว่าศาสนาหรือหลักคำสอนสามารถนำมาใช้เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ การปฏิบัติศีล 5 ตั้งแต่วัยเด็กจะทำให้มีควบคุมภายใน และใจของคนให้เรียบร้อย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ มีเมตตา ไม่เบียดเบี้ยน มีวินัยทั้งด้านการเงินและการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพลังในทุกด้าน ตามแนวคิดขององค์กรอนามัยโลกที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมผลงานเขียนของนักประชุมทางพุทธศาสนาการศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุ แห่งชาติ และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ที่ข้อมูลสำคัญของงานวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลวิจัยโดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological triangulation) โดยจำแนกข้อมูลออกเป็นประเภทตามแหล่งที่มาของข้อมูล พบว่าหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ คือ พระมหาวิหาร 4 ตามแนวคำสอนในหนังสือ ถ้าสูงอายุเป็นกีน่าจะเป็นผู้สูงอายุ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2560 : 10-13) ว่าพระมหาวิหารเป็นธรรมของผู้ใหญ่ซึ่งมองความหมายในเชิงความรับผิดชอบว่าผู้สูงอายุจะต้องมีหรือประพฤติพระมหาวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น อย่างเป็นผู้นำให้เป็นแบบอย่างแก่คนทั้งหลายในสังคมนี้ในการที่จะสร้างสรรค์โลกอภิบาลสังคมเมื่อตกลงตามนี้บรรดาผู้สูงอายุจะต้องศึกษา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกษา ให้เป็นคุณสมบัติประจำใจ เป็นนี้เป็นตัวแห่งชีวิตของตน และสอดคล้องตามแนวคิดเรื่องการของตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 29 ธันวาคม 2559) ซึ่งได้กล่าวว่าการนำเสนอบริการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่อง ระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวโดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ เพื่อให้การของตนในครอบครัวของผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความสุข การของตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขโดย การมีธรรมประจำใจ 4 ประการ และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม” (กริมร์ เจริญผล, 2553). ผลการศึกษาพบว่าหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ พระมหาวิหาร 4

เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับภาวะพฤติพลัง ทำให้ได้รูปแบบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุชื่อ “MORALITY” เป็นหลักในการควบคุมภายใน ใจ ขัดเกลาพุตติกรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย สังคม ความมั่นคงและการเรียนรู้ตามหลักการของพฤติพลังด้วยหลักพุทธธรรม คือ M=Medical Treatment ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ O=Occupational ประกอบอาชีพสุจริต ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ทรัพย์สินย่อมมั่นคงตามมา R=Relationship สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้

ด้วยดี A=Activities การทำกิจกรรมต่างๆ L=Living Economically ประทัยดอดออม I=Intellectual development พัฒนาความรู้ศักยภาพของตนเอง แก้ไขปัญหาด้วยปัญญา หมั่นฝึกฝน เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ T=Truth การมีสัจจะ Y=As a youth ทุกอย่างปลูกฝังได้ด้วยแล้ววัยเด็ก และเมื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพลัง มีชีวิตที่มีคุณภาพ ผู้สูงอายุจะอยู่อย่างไรให้มีความสุข จากการรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยพบว่าหลักพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ ผู้วิจัยนำมานุยนต์การกับภาวะพฤติพลัง ได้รูปแบบ “QUALITY” ประกอบด้วย Q=Qualified อยู่อย่างคนคุณภาพ มีคุณวุฒิ U=Universal เปิดโลกทัศน์ A=Active ทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง L=Loving Kindness มีเมตตา I=Interesting สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ T=Timeless อาการลิขิตร เป็นจริงอยู่อย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น ยอมรับกับการเป็นผู้สูงอายุ Y=Yourself-reliance พึงพาตนเองให้มากที่สุด ผู้สูงอายุจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตระหนักรถึงคุณค่าของตนเอง ตามกรอบแนวคิดของ World Health Organization: WHO ที่มีเป้าหมายเพื่อเสริม สร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) นำรูปแบบ “MORALITY” ที่ได้จากการวิจัยไปเป็นเครื่องมือเพื่อการพัฒนาชีวิตและเตรียมตัวให้พร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพฤติพลัง

2) นำรูปแบบ “QUALITY” ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อสร้างภาวะพฤติพลังให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ

7.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) นำหลักธรรมที่ได้จากการวิจัยไปพัฒนารูปแบบที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้จริง เพื่อปลูกฝังแนวคิด แนวทางการดำเนินชีวิต และสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง

2) ควรขยายผลการศึกษาในวงกว้าง โดยขยายจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญและพื้นที่ให้กว้างตามภูมิภาคต่างๆ หรือครอบคลุมทั่วทั้งประเทศไทย

บรรณานุกรม

กฤษณวรุณ ไชยนิจ.2557. แนวทางการใช้ศิล 5 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในเทศบาลนคร

ขอนแก่น. บหความทางวิชาการ การประชุมวิชาการระดับชาติ. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิทยาเขตขอนแก่น.

พระพรหมบันพิท (ประยูร รัมมจิตโต). 2557. วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนา กับศาสตร์สมัยใหม่ พระพุทธศาสนา กับความลามานฉันท์แห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ วรทสี). 2551. เบญจศิลเบญจจารම : อุดมชีวิตของมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตันบุญ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). 2560. ถ้าสูงอายุเป็น ก็ต้องเป็นผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภा.

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.). โครงการประชุมวิพากษ์บุคลากรศาสตร์การวิจัยรายประเด็นด้านการพัฒนาศักยภาพลังคุมสูงวัยให้เกิดภาวะพฤติพลังและยังคงประโยชน์ (Active and Productive Aging) สำหรับประเทศไทย [ออนไลน์]. <http://www.siamfocustimenews.com/1563>, [20 ธ.ค. 2559].

Atchley, R.C. 1994. *Social Forces and Aging: An Introduction to Social Gerontology*. 7thed. California: Wadsworth Publishing Co.

Asghar Zaidi. *Active Ageing Index 2014 : Analytical Report*. Report prepared by Asghar Zaidi of Centre for Research on Ageing, University of Southampton (UK) and David Stanton, under contract with United Nations Economic Commission for Europe (Geneva), co-funded by the European Commission's Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (Brussels).

WHO-World Health Organization. 2002. Department of Health Promotion Non-Communicable Disease prevention and Surveillance.