

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลังในบริบทสังคมไทย

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) เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง 3) เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง เป็นการวิจัยแบบผสมวิธีระหว่างเชิงปริมาณและคุณภาพโดยใช้แบบสอบถามรวบรวมข้อมูลจากผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 40-59 ปี จำนวน 448 คน และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุ จำนวน 7 รูป/คน มีผลการศึกษาวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีเพศอายุสถานภาพ จำนวนบุตร ระดับการศึกษา รายได้ ที่อยู่อาศัย โรคประจำตัว แตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุไม่แตกต่างกัน ส่วนกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และกิจกรรมทางศาสนาแตกต่างกันมีการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุแตกต่างกัน ผู้สูงอายุคิดว่าการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ การเรียนรู้เข้าใจหลักธรรมจะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท หลักพุทธธรรมในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ คือ ศีล 5 และหลักธรรมสำหรับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ คือ พรหมวิหาร 4 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยคือการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุด้วยรูปแบบ “MORALITY” ได้แก่ การควบคุมกาย วาจาและใจ และการดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุด้วยรูปแบบ “QUALITY” เป็นการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สามารถพึ่งพาตนเองได้

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ, ศีล 5, พรหมวิหาร 4

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาชีวิตและความตาย บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

² อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยนวมินทราชินราช 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 Buddhhadhamma. 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 Buddhhadhamma enhanced a heedful life, and the Buddhhadhamma 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 แอชเลย์ (Atchley, R.C. 1994:210) แบ่งการเตรียมความพร้อมเพื่อเกษียณอายุออกเป็น 2 ระยะ คือ 1) ระยะก่อนการเกษียณนานๆ (RemotePhase) ความคิดเรื่องการเกษียณอายุยังอยู่ห่างไกลมากกว่าการเตรียมความพร้อมสามารถเริ่มได้ตั้งแต่ก่อนวัยทำงาน หรือเริ่มเมื่อวัยทำงาน สิ่งสมควรเตรียมในระยะนี้ ได้แก่ การเงินซึ่งต้องมีการเตรียมในระยะยาว การใช้เวลาวางการพัฒนาทักษะการใช้เวลาว่างจะทำให้ได้ง่ายในวัยหนุ่มสาว และการดูแลสุขภาพ 2) ระยะใกล้เกษียณ (Near Phase) บุคคลเริ่มรู้สึกว่าเกษียณอายุใกล้เข้ามาถึงตนเองแล้ว เช่น อาจเห็นคู่สมรส หรือเพื่อนร่วมงานวัยใกล้เคียงกันเกษียณอายุ สิ่งที่ต้องเตรียมในระยะนี้ ได้แก่ ด้านจิตใจ และด้านทัศนคติต่อการเกษียณอายุ

การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุต้องเริ่มตั้งแต่มีการเตรียมตัวในการดูแลสุขภาพตนเองทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้สมบูรณ์แข็งแรงเพื่อป้องกันการเกิดโรคประจำตัวเรื้อรังซึ่งกำลังเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทยยุคปัจจุบัน ปรับตัวให้มีบุคลิกภาพที่เปิดเผย สามารถเข้ากับบุคคลรอบข้างในชุมชนและสังคมได้มีการเข้าไปเป็นสมาชิกกลุ่มหรือชมรมใกล้บ้านเพื่อพบปะสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมบ่อยๆ รวมถึงในขณะที่ยังทำงานอยู่นั้นก็ควรเตรียมตัวทางการเงิน โดยการออมไว้ใช้ในยามวัยสูงอายุ เพราะการที่จะเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือการมีรายได้พอเพียงต่อการใช้จ่ายในแต่ละเดือน ไม่มีภาระหนี้สิน นอกจากนั้นการเตรียมตัวโดยการวางแผนให้บุตรหลานได้ทำงานและอาศัยอยู่ร่วมในครอบครัวเดียวกันก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่สำคัญในการที่จะทำให้บุคคลก้าวเข้าสู่การเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จในอนาคตได้ ดังนั้นการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยใช้บทเรียนที่ดีเพื่อเป็นตัวอย่างและมองในมุมบวกมากขึ้น องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 2012:12) ให้คำจำกัดความไว้ว่า พหุพลัง (Active Ageing) คือกระบวนการที่เพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างโอกาสด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมในสังคม และความมั่นคงในชีวิตอันนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้ที่จะเขาสู่วัย ผู้สูงอายุหรือผู้สูงอายุ ทั้งนี้สามารถนำหลักของ พหุพลังไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งตัวของบุคคลหรือกลุ่มของประชากรก็ได้และคาดว่าจะจะเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหาอันเกิดจากการเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้สูงอายุทั่วโลก (Active Ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as People age) ต่อมาได้มีการเพิ่มเติมกรอบแนวคิดขององค์การอนามัยโลกอีกหนึ่งเสาหลักของภาวะพหุพลัง คือ การเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) โดยเน้นหลักสำคัญ 4 ประการ คือสุขภาพ การเรียนรู้ สังคม และเศรษฐกิจ (Active Ageing Index Analytical Report : 2014) สำหรับประเทศไทย ได้ให้ความหมายของคำว่า ภาวะพหุพลัง (Active Ageing) เป็นความสูงวัยของพลเมืองอย่างมีพลัง รวมทั้งเป็นกระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักถึงศักยภาพทางสุขภาพ ร่างกาย สังคม และความสุขทางด้านจิตใจตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ รวมทั้งการเข้าไปมีส่วนร่วมในสังคม (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2559 : 2)

ในฐานที่ประเทศไทยได้รับการยอมรับว่าเป็นเมืองแห่งพระพุทธศาสนาและเป็นศาสนาประจำชาติ มีประชากรร้อยละ 94.6 เป็นผู้ที่มีนิกายศาสนาพุทธ โครงสร้างทางสังคมแทบทุกด้านจึงมีพระพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญ การบูรณาการหลักพุทธธรรมกับแนวคิดภาวะพหุพลังขององค์การอนามัยโลกเพื่อเป็นแนวทางนำมาใช้ในการ

เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข เห็นคุณค่าของตนเอง รู้เข้าใจความจริงของธรรมชาติ ปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับกฎธรรมชาติ และปล่อยให้เหตุปัจจัยเป็นไปตามธรรมชาติ ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง และไม่เป็นภาระให้กับสังคมในการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป คือ 1) ให้เข้าใจความจริงของชีวิตและการแก้ปัญหา 2) ให้เข้าใจความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ 3) ให้เข้าใจว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน 4) ให้เข้าใจว่าหลักแห่งการอยู่ร่วมกันในสังคม และ 5) ให้เข้าใจว่าทานเป็นทางแห่งความสุข เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุให้มีภาวะพุดมพลัง เพื่อให้ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่สามารถพัฒนาตนเองไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพุดมพลังเพื่อแก้ไขปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ การมีส่วนร่วมทางสังคม หลักประกันความมั่นคงในชีวิต และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อก้าวเข้าสู่วัยแห่งพุดมพลังที่มีหลักพุทธธรรมเป็นแนวทางนำไปสู่การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ผู้วิจัยสนใจศึกษาหลักพุทธธรรมเกี่ยวข้องเพราะธรรมไม่ใช่เรื่องไกลตัว ผู้ที่เห็นคุณค่าของพระพุทธศาสนาและนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอจะมีชีวิตที่มีคุณภาพและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข (พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) : 2557)

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1 เพื่อศึกษาความพร้อมและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของคนวัยผู้ใหญ่
- 2.2 เพื่อศึกษาเรื่องการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะพุดมพลัง
- 2.3 เพื่อสังเคราะห์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้เป็นแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพุดมพลัง

3. ขอบเขตการวิจัย

3.1 ด้านเนื้อหา

ศึกษาความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ ความสำคัญของการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุและแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุของวัยผู้ใหญ่ ความหมายแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ความหมายและแนวคิดของภาวะพุดมพลัง ลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพุดมพลัง และศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

3.2 ด้านพื้นที่และด้านประชากร

ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างกลุ่มประชากรแบบง่ายเป็นกลุ่มผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 45-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ประกอบอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 448 คน โดยสอบถามถึงการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญคือ พระภิกษุสงฆ์ และผู้สูงอายุทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ไม่มีภาวะทุพพลภาพ และเป็นผู้ที่มิมีลักษณะภาวะพุดมพลังตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกจำนวน 7 รูป/คน

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

ใช้วิธีการวิจัยเป็นแบบผสมวิธีเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพคู่ขนานและเท่าเทียมกันการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 448 คน อายุ 40-59 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง ทำงานในเขต

กรุงเทพมหานคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างจำนวน 448 ชุด และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาได้แก่ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้สูงอายุจำนวน 7 รูป/คน โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัยและตรวจสอบหลักฐานโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพุทธศาสนา 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 ด้านการเรียนรู้ไม่สิ้นสุด ด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพใจ การมีส่วนร่วมในสังคม และด้านความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ตามลำดับ

5.1.2 ผู้สูงอายุให้แนวคิดว่าการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่สามารถปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเด็ก ด้วยการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการทำให้ดูเป็นตัวอย่าง การเรียนรู้และเข้าใจหลักธรรมจะทำให้ดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุทั้ง 7 รูป/คน มีความเชื่อในหลักคำสอนของพุทธศาสนา ศึกษาหาความรู้จากการฟังวิทยุ การอ่านหนังสือ เข้าวัดสนทนาธรรม ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หรืออุปสมบทเป็นพระภิกษุ การนำหลักคำสอนมาปฏิบัติ ทำให้เกิดความสุข เข้าใจชีวิต มีความเมตตาต่อลูกหลานและคนรอบข้าง และรู้จักปล่อยวาง

5.1.3 เพื่อหาแนวทางการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพรกโดยใช้หลักพุทธธรรม ผู้สูงอายุมีความเห็นตรงกันว่า ศีล 5 หรือ เบญจศีล (ที.สี. (ไทย) 9/7,8,9/3-4, ที.ปา. (ไทย) 11/286/287, อง.ปญจก. (ไทย) 22/172/227). หมายถึงการเจริญศีล, พัฒนาการประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลกันเป็นหลักธรรมที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต และสามารถนำมาใช้เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยหนุ่มสาวไม่จำเป็นต้องเป็นวัยผู้ใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในหนังสือเบญจศีลเบญจธรรม: อุดมชีวิตของมนุษย์ (พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ วรทสสี), 2551 : 30). ว่าประชาชนคนทั่วไป-ความประพฤติชอบทางกายและวาจา มีการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย มีการรักษาดนเองอยู่ในศีล 5 ขอ มีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันอยู่กับประชาชนคนทั่วไปอย่างมีความสุขเพื่อเตรียมตัวเองให้เป็นผู้สูงอายุอย่างมีศีลธรรมและคุณธรรมดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และสอดคล้องกับบทความทางวิชาการเรื่อง แนวทางการใช้ศีล 5 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลกรในเทศบาลนครขอนแก่น ฤกษ์ฉัตรชัย ไชยนิจ, (2557). ว่าคนที่เตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุควรนำหลักศีล 5 มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองจะทำให้มีกายวาจาและจิตใจที่ดีงามยิ่งขึ้นเป็นที่เคารพรักของบุคคลกรในเทศบาลนครขอนแก่น จนสามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในปัจจุบันตลอดไป

จากการวิจัยพบว่าการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่คนเริ่มเห็นความสำคัญ แต่จะมีการเตรียมมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลที่ต่างกัน บางคนอาจมุ่งในด้านความมั่นคงและที่อยู่อาศัย บางคนอาจให้ความสนใจในเรื่องอาชีพ ด้วยการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อประกอบอาชีพ จากการวิจัยพบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาจะเป็นการเตรียมด้านจิตใจทำให้ค่าเฉลี่ยแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนา ทำให้เห็นได้ว่าศาสนาหรือหลักคำสอนสามารถนำมาใช้เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุได้ การปฏิบัติศีล 5 ตั้งแต่วัยเด็กจะทำให้มีสุขภาพกาย วาจา และใจของคนให้เรียบร้อย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ มีเมตตา ไม่เบียดเบียน มีวินัยทั้งด้านการเงินและการดำเนินชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผลพลงในทุกด้าน ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแนวคิดและแนวทางการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมผลงานเขียนของนักปราชญ์ทางพุทธศาสนาศึกษาเอกสารการสัมภาษณ์ของผู้สูงอายุแห่งชาติ และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญของงานวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลวิจัยโดยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Methodological triangulation) โดยจำแนกข้อมูลออกเป็นประเภทตามแหล่งที่มาของข้อมูล พบว่าหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ คือ พรหมวิหาร 4 ตามแนวคำสอนในหนังสือ ถ้าสูงอายุเป็นก็น่าจะเป็นผู้สูงอายุ (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), 2560 : 10-13) ว่าพรหมวิหารเป็นธรรมของผู้ใหญ่ซึ่งมองความหมายในเชิงความรับผิดชอบว่าผู้สูงอายุจะต้องมีหรือประพฤติพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้น อย่างเป็นผู้นำให้เป็นแบบอย่างแก่คนทั้งหลายในสังคมนี้ในการที่จะสร้างสรรค์โลก อภิบาลสังคมเมื่อตกลงตามนี้บรรดาผู้สูงอายุจะต้องศึกษา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้เป็นคุณสมบัติประจำใจ เป็นเนื้อเป็นตัวแห่งชีวิตของตน และสอดคล้องตามแนวคิดเรื่องการครองตนในครอบครัวอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 29 ธันวาคม 2559) ซึ่งได้กล่าวว่าการนำเสนอวิธีการสร้างเสริมความสัมพันธ์ที่ดีอย่างต่อเนื่องระหว่างผู้สูงอายุกับสมาชิกในครอบครัวโดยนำหลักธรรมของพุทธศาสนามาใช้ เพื่อให้การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความสุข การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุอย่างมีความสุขโดย การมีธรรมประจำใจ 4 ประการ และสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม” (ภิรมย์ เจริญผล, 2553). ผลการศึกษาพบว่าหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ พรหมวิหาร 4

เมื่อนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการกับภาวะพหุผลพลง ทำให้ได้รูปแบบการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุชื่อ “MORALITY” เป็นหลักในการควบคุมกาย วาจาและใจ ชัดเกล้าพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เพื่อการเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย สังคม ความมั่นคงและการเรียนรู้ตามหลักการของพหุผลพลงด้วยหลักพุทธธรรม คือ M=Medical Treatment ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ O=Occupational ประกอบอาชีพสุจริต ทำงานด้วยความซื่อสัตย์ทรัพย์สินยอมมั่งคั่งตามมา R=Relationship สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้

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

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

- 1) นำรูปแบบ “MORALITY” ที่ได้จากงานวิจัยไปเป็นเครื่องมือเพื่อการพัฒนาชีวิตและเตรียมตัวให้พร้อมต่อการเป็นผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุพลัง
- 2) นำรูปแบบ “QUALITY” ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อสร้างภาวะพหุพลังให้กับกลุ่มผู้สูงอายุ

7.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1) นำหลักธรรมที่ได้จากงานวิจัยไปพัฒนารูปแบบที่เข้าใจง่าย ปฏิบัติได้จริง เพื่อปลูกฝังแนวคิด แนวทางการดำเนินชีวิต และสร้างแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเอง
- 2) ควรขยายผลการศึกษาในวงกว้าง โดยขยายจำนวนผู้ให้ข้อมูลสำคัญและพื้นที่ให้กว้างตามภูมิภาคต่างๆ หรือครอบคลุมทั่วทั้งประเทศไทย

บรรณานุกรม

กฤษณวรุณ ไชยนิจ.2557. แนวทางการใช้ศีล 5 เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรในเทศบาลนคร
ขอนแก่น. *บทความทางวิชาการ การประชุมวิชาการระดับชาติ*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย: วิทยาเขตขอนแก่น.

พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต). 2557. *วิธีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่
พระพุทธศาสนากับความสมานฉันท์แห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเมธีวราภรณ์ (สุทัศน์ วรทสสี). 2551. *เบญจศีลเบญจธรรม : อุดมชีวิตของมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ต้นบุญ.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2539. *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). 2560. *ถ้าสูงอายุเป็น ก็น่าเป็นผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
ธรรมสภา.

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.). *โครงการประชุมวิชาการยุทธศาสตร์การวิจัยประเด็นด้านการ
พัฒนาศักยภาพสังคมสูงวัยให้เกิดภาวะพลุดพลังและยังประโยชน์ (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.