

การเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
บ้านเวงน้อย ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น

Buddhadhamma Reinforcement of the Active Aging Conditions
of the Elderly in the Area of Waeng Noi Village at Waeng Noi
Subdistrict in Waeng Noi District of Khon Kaen Province

Received: December 24, 2023
Revised: April 10, 2023
Accepted: April 24, 2023

กนกวรรณ บุญคะเน¹, พระมหาเฟื่อน กิตติโสภณ² และ ประยูร สุขะใจ³
Kanokwan Boonkane, Phramaha Phuen Kittisobhano and
Prayoon Suyajai
(kanokwanboonkane@gmail.com)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพพหุพลังของผู้สูงอายุและเพื่อนำเสนอ
ผลการเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านเวงน้อย
ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น เป็นวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์
เชิงลึกแบบมีโครงสร้างเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในเขตพื้นที่
บ้านเวงน้อย ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน โดยวิธีการ
เลือกแบบเจาะจง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพพหุพลังของผู้สูงอายุในด้านสุขภาพกายแข็งแรง
เพราะมีอาชีพเกษตรกรรมทำให้ได้ออกกำลังกาย และมีสุขภาพจิตสดใสเพราะใกล้ชิด
ธรรมชาติ ในด้านสังคม ทำให้ตัวเองมีคุณค่าโดยสร้างความผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว
สร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้าน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนสม่ำเสมอ ในด้าน
ความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและ
พยายามพึ่งพาตนเองด้วยอาชีพที่ทำ และในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีการปลูกสร้างที่อยู่
อาศัยในที่ดินตนเองด้วยรายได้ตนเองและจากลูกหลาน และ 2) ผู้สูงอายุเสริมสร้างสภาพ
พหุพลังด้วยการใช้หลักพรหมวิหารธรรมเป็นหลักสำคัญในการวางแผน เป็นผู้สูงอายุที่เป็น
ร่วมโพธิ์ร่มไทรให้กับคนในครอบครัวและชุมชน ใช้สังคหวัตถุธรรมเป็นหลักในรูปของการ

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาชีวิตและความตาย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Master of Arts Program, Psychology Life and Death, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
² ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Department of Psychology, Faculty of Humanities, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

แบ่งปัน ใช้คำพูดที่เหมาะสม ช่วยเหลือด้วยร่างกายตามโอกาส และวางตนเองสม่ำเสมอกับคนในครอบครัวและชุมชน และใช้หลักไตรลักษณ์เป็นเครื่องพิจารณาความเป็นจริงของชีวิต ทำให้รู้จักปล่อยวางและสร้างกำลังใจให้ตนเองเมื่อประสบเหตุการณ์พลัดพราก

คำสำคัญ: การประยุกต์, หลักพุทธธรรม, ภาวะพหุพลัง, ผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of the study aimed to study the active aging conditions of the elderly and to present Buddhadhamma reinforcement of the active aging conditions of the elderly in the area of Waeng Noi Village at Waeng Noi Subdistrict in Waeng Noi District of Khon Kaen Province. It was a qualitative research using the structured in-depth interview to collect data from 10 key informants as the elderly at Waeng Noi Village at Waeng Noi Subdistrict in Waeng Noi District of Khon Kaen Province selected by a purposive sampling method, and analyzing data by a content analysis

The findings as: 1) the active aging conditions of the elderly in terms of good physical and bright mental health there were a regular exercise because of their farmer's occupation and the closeness to nature; in social aspect with self-value by bonding with their family members, building good relations with their neighbors and regularly participating in community activities; in terms of economic security there was a plan to spend money together with family members and self-reliance; and in terms of stable housing there was the building of residence on their own land with their own income and from their children, and 2) the elderly applied Brahmaviharadhamma as the key principle of positioning themselves as the refuge for family members and communities; Sangahavathudhamma as the key principle of good sharing, words, physical assistance and consistency with family members and communities, and Tilakkhanadhamma as the key principle of contemplating the truth of life resulting in realizing how to be away and create self-awareness of separation.

Keywords: Application, Buddhadhamma Reinforcement, Active Aging Conditions, Elderly

บทนำ

ปัจจุบันประเทศทั่วโลกกำลังก้าวเข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ รวมถึงประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศแรกในอาเซียนที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ จากข้อมูลขององค์การสหประชาชาติ (United Nations) คาดการณ์ว่าปี พ.ศ.2593 จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้น 2 เท่าตัวจาก ปัจจุบัน โดยมีจำนวนกว่า 2,000 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 21 ของประชากรโลก ผู้สูงอายุที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น สาเหตุประการหนึ่งเพราะคนเกิดน้อยลง ผู้คนมีอายุยืนยาวขึ้น มีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ ๆ เกิดขึ้น คำถามสำคัญของสังคมไทย คือ เราจะอยู่ในสังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพได้อย่างไร ดังนั้น การทำความเข้าใจต่อทิศทางและแนวโน้มการเป็นสังคมผู้สูงอายุ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถเตรียมความพร้อมเพื่อจะดำเนินชีวิตในช่วงวัยสูงอายุได้อย่างมีคุณภาพ

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยคาดการณ์ว่า ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564 และจะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอดในปี พ.ศ. 2578 สถานการณ์ที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ นั้น ในปี พ.ศ. 2553 มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุจำนวน 12.9 ล้านคน ในปี 2563 พบว่า มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็น 19.1 ล้านคน และในอนาคตนั้นปี พ.ศ 2573 คือ อีก 10 ปีข้างหน้าจะมีจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มเข้าเป็น 17.58 ล้านคน หรือร้อยละ 26.6 สรุปได้ว่า อีก 10 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) และจำเป็นต้องมีการวางแผนการดูแลการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพทั้งในระดับบุคคลและสังคม

ความหมายในใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพนั้น พบว่า มีความสอดคล้องกับแนวปฏิบัติขององค์การอนามัยโลก โดยในปี ค.ศ.1990 : WHO (World Health Organization) ให้นิยามคำว่า พญพลั่ง หมายถึง การเป็นผู้สูงอายุที่ปราศจากโรคและรวมถึงการมีความสามารถในการใช้ร่างกาย สรีระวิทยา จิตใจ และสังคม ซึ่งได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการชราที่เกิดขึ้น ให้ทำงานได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถทำอะไร ๆ ได้ตามสิทธิที่มีอยู่ มีชีวิตที่มีอิสระ มีชีวิตที่มีส่วนร่วม และทำได้สำเร็จด้วยตัวเอง (Self-Fulfillment) โดยกำหนดนโยบายมุ่งสร้าง “พญพลั่ง (Active ageing)” ให้กับประชากรโลกที่เข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ โดยมีเป้าหมายที่สำคัญ คือการเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งพาตนเองได้ ดำเนินชีวิตได้อย่างอิสระ กระตือรือร้น มีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคม และมีความมั่นคงในชีวิต ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญของการ เป็นผู้สูงอายุที่มีพญพลั่ง ประกอบด้วย การมีสุขภาพที่ดี การมีส่วนร่วมทางสังคม และการมีหลักประกันที่มั่นคงเพื่อช่วยในการจะเสริมสร้างคุณภาพชีวิต เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยแบ่งองค์ประกอบของ พญพลั่ง ไว้ 3 ด้าน ดังนี้ 1) การมีสุขภาพที่ดี 2) การมีส่วนร่วม 3) การมีหลักประกันและความมั่นคง

กรมกิจการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้เสนอแนวคิดเรื่อง เส้นทางการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ 5 เรื่องสำคัญ ดังนี้ 1) ด้านสุขภาพ ดูแลร่างกายและจิตใจให้สดใสแข็งแรง 2) ด้านสังคม รับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีคุณค่าอยู่เสมอ 3) ด้านเศรษฐกิจความมั่นคง วางแผนเรื่องการเงิน รู้จักออมและต่อยอดให้ตัวเอง 4) ด้านที่อยู่อาศัย มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม สามารถเข้าถึงบริการทางสังคมได้อย่างสะดวกสบาย 5) ด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม เปิดใจเรียนรู้ใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมให้เกิดประโยชน์ รู้เท่าทันป้องกันการถูกล่อลวง

พหุพลังเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากที่จะทำให้ผู้สูงอายุสามารถพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทำให้ผู้สูงอายุปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน มีส่วนร่วมในครอบครัวและชุมชน สร้างความเป็นประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ให้แก่สังคม ปัจจุบันในสังคมไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีความแตกต่างของพหุพลังในภูมิภาคชนบท เพราะผู้สูงอายุขาดโอกาสทางการศึกษา การประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา ซึ่งมีรายได้น้อย การสนับสนุนทางสังคมและการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ได้น้อยกว่าผู้สูงอายุในเมืองใหญ่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตที่ดีหรือพหุพลัง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านแว่นน้อย ตำบลแว่นน้อย อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น เพื่อศึกษาสภาพพหุพลังของผู้สูงอายุและนำเสนอผลการเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านแว่นน้อย ตำบลแว่นน้อย อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น สำหรับเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาด้านจิตวิทยาชีวิตและความตายและใช้เป็นข้อมูลสำหรับการเรียนรู้ไปสู่การพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุในระดับต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพพหุพลังของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านแว่นน้อย ตำบลแว่นน้อย อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อนำเสนอผลการเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านแว่นน้อย ตำบลแว่นน้อย อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่บ้านแว่นน้อย ตำบลแว่นน้อย อำเภอเวียงน้อย จังหวัดขอนแก่น จำนวน 10 คน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. สภาพพหุพลังของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านเวงน้อย ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่

1) ด้านสุขภาพ การทำให้ร่างกายและจิตใจให้สดใสแข็งแรงมีปัจจัยมาจากอาชีพของผู้สูงอายุ ได้แก่ อาชีพเกษตรกรเป็นอาชีพที่ได้สัมผัสกับบรรยากาศในที่ทำกินและได้มีโอกาสใช้ร่างกายทำงานและมีอาหารเพียงพอต่อความต้องการของกาย เพราะอาหารส่วนใหญ่มาจากการผลิตในครอบครัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตทำให้มีความเพลิดเพลินด้วยการใกล้ชิดธรรมชาติ

2) ด้านสังคม การแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีคุณค่า ด้วยการสร้างความผูกพันกับสมาชิกในครอบครัวส่งผลให้เกิดความเมตตา เห็นอกเห็นใจและความสัมพันธ์อันดีกับคนในหมู่บ้านและชุมชน ทำให้ได้รับความเคารพนับถือ การให้เกียรติ การได้รับการช่วยเหลือเวลาเจ็บป่วย การใช้ชีวิตในความเป็นคุณค่าเชิงวัฒนธรรมและได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำทางพิธีกรรมในพระพุทธศาสนาในวิถีประชาของสังคมชนบท

3) ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีการวางแผนเรื่องการเงินกับสมาชิกในครอบครัวอย่างเป็นระบบ เพราะผู้สูงอายุใช้ชีวิตและพึ่งพาลูกหลาน โดยครอบครัวผู้สูงอายุที่มีลูกหลานทำงานนอกภาคการเกษตรจะมีเศรษฐกิจครอบครัวดีกว่าอาชีพเกษตรกรและในครอบครัวที่ลูกหลานมีงานทำที่ดีทำให้มีรายได้ในครอบครัวดี ส่งผลต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุที่มีความมั่นคงและเมื่อมีการรวบรวมเงินได้จะนำไปซื้อที่ดินไว้สำหรับอนาคต

4) ด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง มีความมั่นคงเรื่องที่อยู่อาศัย มีบ้าน ที่ดินและที่ทำกินเป็นของตนเอง ในครอบครัวผู้สูงอายุให้ความสำคัญเรื่องที่ดินมากกว่าเรื่องอื่น เพราะเป็นปัจจัยสำคัญมาก ส่วนใหญ่เป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษของครอบครัว โดยจะปลูกบ้านและพัฒนาที่ทำกินด้วยเงินของตนเองหรืองานที่ลูกหลานส่งให้

2. ผลการเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านเวงน้อย ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น นั้น ผู้สูงอายุได้ใช้พรหมวิหารธรรมเป็นหลักสำคัญในการวางตนเป็นผู้สูงอายุที่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับคนในครอบครัวและชุมชน ใช้สังคหวัตถุธรรมเป็นหลักในรูปของการแบ่งปัน ใช้คำพูดที่เหมาะสม ช่วยเหลือด้วยร่างกายตามโอกาสและวางตนเองสม่ำเสมอกับคนในครอบครัวและชุมชนและใช้หลักไตรลักษณ์เป็นเครื่องพิจารณาความเป็นจริงของชีวิต ทำให้รู้จักปล่อยวางและสร้างกำลังใจให้ตนเอง เมื่อประสบเหตุการณ์พลัดพราก เพื่อเสริมสร้างสภาพพหุพลังของตนเอง

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยขอเสนอสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. สภาพพหุผลของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านแขวงน้อย ตำบลแขวงน้อย อำเภอแขวงน้อย จังหวัดขอนแก่น 1) ในด้านสุขภาพกายแข็งแรง เพราะปัจจัยแห่งอาชีพเกษตรกร ทำให้ได้ออกกำลังกาย และมีสุขภาพจิตดีเพราะความใกล้ชิดกับธรรมชาติ 2) ในด้านสังคม ทำให้ตัวเองมีคุณค่าโดยสร้างความผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว และสร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้าน พร้อมทั้งมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนสม่ำเสมอ 3) ในด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีการวางแผนการใช้จ่ายเงินร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและพยายามพึ่งพาตนเองด้วยอาชีพที่ทำ และ 4) ในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ด้วยการปลูกสร้างที่อยู่อาศัยด้วยรายได้ตนเองและจากลูกหลาน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ (พระปลัดสมชาย ดำเนิน และพระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท, 2562) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาตัวชี้วัดพหุผลวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ ผลการวิจัยพบว่า ตัวชี้วัดพหุผลตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ที่สังเคราะห์ได้มีดังนี้ องค์ประกอบที่ 1 ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ คือ 1) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 2) การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพ 3) ความปลอดภัยทางกายภาพ และ 4) สุขภาพจิตที่ดี องค์ประกอบที่ 2 ด้านการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ คือ 1) การทำกิจกรรมอาสาสมัคร 2) การดูแลบุตรหลานในครัวเรือน 3) การดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน และ 4) การมีส่วนร่วมทางการเมือง และองค์ประกอบที่ 3 ด้านความมั่นคงของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณอายุราชการ คือ 1) การมีงานทำหลังเกษียณอายุราชการ 2) การมีรายได้หลังเกษียณอายุราชการ 3) การมีที่พักอาศัยที่มั่นคง และนอกจากนั้นยังสอดคล้องกับ (อจณรียา ปัญญาแก้วและคณะ, 2564) ได้ศึกษาเรื่องระดับพหุผลและรูปแบบการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม ของผู้สูงอายุที่มีภาวะพหุผล พบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีพหุผลโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และรูปแบบการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุ มีสัดส่วนการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมที่ใกล้เคียงกัน ขณะที่ผู้สูงอายุที่มีระดับพหุผลต่ำไม่มีการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคม ทำให้เห็นว่า การมีส่วนร่วมทางสังคมสามารถส่งเสริมพหุผลผู้สูงอายุได้ และส่งเสริมให้เกิดคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุด้วย

2. ผลการเสริมสร้างสภาพพหุผลด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านแขวงน้อย ตำบลแขวงน้อย อำเภอแขวงน้อย จังหวัดขอนแก่น นั้น ผู้สูงอายุได้ใช้พรหมวิหารธรรมเป็นหลักสำคัญในการวางตนเป็นผู้สูงอายุที่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับคนในครอบครัวและ

ชุมชน ใช้สังคหัตถุธรรมเป็นหลักในรูปของการแบ่งปัน ใช้คำพูดที่เหมาะสม ช่วยเหลือด้วยร่างกายตามโอกาสและวางตนเองสม่ำเสมอกับคนในครอบครัวและชุมชนและใช้หลักไตรลักษณ์เป็นเครื่องพิจารณาความเป็นจริงของชีวิต ทำให้รู้จักปล่อยวางและสร้างกำลังใจให้ตนเอง เมื่อประสบเหตุการณ์พลัดพราก สอดคล้องกับงานวิจัยของ (ศิริวรรณ พิริยคุณธรและคณะ, 2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องประสบการณ์ การนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชนชนบท ผลจากการวิจัย พบว่า ส่วนใหญ่เรียนรู้หลักคำสอนทางพุทธศาสนาจากพระ บิดามารดา การบวชตอนวัยเด็ก และครอบครัว พาไปวัด ฟังธรรมะและร่วมกิจกรรมทางศาสนา ผลการศึกษาครั้งนี้ให้แนวทาง ในการดูแลส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรัง โดยการนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนาไปใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้สามารถยอมรับกับความเจ็บป่วยและมีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขต่อไป ความต้องการสร้างคุณค่าให้กับตนเองด้วยการเรียนรู้จึงเป็นลักษณะสำคัญของพลฒพลังผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ (อุดมพร ชื่นไพบูลย์, 2559) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์หลัก ไตรสิกขาเพื่อความสุขในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย ผลการวิจัย พบว่า ผู้สูงวัยสามารถนำหลักไตรสิกขามาประยุกต์ใช้ เพื่อสร้างความสุขในชีวิตได้โดยในขั้นอนิสลสิกขาสามารถนำศีล 5 มาเป็นวินัย แม่บท วางเป็นข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมให้ถูกต้องจนเกิดเป็นนิสัย สำรวมอินทรีย์ไม่ให้ บาปอกุศลครอบงำ เลี่ยงชีวิตในทางที่ขอบด้วยความตั้งใจ ขยันหมั่นเพียร รู้จักประมาณในการเสพ บริโภค ในขั้นอนิจิตลสิกขา สามารถเจริญสมณะและวิปัสสนา ผูกฝนนอบรมจิตใจ ทำให้จิตมีสมรรถภาพ คือ จิตมีความเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ มีความเพียร ขยัน อุตทน ทนทาน ไม่ย่อท้อต่อสิ่งที่ยาก มีสติ รู้จักยับยั้งชั่งใจ ทำให้จิตมีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ มีพรหมวิหารธรรม ปราศจากอคติ ปลอดจากอำนาจกิเลส มีจิตใจเมตตากรุณา โอบอ้อมอารี กตัญญู ละอายต่อความชั่ว เกรงกลัวต่อบาป มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบ และทำให้จิตมีสุขภาพดี คือ มีความสงบเย็น ปลอดโปร่งโล่งเบา ร่าเริง เบิกบาน มองโลกในแง่ดี มีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ เหมาะแก่การใช้งานทางปัญญา ในขั้นอนิปัญญาลิกขา สามารถเรียนรู้เข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและสามารถนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น พิจารณาสังต่าง ๆ ได้ด้วยเหตุผล เป็นอยู่อย่างรู้เท่าทันโลกและชีวิต เห็นความจริงในอริยสัจ ไตรลักษณ์ ทำให้รู้จักวางใจต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่ยึดติดถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย อันเป็นเป้าหมายสูงสุด ในพระพุทธศาสนา

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ใหม่จากผลการวิจัย เรื่อง การเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านเวงน้อย ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น ดังนี้

1. องค์ความรู้เกี่ยวกับสภาพพหุพลังของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านเวงน้อย ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย

1) ในด้านสุขภาพภาพ ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง เพราะมีอาชีพเป็นเกษตรกร การประกอบอาชีพทำให้ได้ออกกำลังกายตามธรรมชาติและมีความสุขจิตสดใสเพราะความใกล้ชิดกับธรรมชาติ

2) ในด้านสังคม ผู้สูงอายุทำให้ตัวเองมีคุณค่าด้วยวิธีการสร้างความผูกพันกับสมาชิกในครอบครัว สร้างความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนบ้านและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนสม่ำเสมอ

3) ในด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและพึ่งพาตนเองด้วยการหารายได้จากอาชีพที่ทำ 4) ในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยและที่ทำกินเป็นของตนเอง และสร้างที่อยู่อาศัยด้วยรายได้ตนเองและรายได้จากลูกหลานที่ไปทำงานต่างถิ่น

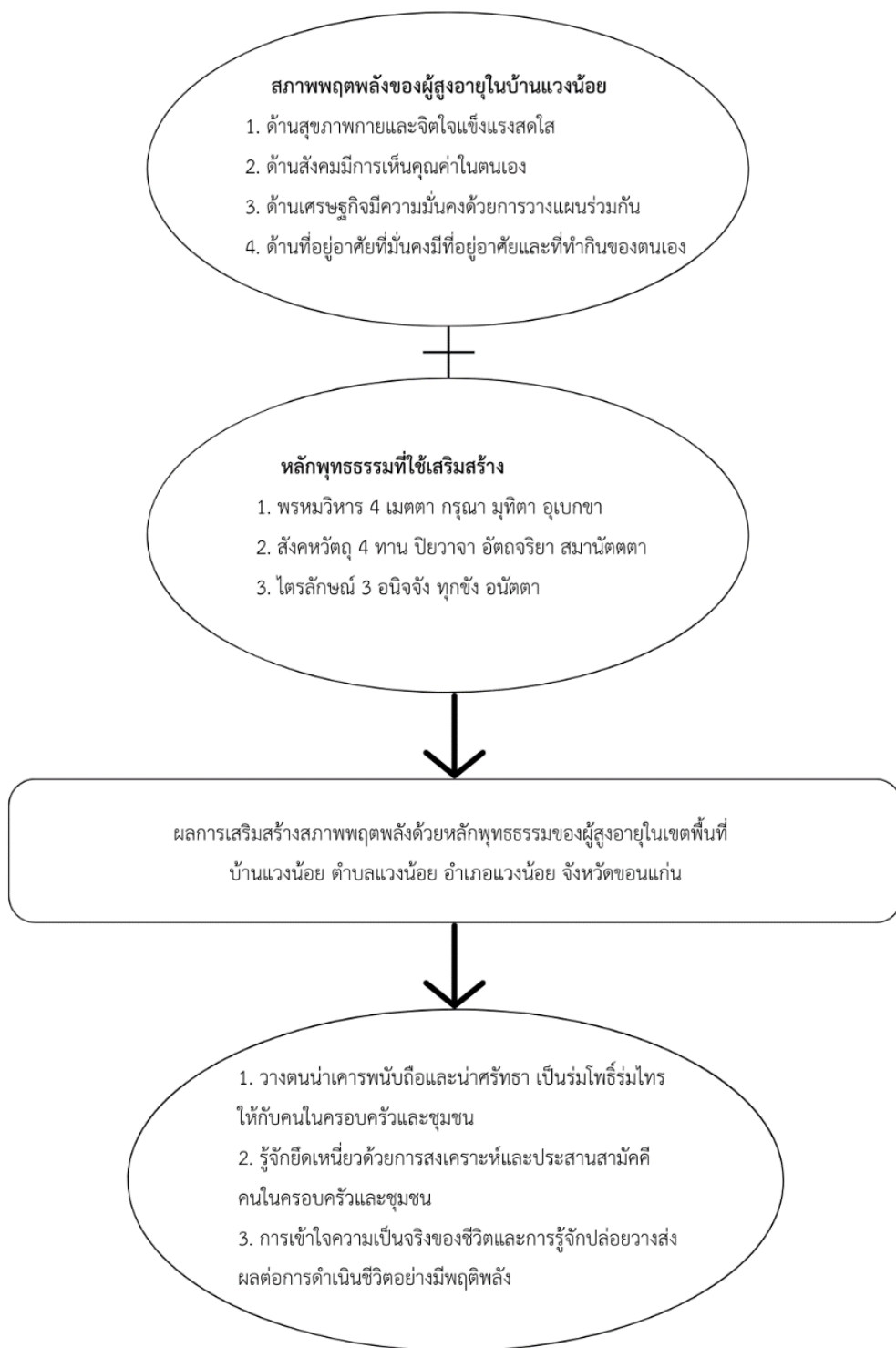
2. องค์ความรู้เกี่ยวกับการเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุในเขตพื้นที่บ้านเวงน้อย ตำบลเวงน้อย อำเภอเวงน้อย จังหวัดขอนแก่น ประกอบด้วย

1) ผู้สูงอายุเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักพรหมวิหารธรรม การวางตนเป็นผู้สูงอายุที่น่าเคารพนับถือและน่าศรัทธา ด้วยการทำตนเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับคนในครอบครัวและชุมชน

2) ผู้สูงอายุเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักสังคหวัตถุธรรม ใช้หลักการแบ่งปัน หลักการใช้คำพูดที่เหมาะสม หลักการช่วยเหลือกันและกันด้วยแรงกายตามโอกาส และหลักการวางตนเองสม่ำเสมอกับคนในครอบครัวและชุมชน

3) ผู้สูงอายุเสริมสร้างสภาพพหุพลังด้วยหลักไตรลักษณ์ เมื่อประสบเหตุแห่งการพลัดพรากจากลูกหลานและคู่ชีวิต จิตไม่ตกและไม่เสียทรง ด้วยการใช้วิธีพิจารณาให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและการรู้จักปล่อยวางส่งผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างมีพหุพลัง

องค์ความรู้จากการวิจัยสรุปเป็นแผนภาพได้ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

- 1) องค์การบริหารงานส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน อาสาสมัครหมู่บ้าน ได้นำผลการวิจัยไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในวางแผนส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ
- 2) องค์การบริหารตำบล องค์การบริหารอำเภอ องค์การบริหารจังหวัด นำผลไปวางแผนในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ เพื่อส่งเสริมพัฒนาพลังในผู้สูงอายุ
- 3) ระดับสถาบันการศึกษาและส่วนงาน ทั้งภาครัฐ และเอกชน ได้นำผลวิจัยนี้ไปใช้ในการวางแผน จัดการเรียนการสอน เพื่อไปพัฒนาหลักสูตรและนำไปอบรมผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- 1) ควรมีการกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยให้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทาง
- 2) ควรมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการสร้างคุณค่าของตนเองเพื่อสร้างกำลังใจแก่ผู้สูงอายุ
- 3) ควรมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับอบรมฝีมือแรงงานเบาเพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาให้ช่วยะทุกส่วนของร่างกายเพื่อส่งเสริมระบบเศรษฐกิจและทางสุขภาพกายของผู้สูงอายุ

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการวิจัยเรื่อง การสร้างคุณค่าของผู้สูงอายุไทยในการพัฒนาตนเองเชิงพุทธที่มีต่อสุขภาพองค์กรวม
- 2) ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างความสมดุลชีวิตด้านสภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรมของสังคมไทย
- 3) ควรมีการวิจัย เรื่อง การพัฒนากายและจิตของผู้สูงอายุที่มีต่อการพึ่งพาตนเองในบั้นปลายชีวิต

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2563). *การเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ*. สืบค้น 6 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/5/269>
- ตระกูล พุ่มงาม และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564) *สภาวะแนวพุทธของผู้สูงวัย*. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 467-480.
- พระปลัดสมชาย ดำเนิน และพระมหานันทวิทย์ ธีรภทฺโท. (2562). *การพัฒนาตัวชี้วัดพัฒนาพลังวิถีพุทธของผู้สูงอายุกลุ่มผู้เกษียณราชการ*. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6(3), 209-227.

- ศิริวรรณ พิริยคุณธร และคณะ. (2557). ประสบการณ์การนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชนชนบท. *ว.พยาบาลสงขลานครินทร์*, 34(2), 39-52.
- สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน). (2558). *ก้าวสู่สังคมสูงวัย ไฉไลด้วยโอกาสมา*. กรุงเทพฯ : บริษัท คุณ แอนด์ โค จำกัด.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2563). *ดัชนีพัฒนาผู้สูงอายุไทย*. สืบค้น 6 กรกฎาคม 2563, จาก <http://www.nso.go.th/sites/2014en/Survey/social/domographic/Active%20Ageing/Active%20Ageing%20Index.pdf>
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2563). *ระบบฐานข้อมูลด้านสังคมและคุณภาพชีวิต สคช*. สืบค้น 6 กรกฎาคม 2563, จาก <https://social.nesdc.go.th/social/>
- อุดมพร ชื่นไพบูลย์. (2559). การประยุกต์หลักไตรสิกขาเพื่อความสมดุลในชีวิตสำหรับผู้สูงวัย. *วารสารรวมคำแห่ง ฉบับมนุษยศาสตร์*, 35(1), 41-64.
- อัจฉริยา ปัญญาแก้ว และคณะ. (2564). ระดับพัฒนาผลและรูปแบบการใช้เวลาในกิจกรรมการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุที่มีภาวะพลัดพราก. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 31(1), 177-188.
- อำไพ ลีละรัตนวงศ์ และ สุวัฒน์ รักขันโท. (2564). สุขเกษียณด้วยหลักธรรมตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 7(1), 455-440.