

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ*

The Development on Quality of Life for the Elderly by Buddhist Integration



เจริญ นุชนิยม

Charoen Nuchniyom

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

Email: powercrn9683@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง และ 3) เพื่อศึกษาผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และเสริมด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ สัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ใช้สถิติค่าร้อยละ สถิติค่าเฉลี่ยมัธยฐาน และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1) แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีพุทธบูรณาการ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านกาย ศีล จิตและปัญญา ให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง ปฏิบัติตนอยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม

2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง โดยนำหลักธรรมมาส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทางด้านกาย คือสามารถยืดถือปฏิบัติ ตามหลักศีล และทางด้านจิต คือเกิดปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง สมบูรณ์

3) ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ด้วยการนำหลักธรรมตรง หลักจักร 4 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่ส่งเสริมร่วมในกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้เข้าใจในความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม ดูแลสุขภาพกายและจิต สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ; พุทธบูรณาการ

Abstract

The research is aimed at studying the concept and 1) to improve the quality of life theory 2) to study the development of the quality of life of the elderly by integrating Buddhist methods. Wellness Center elderly Nursing College boromarajini Lampang and 3) to study the results of improving the quality of life of the elderly by integrating Buddhist methods. This research is qualitative research with practical research, in-depth interviews, statistical analyses, statistics, the average percent of secondary value, base and standard deviation. The research found that:

1) The concepts and theories of the development on the quality of life by Buddhist integration which are the development on the quality of life of the body, Buddhist precepts, mind, and wisdom to be self-reliant, and act according to the moral principles.

2) The development on the quality of life of the elderly by Buddhist integration at the Elderly Health Promotion Center, Boromrajonani College of Nursing, Nakorn Lampang, using the moral principles to promote the development on the quality of life for the elderly. For body, they act according to the moral principles, and for mind, they have wisdom which makes them physically and mentally healthy.

3) The results from the development on the quality of life for the elderly by Buddhist integration by applying direct moral principles, the Four Virtues Wheeling, the Four Bhavanas, and the moral principles that co-promote the basic meditation practice. These help the elderly adjust to the real-life in society, take care of their physical and mental health, and to be able to live happily.

Keywords: Quality of Life; Elderly; Buddhist Integration

บทนำ

ปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศไทย มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากการสาธารณสุขที่ได้รับการพัฒนามากขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นส่งผลให้ภาครัฐได้กำหนดเตรียมการรองรับในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ในการเตรียมความพร้อมให้สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ ถือเป็นหนึ่งในหลักแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2545-2546 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต แต่ในความเป็นจริงมีค่านิยมทางวัฒนธรรมมากกว่าการส่งเสริมคุณค่าทางจิตใจ การพัฒนาประเทศ ในระยะสิบปีที่ผ่านมา เน้นหนักในด้านเศรษฐกิจ การพัฒนาจิตใจได้รับความสนใจน้อยการเรียนการสอน ในสถานศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาตัวร่างกาย และสติปัญญา รวมทั้งวิชาการด้านต่างๆ มากกว่าการเสริมสร้างด้านคุณธรรมและจริยธรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพัฒนาคนมีความสำคัญยิ่งกว่าการพัฒนาวัตถุ สิ่งของต่างๆ การพัฒนาคนให้มีความรู้ มีความสามารถและมีทักษะพื้นฐานของชีวิต มีจิตใจเสียที่ติงาม พร้อมจะช่วยเหลือตนเอง ช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปตามแนวทางที่ถูกต้อง เหมาะสม

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เป็นแหล่งให้ความรู้ด้านบริการสาธารณสุขแก่ชุมชนแก่ผู้สูงอายุ ที่มีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ หลักสำคัญที่จะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี หมายถึง สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยความสุข ในการมีสุขภาพกายที่แข็งแรง การมีสุขภาพจิตใจดี สังคมครอบครัวดี สิ่งแวดล้อมดี ไม่หว่นไหวต่ออุปสรรคที่จะมากระทบตน และเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นสามารถนำปัญญามาช่วยแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์นั้น องค์การสหประชาชาติ (Elderly Society, 1999) ได้ให้นิยาม ผู้สูงอายุ หมายถึงประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1) ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ 2) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากร อายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ 3) ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่องค์การอนามัยโลก ได้กำหนดเครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิตประกอบด้วยคำถาม 2 ชนิดคือ แบบภาวะวิสัย (และอัตวิสัย ประกอบด้วยของคุณภาพชีวิต 6 ด้าน (World Health Organization, 2002)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา มีความมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกฝนพัฒนา ให้ได้รับประโยชน์สุข ตั้งแต่ขั้นต้น โดยการลงมือปฏิบัติ รู้จักหลักการปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกซึ่ง

เรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย คือ การสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐานของศีล (Phra Brahmagunabhorn P. A. Payutto, 2009) คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่วทางวาจา เรียกว่า การพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นหนทางที่พัฒนาให้จิตใจมีความคิดที่ดี และช่วยให้เกิดปัญญา ที่เจริญงอกงามเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียนแต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล ความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อจะได้พัฒนากาย วาจา และจิตใจ ให้มีความสามารถในการคิด ตัดสินใจแก้ปัญหาและปรับตัว ให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในหลักพุทธธรรม ได้กล่าวถึงการเป็นผู้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง และมีอายุยืน คือ ผู้ให้โภชนาโดยเคารพตามกาลเวลาอันสมควรแก่ผู้สำรวม บริโภคโภชนาที่ผู้อื่นให้ ชื่อว่าเพิ่มให้ฐานะ 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ และพละ นรชนผู้ให้อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเป็นผู้มีอายุยืน การมีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี ความไม่มีโรคเป็นลาภอย่างยิ่ง วัยเริ่มของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ถือเป็นผู้สูงอายุ การแก่ชราของคนนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยเป็นตัวประกอบ (Srangwan, 1998) สามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม และรับรู้ถึงการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างปกติสุข จะเห็นได้ว่าสุขภาพนั้นไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุข ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ได้อยู่เสมอ เพื่อที่จะได้มีชีวิตที่มีความสุข รื่นเริง มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ ผู้สูงอายุต้องมีความสุขภาวะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ภูมิปัญญา อายุ ความดำรงอยู่ ความดำเนินไป ความเคลื่อนไหว ความเป็นไป ความรักษา ความเป็นอยู่ เปิดโอกาสให้ท่านได้ใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงการแสดงบทบาทในสังคม ด้วยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ได้จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทุกวันศุกร์ มีวัตถุประสงค์ เพื่อการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยได้ทำตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO) อยู่แล้วคือ ให้มีความแข็งแรงของสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสมาชิก และพบกับสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งปกติหน่วยงานอื่นก็มีการทำกิจกรรมแบบนี้อยู่แล้ว โดยเฉพาะศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง แต่ก็ยังไม่ได้รับผลดีเท่าที่ควร ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นชาวพุทธ เห็นว่าควรนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาช่วยในการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เพื่อประยุกต์กับกิจกรรมการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ นำไปฝึกอบรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม หวังว่าผลจากการฝึกอบรมครั้งนี้ จะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ดีมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษา การพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ โดยการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาคูณภาพชีวิต เพื่อส่งเสริม สนับสนุน ก่อให้เกิดองค์รวมที่สมบูรณ์ เป็นเครื่องมือการพัฒนาคูณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในกิจกรรมศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสุขภาพทางด้านจิตที่ต้งมั่น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในหลักความเป็นจริงของชีวิตและเกิดความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง
3. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาเอกสาร (Documents) เป็นเบื้องต้น และเสริมด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Acting Research) ทำการวิจัยโดยใช้เครื่องมือ คือ แบบสอบถาม ที่แจกให้กับกลุ่มตัวอย่างและเก็บคืน จากนั้นผู้วิจัยทำการลงรหัสและนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อให้การศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนและวิธีดำเนินการวิจัยทุกประการ เก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยเครื่องมือประกอบ ผู้วิจัยได้เข้าร่วมสังเกตการณ์ และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ตามแบบประเมินการวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ (WHOQOL) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) ในการทำวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สมาชิกผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง เนื่องจากมีจำนวนมาก ผู้วิจัยจำเป็นต้องใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการปฏิบัติธรรม เบื้องต้น ที่ผู้วิจัยทำกิจกรรมร่วมกับศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง คือ นิมนต์พระวิปัสสนาจารย์ มาบรรยายธรรม นำฝึกปฏิบัติธรรมตามวิธีการ คือ ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฝึกการกำหนดลมหายใจ ฝึกการเดินจงกรมเป็นระยะๆ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ทำแบบการสัมภาษณ์ ก่อนและหลังการปฏิบัติธรรม เบื้องต้น จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ ชายและหญิง ที่มีอายุ 60 – 80 ปี จำนวน 80 คน ในช่วงระหว่าง วันที่ 1 กรกฎาคม 2559 ถึง วันที่ 30 กันยายน 2559 ในทุกวันศุกร์ จำนวน 12 ครั้ง รวมระยะเวลา ในการดำเนินการวิจัยเป็นเวลา 3 เดือน

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม 1 ชุด โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไป เป็นคำถามแบบปลายปิด (Closed Question) แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (Research Questionnaire) จำนวน 6 ข้อ ตอนที่ 2 ถามความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ตามหลักจักร 4 คือ 1) หลักปฏิรูปเทวสวะ การอยู่ในถิ่นที่ดี 2) หลักสัปปริสุตสังเสวะ การสมาคมกับสัตบุรุษ 3) หลักอัตตสัมมาปณิธิ การตั้งตนไว้ชอบ 4) หลักปัพเพกตปุญญตา ความเป็นผู้ได้ทำความดีไว้ก่อนแล้ว เป็นแบบสอบถามใช้สถิติค่าร้อยละ สถิติค่าเฉลี่ยมัธยฐาน (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จำนวน

20 ข้อ ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Opened Question) คือ ผู้ตอบแบบสอบถามจะได้มีส่วนร่วมในการเสนอแนะความคิดเห็น จำนวน 6 ข้อ

การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยนี้

เครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างโดยอาศัยกรอบแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตามลำดับขั้นตอนของการวิจัย คือ สร้างเครื่องมือ (แบบสอบถาม) นำเครื่องมือให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ และวิเคราะห์หาค่าดัชนีความเหมาะสม ใช้สถิติค่าร้อยละ สถิติค่าเฉลี่ยมัธยฐาน (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำมาเปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ก่อนและหลัง ในการเข้าปฏิบัติกิจกรรม ด้วยค่าสถิติ T-Test เพื่อวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์รายบุคคล และภาพรวมของสมาชิกผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน สำหรับแบบสัมภาษณ์เชิงลึก จะทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาตรวจสอบหาความสมบูรณ์และให้คะแนน
2. นำผลคะแนนไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ โดยการหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ การแจกแจงค่าความถี่ และค่าร้อยละ

วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยหาค่าเฉลี่ยมัธยฐาน (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

วิเคราะห์ข้อเสนอแนะที่ได้จากคำถามปลายเปิด เกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยใช้การแจกแจงความถี่ และนำผลการวิจัยโดยการวิเคราะห์

ผลการวิจัย

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผลการวิจัย พบว่า เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ที่ต้องการความสุข คือ ทฤษฎีปล่อยวาง (disengagement theory) ทฤษฎีกิจกรรม (engagement theory) และทฤษฎีตำแหน่งบทบาท (role theory) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2552) 1) ทฤษฎีปล่อยวาง (disengagement theory) ได้อธิบายว่าการปรับตัวยามสูงวัย คือ การปล่อยวาง ผู้สูงอายุควรลดบทบาทต่างๆ ทางสังคมลงบ้าง การเก็บตัวเหมาะสมกับสภาพร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอย ผู้สูงอายุควรอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายกับการกิจทางสังคมและครอบครัวให้มากนัก วิธีนี้จะเป็นวิธีรักษาคุณภาพแห่งชีวิต อารมณ์ จิตใจ และร่างกาย 2) ทฤษฎีกิจกรรม (engagement theory) มีแนวคิดที่ว่า หากผู้สูงอายุละสังคม สังคมก็จะละทิ้งเขา ตามความเป็นจริงในส่วนลึกของจิตใจแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการสังคม หากผู้สูงอายุยังคงทำกิจกรรมทางสังคมเพื่อสังคม ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสุขในยามสูงวัย ผู้สูงอายุจะพอใจและมีความสุขในตนเอง ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุได้วางมือจากงานอย่างหนึ่งแล้วก็ควรหางานอย่างหนึ่งมาทดแทน 3) ทฤษฎีตำแหน่งบทบาท (role theory) ทฤษฎีนี้ คล้ายคลึงกับทฤษฎีกิจกรรม โดยมีแนวคิดที่มนุษย์มีความผูกพันกับความสุข ความพอใจ กับตำแหน่งบทบาททางสังคมก่อนวัยสูงอายุ ทั้งสังคมในบ้าน และนอกบ้านในงานอาชีพ การลดบทบาทลงทำให้ตนเสียความมั่นคงของชีวิตในด้านต่างๆ วิธีปรับตัวที่ดีก็คือ การหาบทบาทตำแหน่งใหม่ๆ ต่อไป เช่น หาความสนใจใหม่ๆ หากกลุ่มสังคมใหม่ๆ หางานใหม่ๆ แนวคิดของทฤษฎีนี้ คืออัตลักษณ์ของบุคคล ตระหนักรู้ได้จากบทบาทตำแหน่งของตน และคนเราจะปรับตัวได้เมื่อผูกพันตนเองกับบทบาทนั้น

แนวคิดการพัฒนาการพัฒนาคูณภาพชีวิตทางพระพุทธศาสนา มีรายละเอียด ดังนี้

1. การพัฒนาคูณภาพชีวิตทางด้านกาย หมายถึง การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีในการดำเนินชีวิต เพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ต่อการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอกให้ได้ผลดี ในทางพระพุทธศาสนาสอนว่า การที่จะเข้าถึงความจริงนั้น เราใช้อายตนะหรืออินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในการที่จะพิสูจน์สิ่งใดสิ่งหนึ่ง การพัฒนาร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทุกๆด้าน หรือการปราศจากความเจ็บป่วย

2. การพัฒนาคูณภาพชีวิตทางด้านศีล หมายถึง การมีพฤติกรรมที่ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัยในการพัฒนาหรือฝึกตนเอง ให้หลีกเลี่ยงโทษทางกาย และวาจา ซึ่งเป็นกิเลสระดับที่หยาบ มิให้กำเริบขึ้น และเป็นการบำเพ็ญบุญบารมีที่สูงกว่าการให้ทั้งปวง การพัฒนาคูณภาพชีวิตทางด้านศีล ส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยต้อง รู้จักการให้อภัย ไม่เก็บปัญหาเล็กๆ น้อยๆ มาขยายเป็นประเด็นปัญหาให้เกิดความแตกแยก และทำลายความสุขให้กับสังคม

3. การพัฒนาคุณภาพทางด้านจิต หมายถึง การการฝึกจิตให้เจริญขึ้นในด้านคุณธรรม ความดีงาม ให้มีความอดทน ในสังคมปัจจุบันจะพบปัญหาทางด้านอารมณ์ที่มีต่อกัน การควบคุมอารมณ์ให้ได้ดี ต้องเป็นคนที่อดทนต่อปัญหาอุปสรรคต่างๆ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การอยู่ร่วมกันในสังคม ชันติ จึงเป็นปัจจัยที่ช่วยให้วัด การรู้เท่าทัน ความเข้าใจ และควบคุมอารมณ์

4. การพัฒนาด้านคุณภาพชีวิต ด้านปัญญา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญาเพื่อก่อให้เกิด ความรู้ ความคิด ให้เข้าใจกับปัญหาสามารถแก้ไขปัญหาดังๆ ได้ด้วยปัญญา หากผู้สูงอายุได้ฝึกฝน ให้มีความรู้สามารถมองเห็นถึงเหตุและผล ทำความเข้าใจในสภาวะทั้งหลาย จนเข้าใจถึงความจริง การพิจารณา ตัดสินทุกสิ่งทุกอย่างให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ด้วยสติ และสามารถนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในช่วง บั้นปลายของชีวิต ให้มีความสุข

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ได้จัดตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2540 มีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแหล่งให้ความรู้ด้านบริการสาธารณสุขแก่ชุมชนเป็นศูนย์กลางการทำกิจกรรมร่วมกับ ผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและให้ความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยมีส่วนร่วมใน กิจกรรม พบว่า หลักธรรมส่งเสริมที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธี พุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ดังนี้ คือ

1. การบูรณาการหลักสติปัฏฐาน 4 หมายถึง การตั้งสติสัมปชัญญะ เพื่อความเพียร พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ให้เข้าใจในหลักธรรมตามความเป็นจริง เป็นหลักปฏิบัติที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ เป็นอย่างมาก สติปัฏฐาน สามารถทำให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น โดยพระวิปัสสนาจารย์ เป็นผู้นำฝึก ปฏิบัติธรรม ตามวิธีการ คือให้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฝึกการกำหนดลมหายใจ เดินจงกรมเป็นระยะๆ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ให้ได้รับผลที่เกิดจากการปฏิบัติสมาธิจริง ผู้สูงอายุสามารถรับรู้ถึงวิธีการกำหนด อิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลในกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสติระลึกรู้ถึงวิธีการกำหนด ความสำรวมระมัดระวัง เพื่อส่งผลให้ร่างกาย และจิตใจ มีความสมบูรณ์ แข็งแรง

2. การบูรณาการหลักสังคหวัตถุ 4 คือ ธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้เกิดความรัก ความสามัคคี ในกลุ่มสมาชิกผู้สูงอายุ การเสียสละ การแบ่งปัน เป็นหลักธรรมที่ส่งเสริม ต่อการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุ ให้ทำกิจกรรมร่วมกันในสังคมได้ด้วยความสุข ส่งผลในด้านการช่วยเหลือกันในสังคม ประกอบด้วย

- 1) การให้ที่หวังให้เกิดความสุขกับทุกคนเพียงหวังที่จะให้ผู้ที่ได้รับมีความสุข
- 2) การพูดจาด้วยคำอ่อนหวาน เป็นสื่อให้ความสนใจที่ดีให้กับผู้พบเห็น คนที่พูดไพเราะจะทำให้คนที่พูดคุยสนทนาด้วยความสุข
- 3) การทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนรวม ให้ความช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ เต็มกำลังเท่าที่จะทำได้ และ
- 4) การทำตนเสมอต้นเสมอปลาย วางตัวให้เหมาะสมกับสถานะที่เป็นอยู่ การวางตนเสมอ คือ วางตนให้เสมอภาค

3. การบูรณาการหลักไตรสิกขา 3 คือ ธรรมะเบื้องต้นที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่สำคัญที่สุด ทำให้เป็นผู้มีคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม การนำหลักไตรสิกขาที่อิงอาศัยกันระหว่าง กายกับจิต มาประพุดติปฏิบัติ เพื่อส่งผลในด้านจิต ต่อการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุข

4. การบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ 3 เป็นที่ตั้งแห่งการทำความดี เพื่อให้เกิดความสุข และเก็บไว้เพื่อเป็นบุญหนุนนำการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างมีความสุขที่เกิดจาก ทาน ศีล ภาวนา คือ การให้ทาน และรักษาศีล ส่งผลในด้านศีล สามารถทำให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข ประกอบด้วย 1) การให้ เป็นการแสดงถึงความมีน้ำใจที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนให้กับตัวเองถือว่าเป็นทานบารมีขั้นสูง เพราะเป็นการให้โดยไม่หวังได้ในสิ่งตอบแทน 2) การให้ การเสียสละ การเผื่อแผ่แบ่งปันเป็นการให้เพื่ออนุเคราะห์ช่วยเหลือ การประพุดติดี ปฏิบัติชอบ เป็นไปตามกรอบกฎหมายและระเบียบข้อบังคับ ศีล เป็นเกราะป้องกันกิเลสที่จะมาเบียดเบียน เมื่อรักษาไว้ได้ย่อมมีความสุข 3) การอบรมจิตใจให้สะอาด เทียงตรงต่อเหตุผล การทำบุญด้วยการเจริญภาวนา คือ ฝึกอบรมจิตใจให้เจริญด้วยสมาธิ และปัญญา การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อทำแล้วย่อมได้บุญ มีความสุข

5. การบูรณาการหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา การทำให้ชีวิตมีความสุขได้ในปัจจุบัน และในอนาคต (Intasra, 1998) 1) กายภาวนา การดูแลสุขภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์และปราศจากความเจ็บป่วย รวมถึงการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อมภายนอกได้อย่างถูกต้องเหมาะสมตึงาม เพื่อให้เกิดประโยชน์ และสิ่งอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตผู้สูงอายุให้เกิดความสุข เช่น การรู้จักใช้ปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ผู้สูงอายุต้องคำนึงถึงความเหมาะสมต่อกิจกรรมการส่งเสริมดูแลสุขภาพ คือ การรับประทานอาหารที่พอควร พอเหมาะ เครื่องนุ่งห่มให้เหมาะในกิจกรรม อยู่ในสถานที่ที่มีความปลอดภัยต่อสุขภาพ และผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัวต้องไม่ลืมทานยาตามอาการของโรค เพื่อให้มีร่างกายที่พร้อม ในการทำกิจกรรมร่วมกัน 2) ศีลภาวนา การพัฒนาเจริญศีลด้านความประพฤติให้ดีขึ้น มีระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ดำเนินชีวิต เป็นศีลเบื้องต้นเมื่อนำมาประพุดติปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่การไม่เบียดเบียน ทั้งทางกาย และวาจา ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับสังคมให้ความเกื้อกูลต่อสังคม มีระเบียบวินัยอยู่ร่วมสังคมอย่างมีประโยชน์สุข 3) จิตภาวนา การพัฒนาจิตให้เข้าใจความเป็นจริงของชีวิต เมื่อมีจิตที่มั่นคงแน่วแน่มสามารถรู้ทันต่อเหตุปัจจัย ย่อมดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูก และ 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาฝึกอบรมปัญญา ให้มีความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามความเป็นจริง การรับรู้ในหลักธรรมชาติของสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถใช้ปัญญาพิจารณาเหตุแห่งปัจจัยที่เข้ามากระทบ ใช้ปัญญาไตร่ตรองยึดมั่นในหลักของคุณธรรมและจริยธรรมมองเห็นหลักของเหตุและผล

3. การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ

การนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่เกื้อหนุนต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือ หลักธรรมจักร 4 ภาวนา 4 นำมาประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นการพัฒนาทาง

ด้านร่างกาย ศิล จิต และปัญญา โดยเน้นในทางด้านคุณภาพชีวิต รวมถึงความถูกต้องความพอดี มีสุขภาพร่างกายที่ดีมีความแข็งแรง เพื่อที่จะยืนหยัดต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรค ที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต โดยไม่มีผลกระทบต่องานใด ๆ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยการนำหลักธรรม จักร 4 ภาวนา 4 และหลักธรรมส่งเสริมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา เพื่อการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุให้มีความสุข รู้จักวิธีการดูแลสุขภาพร่างกาย รู้จักการประมาณในการบริโภค ปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล เพิ่มพูนความเพียร เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต และด้านปัญญา ตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิต ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม การป้องกันในการดูแลรักษา การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ การมีสุขภาพกาย และจิตที่แข็งแรง สมบูรณ์ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเป็นอยู่อย่างปลอดภัย มีความสุข จิตใจผ่องใสปรับตัวให้เข้าใจและยอมรับความเปลี่ยนแปลง ความเป็นจริงของชีวิต สามารถดำเนินชีวิตด้วยความสุข และสิ่งสำคัญเข้าใจหลักความเป็นจริงของโลก ในการดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนและสังคม อย่างมีความสุขในช่วงบั้นปลายของชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ คือ การที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกาย ที่มีความแข็งแรง ทำให้ชีวิตในช่วงที่เหลืออยู่ ให้เป็นช่วงชีวิตที่ดีที่สุดเพื่อสร้างความสมดุลให้แก่ชีวิต (Bunyodhuda, 2000) การทำกิจกรรมส่งเสริมดูแลสุขภาพร่วมกัน ให้สามารถที่จะเดินทางไปไหน มาไหนได้อย่างสะดวก โดยที่ไม่ต้องมีความวิตกกังวล การที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรืออาการเจ็บป่วยลดน้อยลง ส่งผลทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ที่สามารถทำให้มีการพัฒนาทางด้านศีล ให้มีความสามัคคี รู้จักการให้อภัยซึ่งกันและกัน ให้เข้าถึงประโยชน์ได้มากที่สุด เพื่อให้ถึงจุดหมายสำเร็จได้ ตามหลักธรรมความเป็นจริง (Phra Brahmagunabhorn P. A. Payutto, 2007) เป็นมิตรที่ดี ให้ความโอปอ้อมอารี มีความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจต่อกัน รู้จักแบ่งปันซึ่งกันและกัน สมาชิกผู้สูงอายุ ได้ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข เมื่อผู้สูงอายุได้มีการพัฒนาด้านกาย ศิล และจิต สามารถส่งผลให้มีการพัฒนาปัญญาได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ได้รู้จักเหตุ รู้จักผล เพื่อให้ทราบถึงหลักแห่งความเป็นจริงของชีวิต รู้ทันต่อกฎของธรรมชาติที่เกิดขึ้นจริง

การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง ในด้านปฏิรูปเทวสวส การทำกิจกรรมร่วมกันของผู้สูงอายุในสถานที่มีความเหมาะสม จากการสัมภาษณ์ก่อนและหลังการร่วมปฏิบัติธรรม พบว่า ผู้สูงอายุได้รับความสะดวกสบาย

และปลอดภัยทั้งการเดินทางมาร่วมกิจกรรมและขณะทำกิจกรรม ภายในห้องประชุมเป็นสามารถรองรับสมาชิกผู้สูงอายุได้จำนวนมาก ส่งผลให้เกิดความสุขในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า การตอบแบบสัมภาษณ์ มีค่าเฉลี่ยก่อน 4.03 และค่าเฉลี่ยหลัง 4.42 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม การมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งตนอยู่ในวินัย อยู่ร่วมกันของสมาชิกผู้สูงอายุ ในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า การตอบแบบสัมภาษณ์กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยก่อน 3.95 ค่าเฉลี่ยหลัง 4.47 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 สอดคล้องกับการวิจัยว่า “การได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลตนเอง การได้พูดคุยกับบุคคลที่ป่วยในลักษณะเดียวกัน จะส่งผลต่อการรับรู้ถึงประโยชน์ในการดูแลตนเอง รู้จักเฝ้าระวังโรคต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น และการได้รับบริการด้านสาธารณสุขด้านต่างๆ ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ” (Phrapalad Somchai Payogo Damnoen, 2015) การตั้งตนไว้ชอบ การทำจิตใจสงบ มีความเมตตา กรุณา ความมีน้ำใจเพื่อแม่ ในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า การตอบแบบสัมภาษณ์ กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยก่อน 3.97 มีค่าเฉลี่ยหลัง 4.70 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 ความเป็นผู้มีปัญญา ให้อภัยใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง การฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักการแก้ปัญหาและการดำเนินกิจการต่างๆ ในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า การตอบแบบสัมภาษณ์ กลุ่มผู้สูงอายุตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยก่อน 4.03 มีค่าเฉลี่ยหลัง 4.59 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.50

สรุป

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา มีส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจและส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพทางจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่เจริญ มีความสุข ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธธรรมการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง ให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่กับสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ด้านปัจจัยที่มีความจำเป็นในการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในด้านที่อยู่อาศัยที่เสื่อมโทรม ควรได้รับความช่วยเหลือในการปรับปรุง ซ่อมแซมจากโครงการผู้มีรายได้น้อย
2. ด้านความพึงพอใจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ กับความต้องการด้านสาธารณสุขโรค ที่หน่วยงานของภาครัฐควรสำรวจให้มีความสำคัญ

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มี ความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. ควรศึกษาการส่งเสริม การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้รู้จักปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการพึ่งพาตนเอง

References

- Bunyodhuda, V. (2000). *Key to Puzzles*. Bangkok: Health Publishing House.
- Elderly Society, (1999). *Implications for Economic Development*. from <http://www.stou.ac.th/index.html>.
- Intasra, W. (1998). *Buddhist Ethics*. Bangkok: Mahamakut Buddhist University.
- Kanyu Chuen Mood. (2000). *Evaluation of the Health Promotion Center for the Elderly*. Boromarajonani Nursing College. Lampang.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tipitaka*. Bangkok: MCU Press.
- Mahamakutrajavidyalaya University. (1963). *Thai Tipitaka and Commentaries, Set of 91 Volumes*. (3rd ed.). Bangkok: Mahamakutrajavidyalaya University Press.
- Outchareon, S. et al. (2016). Effectiveness of Depression Reduction Program for the Chronic Disease Patients through Buddhists integrated. *Journal of MCU Peace Studies*, 5(1), 89-101.
- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2007). *Dictionary of Buddhism (Word)*. (11th ed). Bangkok: MCU Press.

- Phra Brahmagunabhorn (P. A. Payutto). (2009). *Buddhadhamma*. (15th ed). Bangkok: Sahadhammika.
- Phrapalad Somchai Payogo (Damnoen). (2015). The Quality of Life of Patients with Chronic Diseases and their Health Promotion through Dhamma Practice at Makarak Hospital in Kanchanaburi. *Bulletin of Suanprung*, 31(1), 27-37.
- Srangwan, N. (1998). *Elderly Health*. Bangkok: Sukjai Publishing House.
- World Health Organization. (2002). *Quality of Life (WHOQOL - BREF - THAI)*. from <http://www.dmh.go.th/index.html>.