

การเสริมสร้างสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4*

Enhancing Well-Being in Daily Life of Elderly Persons with Iddhipāda 4

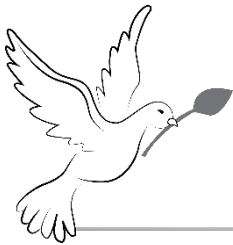
¹จินดามาศ ทินกร, พระราชปริยัติกวี และพระปราโมทย์ วาทโกวิโท

¹Jindamaed Thinakorn, Phrarajpariyattikavi and Parmote Watakovito

สาขาวิชาสันติศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Peace Studies Program, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: jindamard1234@gmail.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัญหาด้านสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ 2) พัฒนาการด้านสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4 3) นำเสนอรูปแบบการพัฒนาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4 โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มนักวิชาการทางศาสนาและผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 16 ท่าน และการสนทนากลุ่มโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน และร่วมทำกิจกรรมกับผู้สูงอายุในชุมชนตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 10 ครั้ง

ผลการศึกษาพบว่า 1) ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม และด้านเศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุเป็นทุกข์ 2) การพัฒนาด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยอิทธิบาท 4 เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความพอใจ มีความขยันหมั่นเพียร มีความมุ่งมั่น และมีการใคร่ครวญ ไตร่ตรองด้วยเหตุและผล ในการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงการฝึกอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัว ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีความสุข 3) รูปแบบการพัฒนาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วยการพัฒนา 4 ด้าน คือ 1) การพัฒนากาย ด้วยการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และต่อเนื่อง 2) พัฒนาจิตใจ ด้วยการร้องเพลงและกิจกรรมนาฏศิลป์ 3) พัฒนาสังคม ด้วยกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน 4) พัฒนาปัญญา ด้วยการสวดมนต์เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้จิตใจสงบสุข ทั้งนี้ การนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนับว่าเป็นการพัฒนาตนเอง และดูแลตนเองอย่างเหมาะสม ทำให้เกิดผลดี คือ ร่างกายแข็งแรง จิตใจเป็นสุข สังคมสุขสันต์ ปัญญาเป็นเลิศ

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสุขภาวะ; วิถีชีวิตของผู้สูงอายุ; อิทธิบาท 4

* Received April 5, 2020; Revised October 7, 2020; Accepted October 24, 2020



Abstract

This research has three objectives as follows: 1) to study Well-Being problems in the elderly, 2) to enhance Well-Being in the elderly by the principles of basis for success (Iddhipāda), and 3) to propose the model of Well-Being in the elderly by Iddhipāda. The study was carried out by a qualitative research method. Qualitative data was collected by documents and in-depth interviews with 16 key informants, including Buddhist scholars and experts. Additionally, focus group discussion was conducted with 6 experts along with the elderly group activities with 10 elderly people.

The results from the study show that: 1) the elderly have physical, mental, environmental, social, and economic problems and they are suffering from these problems; 2) the enhancement of Well-Being in the elderly by the principles of Iddhipāda is to encourage the elderly to be satisfied, diligent, determined, and have attentive consideration which is in line with cause and effect in their daily lives. The enhancement of Well-Being in the elderly also includes vocational training to increase income for the elderly and their families, and as a result, supports their wellbeing; and 3) the model of Well-Being in the elderly by Iddhipāda consists of 4 aspects: 1) physical development by appropriate and regular exercise, 2) psychological development by singing and dancing activities, 3) social development by doing community service activities, and 4) wisdom development by chanting, practicing insight meditation, and calming the mind. The application of the principles of Iddhipāda in daily living activities of the elderly is considered as self-development and appropriate self-care resulting in positive outcomes, namely good physical health, positive mental health, enjoyable living in the society, and intellectual or wisdom capacity.

Keywords: Enhancing Well-Being; Daily Life of Elderly Persons; Iddhipāda 4

บทนำ

ผู้สูงอายุ (Elderly) คือชายและหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ในปี 2556 มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึง 9.6 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมสูงอายุ ภาพสังคมสูงอายุไทยในอนาคตนับจากนี้เป็นต้นไป ในปี 2556 กำลังเคลื่อนตัวกลายเป็นประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ในอีก 10 - 20 ปีข้างหน้า ทำให้ประเทศไทยกลายเป็น “สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์” อีกเพียงไม่ถึงสิบปีข้างหน้า ประมาณปี 2561 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประเทศไทยจะมีผู้สูงอายุมากกว่าเด็ก และ ประชากรสูงอายุจะมีสัดส่วนประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งหมด (Doungraung, and Hasoontree, 2020) โดยมีความหมายของผู้สูงอายุ ว่าเป็นบุคคลที่อยู่ในวัยสุดท้ายของวงจรชีวิต ซึ่งวงจรชีวิตนั้นเริ่มต้นตั้งแต่



วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่และวัยชรา (Chenobrom, 1991) ผู้สูงวัยนับว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญยิ่ง โดยในปี พ.ศ. 2525 องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดปีผู้สูงวัยขึ้น โดยมีคำขวัญว่า “ให้ความรักพิทักษ์อนามัยผู้สูงวัยอายุยืน” เพื่อกระตุ้นเร้าให้เกิดความสนใจผู้สูงวัยในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม และมีบทบาทที่สำคัญในการพัฒนาทั้งตนเองและสังคม (UNESCO, 1972) สำหรับประเทศไทยภาครัฐก็เล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงวัยเช่นกัน จึงมีการจัดทำแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) เพื่อนำเสนอแผนยุทธศาสตร์สำหรับผู้สูงวัยคือมีการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย ส่งเสริมอาชีพ (National Committee for the Elderly in Ministry of Social Development and Human Security, 2010) ในปี 2561 ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด 66 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นผู้สูงวัยจำนวน 12 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 18 ของประชากรทั้งหมด โดยอีก 4 ปีข้างหน้า ไทยจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์” และในอีก 20 ปีข้างหน้า ผู้สูงวัยจะเพิ่มขึ้นอีกเกือบเท่าตัวจาก 12 ล้านคนเป็น 20 ล้านคน (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2019) นับเป็นการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างของประชากรครั้งสำคัญเนื่องจากผลของความสำเร็จด้านความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข

เมื่อบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ในเซลล์ภายในร่างกายของมนุษย์ มีการเสื่อมสภาพลงทุกวันผู้สูงวัยเหล่านี้ ที่เคยเป็นหนุ่มเป็นสาวมาก่อน การใช้ชีวิต การเคลื่อนไหวร่างกาย และการใช้อวัยวะต่าง ๆ เกิดขึ้นมากหรือน้อยย่อมเป็นไปตามความแข็งแรงของช่วงวัย เมื่อวันเวลาผ่านไป อายุเพิ่มขึ้น ทุกระบบของร่างกายย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ฉะนั้น การตรวจสุขภาพในผู้สูงวัยเป็นสิ่งจำเป็น มากกว่าการตรวจร่างกายพื้นฐาน ผู้หญิงในวัย 65 ปีขึ้นไปและผู้ชายในวัย 70 ปีขึ้นไปทุกคน ควรที่จะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี มีการตรวจหาความหนาแน่นของมวลกระดูก เพื่อคัดกรองว่ากระดูกนั้นเริ่มบาง หรือเริ่มพรุน เพื่อเป็นการป้องกันการเกิดกระดูกหัก และส่งเข้ารับการรักษาได้อย่างทันท่วงที ซึ่งในผู้สูงวัยจะต้องได้รับการตรวจหาวิตามินบางชนิด อาทิ วิตามินบี 12 และโฟเลต เนื่องจากเป็นวิตามินที่มีความสำคัญต่อสภาพสมอง อารมณ์ ระบบเลือด ระบบประสาท และความแข็งแรงโดยรวมของร่างกาย นอกจากนี้ การตรวจข้อ กล้ามเนื้อ และการทรงตัวเพิ่มเติมยังมีความจำเป็นต่อผู้สูงวัย เนื่องจากการหกล้มของผู้สูงวัยอาจทำให้ชีวิตเปลี่ยนไป มีความอันตรายและอาจทำให้เสียชีวิตได้จากการหกล้ม (Chutikarnkoson, 2018) นอกจากนั้นยังพบว่าผู้สูงวัย บางคนอาจมีปัญหาด้านจิตใจและการปรับตัว (Sangsri, 1997) นอกจากนั้น การที่มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นในสัดส่วนของประชากรอาจทำให้ผู้สูงอายุประสบภาวะยากลำบากสูงกว่าวัยอื่น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ขาดความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคม การที่ไม่มีบุตรหลานคอยดูแล เนื่องจากความเสื่อมสภาพของร่างกายตามวัยและโรคภัยที่มากขึ้นซึ่งก่อให้เกิดภาวะการพึ่งพาที่สูงขึ้นและมีความต้องการดูแลระยะยาวจากสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นและเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรริบดำเนินการเพื่อเป็นการรองรับสังคมสูงวัยของไทยที่จะต้องเผชิญกับปัญหาความยากจน การถูกทอดทิ้ง การเป็นผู้ป่วยที่ไม่ได้รับการดูแล และก่อให้เกิดปัญหาภาระด้านงบประมาณในการดูแลผู้สูงอายุ การที่ไม่มีระบบดูแลการให้ความช่วยเหลือ



การคุ้มครองและการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ ขาดการบูรณาการด้านงบประมาณด้านบุคลากร และการกิจของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะส่งผลให้รัฐบาลไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง (Sooprot et al. 2020) ในกลุ่มของผู้สูงวัยสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มคือ (1) กลุ่มติดสังคมคือช่วยเหลือตัวเองได้ปกติ ออกมาทำกิจกรรมเพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้ (2) กลุ่มติดบ้านคือช่วยเหลือตัวเองได้น้อยและพึ่งพิงญาติบางส่วน (3) กลุ่มติดเตียงคือช่วยเหลือตัวเองได้น้อยมากหรือไม่ได้เลยต้องพึ่งพิงญาติ (Bureau of Elderly Health, 2015) ในตำบลบึงคำพร้อยผู้สูงวัยส่วนใหญ่เป็นกลุ่มติดสังคม ที่สามารถออกมารวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ แต่ก็พบมีปัญหาด้านร่างกาย มีความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง กระดูกเสื่อม เช้าเสื่อม ปัญหาด้านจิตใจ มีความเครียด วิตกกังวล และมีปัญหาเกี่ยวกับรายได้ไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพ เป็นต้น ส่งผลให้ชีวิตในปัจจุบันเป็นทุกข์

ในทางพระพุทธศาสนาได้เน้นให้มนุษย์มีการพัฒนาศักยภาพได้ด้วยตนเอง โดยยึดหลักการพึ่งตนเองให้มีความสามารถพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน ให้มีความเจริญ โดยเฉพาะด้านการดำเนินชีวิตและด้านเศรษฐกิจ ด้วยการน้อมนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างเศรษฐกิจให้ประสบความสำเร็จมีรายได้เพิ่มขึ้น หลักธรรมดังกล่าวคือ หลักอิทธิบาท 4 อันได้แก่ (1) ฉันทะ คือความพอใจ ความรักในการประกอบอาชีพ พอใจในการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ (2) วิริยะ คือความขยันหมั่นเพียร ในการประกอบอาชีพ หมั่นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (3) จิตตะ คือความคิด มีจิตจดจ่อ เอาใจใส่ คิดพัฒนาอาชีพให้ดีขึ้น รวมถึงการเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพตนเอง (4) วิมังสา คือความไตร่ตรอง พินิจวิเคราะห์หาแนวทางในการพัฒนาอาชีพให้เจริญ มั่นคง ซึ่งไม่ว่าจะทำกิจกรรมหรืออาชีพใด ๆ หากใช้หลักอิทธิบาท 4 คือ การเอาจิตฝึกฝน ใจรัก ทำด้วยความขยัน ความเพียรพยายาม ด้วยเอาจิตพยายามอาชีพนั้น ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ ใช้ปัญญาตรวจสอบในงานที่ทำ ตรึกตรองหาเหตุผล และหมั่นปรับปรุงแก้ไขพัฒนาอาชีพของตนอย่างสม่ำเสมอ ก็เสริมสร้างความสำเร็จได้เป็นอย่างดี (Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto), 1995) เมื่อมีรายได้เพียงพอในการเลี้ยงชีพ เลี้ยงครอบครัว ย่อมส่งผลให้ผู้สูงวัย และครอบครัวมีความสุข ความสำคัญของการใช้อิทธิบาท 4 ในการดำเนินชีวิต กับกลุ่มผู้สูงวัย จะทำให้ผู้สูงวัยเกิดแนวทางและมีทักษะในการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้าน หรือ 4 มิติ ตามหลักพระพุทธศาสนา โดยผู้วิจัยเป็นผู้สูงวัย และได้ร่วมกันจัดทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้สูงวัยในชุมชน แต่ทั้งนี้จะนำแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 แปลเปลี่ยนเป็นกิจกรรมให้ครอบคลุมหลักอิทธิบาท เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ด้านดังกล่าว

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัยด้วยหลักอิทธิบาท 4 โดยยึดหลักการพึ่งตนเองให้ผู้สูงวัยมีความสามารถพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน ให้มีความเจริญ ทั้งในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน เศรษฐกิจ สังคม โดยเฉพาะด้านสุขภาวะและด้านเศรษฐกิจ เพื่อนำองค์ความรู้และศาสตร์สมัยใหม่ผสมผสานกับหลักการ และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นำไปพัฒนาต่อยอดให้กับกลุ่มผู้สูงวัยในตำบลบึงคำพร้อย เพิ่มความแข็งแรงของสุขภาพกายและจิต ตลอดจนสร้างความเข้มแข็งในการเพิ่มรายได้ให้ชุมชน ส่งผลให้ผู้สูงวัย ครอบครัว และชุมชนมีความสุข



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาปัญหาทางด้านสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัยตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- 2) เพื่อพัฒนาการสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัย ตามหลักอิทธิบาท ๔ ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี
- 3) เพื่อนำเสนอการพัฒนาสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัย ด้วยหลักอิทธิบาท 4 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และวิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) นำข้อมูลมาสังเคราะห์ วิเคราะห์ มี 5 ขั้นตอน ทั้งนี้ในการทำกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้เข้าร่วมอยู่ในชมรมผู้สูงอายุอยู่แล้ว และได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับผู้สูงอายุต่อเนื่องกันมาทุกๆ เดือนในชุมชนที่อาศัยอยู่ ดังนั้น กิจกรรมจึงเป็นการเน้นย้ำให้การรวมตัวของผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมที่มุ่งมั่นและมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นที่ผู้สูงอายุควรเข้าร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน ดังมีแนวทางดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง วิธีการ ศึกษา ความหมาย ความสำคัญของหลักอิทธิบาท 4 จากแหล่งข้อมูลที่มีหลากหลาย โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือพระไตรปิฎก และจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) เพื่อให้เกิดความเข้าใจเข้าถึงความหมายและความสำคัญที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ. หนังสือ ตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพื่อสร้างเครื่องมือวิจัย

ขั้นตอนที่ 2 การลงพื้นที่และเข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มผู้สูงวัยในท้องถิ่น โดยการใช้การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนในทุก ๆ ด้าน อาทิการร่วมกิจกรรมด้านประเพณีในเทศกาลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับศาสนา การเข้ากลุ่มกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการทำงานหัตถกรรม การเข้ากลุ่มกิจกรรมการถนอมอาหาร การเข้ากลุ่มกิจกรรมการทำอาหารและขนม การเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดจนกิจกรรมนาฏศิลป์และดนตรีชนิดต่าง ๆ การร่วมกิจกรรมจิตอาสาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ในรายการรักษ์โลก มีการใช้ความสังเกตจดจำ และการสนทนาสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการกับผู้เกี่ยวข้องในทุก ๆ รายการและมีการบันทึกรายการด้วยการถ่ายภาพ การจดบันทึกช่วยความทรงจำ และการบันทึกเสียง

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างเครื่องมือวิจัย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เพื่อใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ตามที่กำหนดไว้ในขอบเขตการวิจัย ได้แก่

การสัมภาษณ์เชิงลึกทั้งหมดทั้งสิ้น 16 รูป/คน โดยจัดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

- (1) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญทางด้านศาสนา 4 รูป/คน



(2) กลุ่มผู้นำชุมชน และผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมผู้สูงอายุ 12 ท่าน

ขั้นตอนที่ 4 การดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม แบ่งเป็น 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ร่างแผนงานเพื่อการจัดกระบวนการเวทีสาธารณะให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุในการดำเนิน ชีวิตบั้นปลาย ผู้สูงอายุ การควรเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน โดยนำหลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ ให้เป็นประโยชน์ในทางสุกกายสุใจ มีอาทิเช่น

1. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มของชมรมผู้สูงอายุ
2. การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. การรวมกลุ่มกิจกรรมฝึกอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนในชุมชน
4. การร่วมทำบุญตักบาตรกับสมาชิกในหมู่บ้าน
5. การร่วมงานตามเทศกาลสำคัญต่าง ๆ ในชุมชน
6. การร่วมกิจกรรมจิตอาสาในที่สาธารณะต่าง ๆ
7. การเรียนรู้เรื่องอิทธิบาท 4

ระยะที่ 2 สร้างความตระหนักรู้ในการมีส่วนร่วมกับชุมชนร่วมคิดร่วมทำร่วมรับผิดชอบรับรู้ถึงจุดอ่อนและจุดแข็งในการดำเนินกิจกรรม มีการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะตลอดจนปรับปรุงการดำเนินงาน

ระยะที่ 3 มีการประเมินผล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับบุคคลที่เกี่ยวข้องที่เข้าร่วมกิจกรรมและผู้รับผิดชอบ ตลอดจนมีการวิเคราะห์ถึงปัญหา, อุปสรรค มีการแลกเปลี่ยนความรู้ และข้อเสนอแนะในการปรับปรุงต่าง ๆ

ระยะที่ 4 ร่วมกันจัดทำ Focus Group Discussion กับกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ 6 รูป/คน โดยมีการถอดบทเรียนร่วมกัน และรับรู้ความสำเร็จร่วมกัน

ระยะที่ 5 การวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัยการพัฒนาสันติสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4 และนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาปรับปรุงการพัฒนาสันติสุขภาวะในสังคมผู้สูงอายุให้สมบูรณ์

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์และสังเคราะห์สรุปผลการวิจัย เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการศึกษาวิจัยทำให้ได้ทราบ “รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4 ศึกษา กรณีตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ” และผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ที่เป็นทางการและการสัมภาษณ์ไม่เป็นทางการสามารถนำมาเป็นฐานในการปรับปรุงงานวิจัยให้มีความสมบูรณ์มากขึ้น

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุด้วยหลักอิทธิบาท 4 สรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1) **วัตถุประสงค์ที่ 1** ปัญหาทางด้านสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตำบลบึงคำ พบว่า ผู้สูงวัยมีปัญหาด้านร่างกาย ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพด้านร่างกายของผู้สูงวัย ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเสื่อมลง รวมถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง คือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง (Theerabut et al.



2009) ส่วนด้านจิตใจผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเองมากกว่าของผู้อื่น และมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ กล่าวคือผู้สูงวัยบางคนรายได้ลดลง บางคนไม่มีรายได้ ทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่น (Sangsri, 1997) นอกจากนั้น ยังพบว่าผู้สูงวัยบางคนอาจประสบปัญหาหลายด้านตั้งแต่ด้านเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ท้อแท้สิ้นหวังที่ทำให้ตนเองต้องเป็นภาระกับลูก ๆ ที่มีรายได้หาเลี้ยงตนเองไม่เพียงพอ (Padvee Acadamy, 2014) ถ้ามีการช่วยเหลือให้ผู้สูงวัยได้ฝึกอาชีพก็จะเป็นการสร้างรายได้แก่ครอบครัว ทำให้ผู้สูงวัยและครอบครัวมีความสุข ปัญหาใหญ่ของผู้สูงวัยจะมีผลกระทบต่อพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และคุณภาพชีวิตของคนในประเทศอย่างมาก คือ 1) การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ทั้งความมั่นคงทางการเงิน การดำรงชีวิตประจำวัน สุขภาพ และสภาพแวดล้อมในการดำรงชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนมุมมองของผู้สูงอายุ ที่ว่าเป็นภาระให้เป็นพลังพึ่งพิงตนเองได้ และเป็นพลังให้กับลูกหลาน ชุมชนและสังคม 2) การเตรียมพร้อมของคนวัยทำงาน การส่งเสริมการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุล่วงหน้า ทั้งในด้านสุขภาพและเงินออม รวมถึงทักษะเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง 3) การสร้างทุนมนุษย์ที่เข้มแข็ง เมื่อคนวัยทำงานจะลดลง ทำอย่างไรให้ประเทศไทยยังมีทุนมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงได้ ต้องสร้างคนทำงานที่มีความรู้และทักษะขั้นสูง และสร้างความกระปรี้กระเปร่าให้กับสังคมภายใต้บริบทสังคมสูงวัย เพราะเป็นกลไกสำคัญของการขับเคลื่อนการเติบโตทางเศรษฐกิจ และ 4) การเตรียมระบบการเงินการคลังรองรับผู้สูงวัย หัวข้อนี้คือทิศทางใหญ่เลย เพราะรัฐบาลคงจะต้องมีค่าใช้จ่ายทั้งในด้านการดูแลคุณภาพชีวิต บริการสาธารณะ และสวัสดิการของประชาชน ซึ่งรัฐบาลจะมีเงินเพียงพอหรือไม่ และจะหาเงินจากที่ไหน เป็นสิ่งที่ต้องเตรียมการ” (Suwanrada, 2020)

2) วัตถุประสงค์ที่ 2 การพัฒนาการสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัย ตามหลักอิทธิบาท 4 พบว่าผู้สูงวัยมีความพร้อมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน โดยนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หรือทำให้การทำกิจกรรม ทำงานประสบความสำเร็จ ด้วยการยึดหลักอิทธิบาท ซึ่งเป็นทางหรืออุบายเป็นเครื่องบรรลุความรุ่งเรืองหรือความสำเร็จ Office of the Royal Society (2009) จึงกล่าวได้ว่าหากผู้สูงวัยต้องการทำงานหรือกระทำการใดให้ประสบความสำเร็จตามปรารถนาควรยึดหลักอิทธิบาท 4 เป็นแนวทางเนื่องด้วยอิทธิบาท 4 เป็นคุณเครื่องสำเร็จ เป็นหลักธรรมที่สกัดกันต่ออุปสรรคทั้งหลาย เป็นแรงผลักดันให้เกิดการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุประโยชน์และเป้าหมายอันสูงสุดได้ (Phra Dhammakosajarn (Prayoon Dhammacitto, 2008) ซึ่งอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย (1) ฉันทะ คือความพอใจ ความรักในการประกอบอาชีพ พอใจในการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพตนเองอยู่เสมอ (2) วิริยะ คือความขยันหมั่นเพียร ในการประกอบอาชีพ หมั่นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง (3) จิตตะ คือความความคิด มีจิตจดจ่อ เอาใจใส่ คิดพัฒนาอาชีพให้ดีขึ้น รวมถึงการเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพตนเอง (4) วิมังสา คือความไตร่ตรอง พินิจวิเคราะห์หาแนวทางในการพัฒนาอาชีพให้เจริญ มั่นคง ซึ่งไม่ว่าจะทำกิจกรรมหรืออาชีพใด ๆ หากใช้หลักอิทธิบาท 4 คือ การเอาจิตฝึกฝน ใจรัก ทำด้วยความขยัน ความเพียรพยายาม ด้วยเอาจิตพยายาม อาชีพนั้น ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จ ใช้ปัญญาตรวจสอบในงานที่ทำ ตรึกตรองหาเหตุผล และหมั่นปรับปรุงแก้ไข พัฒนาอาชีพของตนอย่างสม่ำเสมอ ก็เสริมสร้างความสำเร็จได้เป็นอย่างดี (Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto), 1995) เมื่อมีรายได้เพียงพอในการเลี้ยงชีพ เลี้ยงครอบครัว ย่อมส่งผลให้ผู้สูงวัยมีความสุข



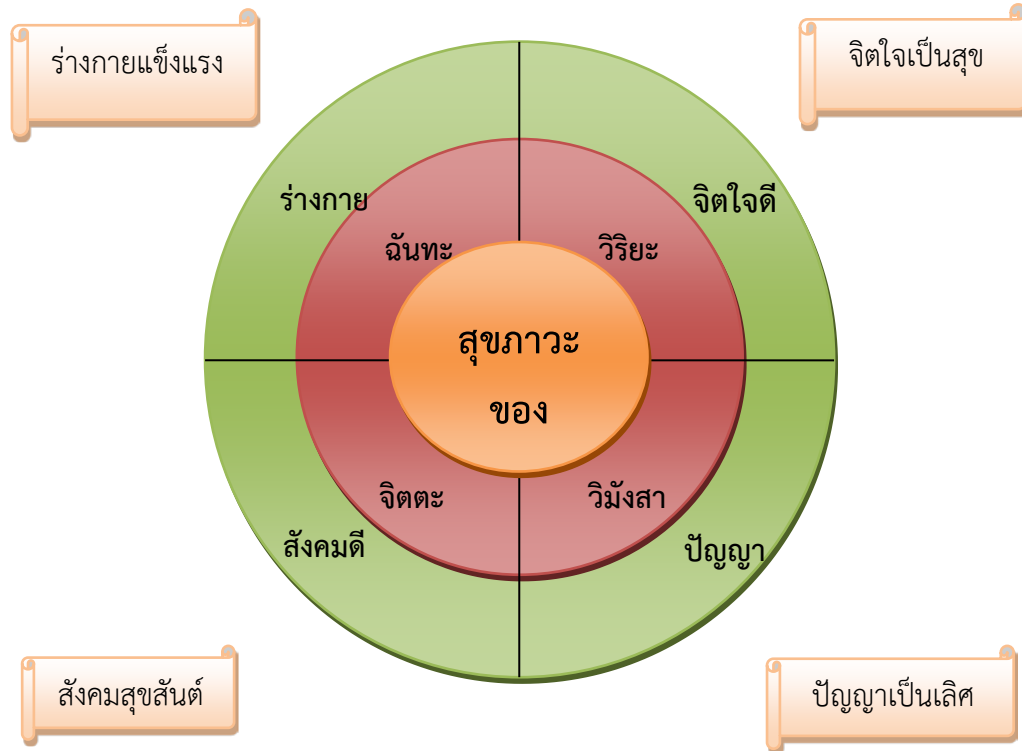
3) วัตถุประสงค์ที่ 3 รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ด้วยหลักอิทธิบาท 4

พบว่าผู้สูงวัยมีการพัฒนากิจกรรมผ่าน 4 ด้าน คือ (1) การพัฒนากาย คือ การพัฒนาฝึกอบรมการทำอาหารหลายๆ อย่าง หัตถกรรมสินค้า หรือการประกอบอาชีพ พร้อมทั้งนำออกขายในนามชมรม เพื่อสร้างรายได้ และการออกกำลังกายร่วมกัน มีการนัดลงตารางวัน เวลา สถานที่ที่แน่นอน เพื่อถึงความสนใจที่จะต้องมาออกกำลังกายร่วมกัน (2) พัฒนาจิตใจ การดูแลจิตใจให้มีความสุขความพอใจในวัยผู้สูงอายุ มีการร้องเพลง เล่นโยคะ และกิจกรรมนาฏศิลป์ ไปวัดทำบุญ หรือออกโรงทาน การสวดมนต์ เจริญวิปัสสนากรรมฐานร่วมกัน (3) พัฒนาสังคม ด้วยกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน ทำงานจิตอาสา ร่วมงานโครงการกับผู้นำชุมชน หรือองค์กรท้องถิ่น เช่น การรักษาสิ่งแวดล้อม การปลูกต้นไม้ เป็นต้น (4) พัฒนาปัญญา ด้วยการจัดให้มีการอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพแก่ผู้สูงอายุอยู่บ่อย ๆ เช่น รักษาฟัน สายตา การกายภาพบำบัด อาหารที่เป็นโทษต่อสุขภาพ การหายใจ การวัดชีพจร ตลอดจนการทำประกันชีวิต การออมทรัพย์ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น ให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ในเบื้องต้น ทั้งนี้ การนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย นับว่าเป็นการพัฒนาดูแลช่วยเหลือตนเอง พัฒนาด้านให้ เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองอย่างมีความสุข และทำให้เกิดผลดี คือ ร่างกายแข็งแรง จิตใจเป็นสุข สังคมสุขสันต์ ปัญญาเป็นเลิศ เรียกได้ว่า ดูแลตนเองให้ครบทั้ง 4 ด้าน คือ ฉันทะ พอใจในชีวิตเมื่อย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ วิริยะ การมีความพากเพียร ขยันตื่นตัวที่จะเรียนรู้ และดูแลตนเอง จิตตะ การพัฒนาจิตใจให้เป็นสุขไม่ทุกข์กับชีวิต อยู่กับสังคมผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็น กัลยาณมิตรพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน วิมังสา การใคร่ครวญมีเหตุมีผลไม่ใช้อารมณ์ความรู้สึก

หลักอิทธิบาท 4 เป็นหลักการในเชิงของแนวคิดทฤษฎี แต่เมื่อนำไปใช้ผ่านวิธีการพัฒนาฝึกฝน 4 ด้าน กล่าวคือ ภาวนา 4 คือ กิจกรรมสู่การพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาสังคม พัฒนาปัญญา จึงทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาตนเองอย่างรอบด้านครบถ้วนทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมโลกปัจจุบัน

องค์ความรู้ใหม่

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัยด้วยหลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา นับเป็นองค์ธรรมที่ส่งผลให้ผู้สูงวัยประสบผลสำเร็จในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข



รูปแบบการพัฒนาการสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัย มีรายละเอียด ดังนี้

หลักอิทธิบาท 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในแนวทางการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยได้เป็นอย่างดี การนำเสนอความรู้ให้แก่ประชาชนในการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ด้านจิตใจให้มีความสุข สังคมเป็นการสร้างสังคมสันติสุข และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ด้านการพัฒนาสติปัญญา ให้รู้คิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองด้วยเหตุและผล ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้สูงวัยทุกคนจำเป็นจะต้องมี จะต้องทราบและต้องทำเป็น เพื่อเป็นการช่วยเหลือตนเองก่อนในเบื้องต้น โดยใช้หลักอิทธิบาท 4 อันประกอบด้วย ฉันทะ คือความพอใจ วิริยะ คือความขยันหมั่นเพียร ความพยายาม จิตตะคือความมุ่งมั่น ตั้งใจจดจ่อ และวิมังสา คือความไตร่ตรอง พิจารณาคิดด้วยเหตุผลเป็นตัวปัญญา นับเป็นธรรมะพื้นฐานในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยร่วมประสานกันทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาอย่างชาญฉลาด หากผู้สูงวัยสามารถพัฒนาตนเองและดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลให้ชีวิตพบแต่สิ่งดี คือร่างกายแข็งแรง จิตใจเป็นสุข สังคมสุขสันต์ และปัญญาเลิศ อีกทั้งมีระบบการบริหารชุมชนที่ดี มีความยุติธรรมจะยังเป็นเครื่องมือในการเชื่อมโยงจิตใจของคนในชุมชนให้มีความรัก ความสามัคคีต่อกัน เป็นการสร้างสันติสุขให้กับประชาชนผู้สูงวัยอย่างแท้จริง โดยรวมได้แก่การพัฒนากิจกรรมผ่าน 4 ด้าน กล่าวคือ



1. การพัฒนากาย คือ การพัฒนาฝึกอบรมการทำอาหาร หลากๆ อย่าง หัตถกรรมสั้นคำ หรือการประกอบอาชีพเสริม เช่น สานกระเป๋ ทำขนมเปียกปูน ประดิษฐ์พวงมาลัย การแปรรูปสมุนไพร ทำไข่เค็ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปจำหน่ายทำให้เพิ่มรายได้ ทำให้ผู้สูงวัยมีความภูมิใจ และมีความสุขใจ พร้อมทั้งนำออกขายในนามชมรม เพื่อสร้างรายได้

2. พัฒนาจิตใจ พอใจในชีวิตเมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ การดูแลจิตใจให้มีความสุขความพอใจในวัยผู้สูงอายุ มีการร้องเพลง เล่นโยคะ และกิจกรรมนาฏศิลป์ ไปวัดทำบุญ หรือออกโรงทาน การสวดมนต์ การจัดคณะผู้สูงอายุไปไหว้พระทำบุญตามวัดต่างๆ นั่งสมาธิ เจริญสติ การใส่บาตรทำบุญร่วมกัน

3. พัฒนาสังคม การมีความพากเพียร มีการออกกำลังกายร่วมกัน มีการนัดลงตารางวัน เวลา สถานที่ที่แน่นอน เพื่อถึงความสนใจที่จะต้องมาออกกำลังกายร่วมกัน ขยันตื่นตัวที่จะเรียนรู้และดูแลตนเอง กิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน ทำงานจิตอาสา ร่วมงานโครงการกับผู้นำชุมชน หรือองค์กรท้องถิ่น การพัฒนาจิตใจให้เป็นสุขไม่ทุกข์กับชีวิต อยู่กับสังคมผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นกัลยาณมิตรพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน เช่น การรักษาสีงแวดล้อม การปลูกต้นไม้ เป็นต้น

4. พัฒนาปัญญา การใคร่ครวญมีเหตุมีผลไม่ใช้อารมณ์ความรู้สึกอบรมความรู้การดูแลสุขภาพ เช่น รักษาฟัน สายตา การกายภาพบำบัด อาหารที่เป็นโทษต่อสุขภาพ การหายใจ การวัดชีพจร ตลอดจนการทำประกันชีวิต การออมทรัพย์ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นต้น ให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ในเบื้องต้น

ทำให้ผู้สูงวัยมีกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาตนเองอย่างรอบด้านครบถ้วน พึ่งตนเองได้ ทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสำคัญที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัยด้วยหลักอิทธิบาท 4 ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ข้อ ซึ่งค้นพบผลวิจัย มีประเด็นที่น่าสนใจมาอภิปรายผล ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่1 พบว่า ผู้สูงวัยเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกกระบวนของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ส่งผลให้มีปัญหาด้านสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมตามมา และการเสื่อมถอยตามธรรมชาติของร่างกายรวมถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังคือโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2014) ทำให้ผู้สูงวัยต้องดูแลตนเองอย่างถูกต้อง เพื่อให้ชีวิตปกติ มีความสุข ไม่เป็นภาระบุตรหลาน ส่วนด้านจิตใจผู้สูงวัยส่วนใหญ่จะยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเองมากกว่าของผู้อื่น โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่เคยรับราชการ แล้วเกษียณอายุออกมาอยู่บ้าน บางคนยังยึดติดกับความคิดเดิม ปรับตัวไม่ได้ จนเกิดเป็นความทุกข์ในที่สุด ส่วนปัญหาด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงวัยบางคนรายได้ลดลง บางคนไม่มีรายได้ ทำให้ต้องพึ่งพาผู้อื่น เมื่อผู้สูงวัยในชุมชนรวมกลุ่มกันทำอาชีพเสริม เช่น สานกระเป๋ ทำขนมเปียกปูน ประดิษฐ์พวงมาลัย การแปรรูปสมุนไพร ทำไข่เค็ม ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถนำไปจำหน่ายทำให้เพิ่มรายได้ให้ครอบครัว ทำให้ผู้สูงวัยมีความภูมิใจ และมีความสุขใจ



ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การพัฒนาด้านสุขภาวะของผู้สูงวัยด้วยอิทธิบาท 4 เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยมีความพึงพอใจ มีความขยันหมั่นเพียร มีความมุ่งมั่น และมีการใคร่ครวญ ไตร่ตรองด้วยเหตุและผล ในการประกอบอาชีพต่าง ๆ รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน อันส่งผลให้ผู้สูงวัยมีสุขภาวะสมบูรณ์ แข็งแรงและมีอาชีพมีรายได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของพระครูถาวรสิทธิการ (Phrakru Thavarasittikarn, 2019) กล่าวว่าการศึกษาใช้หลักอิทธิบาท 4 ของชุมชนไทยย่อคือการมีความรัก ความพอใจในอาชีพ มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร มีการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับงานที่ทำ และศึกษาจุดเด่น จุดด้อยของงานนำมาพัฒนาให้ดีขึ้น จึงทำให้การประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ และสอดคล้องกับพระครูวินัยธรคุณ จันทสิโล (เจ้าจันทิก) (Phrakru Winaithornkoon Chanthaseelo (Baochanteul), 2013) ที่กล่าวว่าหลักอิทธิบาท 4 ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มี 4 อย่างคือ ฉันทะ คือความพอใจ วิริยะ คือความเพียร จิตตะคือความคิดจดจ่อ วิมังสาคือความสอบสวนไตร่ตรอง แปลให้จำง่ายตามลำดับว่า มีใจรัก พากเพียรทำเอาจิตฝึกฝน ใช้ปัญญาสอบสวน อิทธิบาท 4 นอกจากจะเป็นคุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จในงานที่ทำแล้ว ยังสามารถนำหลักอิทธิบาท 4 มาประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาสังคมได้ ส่งผลให้ผู้สูงวัย ครอบครัว และชุมชนเป็นสังคมแห่งสันติสุข

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่ารูปแบบการพัฒนาวิถีชีวิตผู้สูงวัยด้วยหลักอิทธิบาท 4 ประกอบด้วยการพัฒนา 4 ด้านดังนี้ (1) การพัฒนากาย ด้วยการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นประจำ อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ (2) พัฒนาจิตใจ ด้วยการร้องเพลงและกิจกรรมนาฏศิลป์ (3) พัฒนาสังคม ด้วยกิจกรรมการบำเพ็ญประโยชน์ต่อชุมชน เป็นการสร้างความรักสามัคคีในชุมชน (4) พัฒนาปัญญา ด้วยการสวดมนต์ไหว้พระ เจริญวิปัสสนากรรมฐาน สอดคล้องกับผลการศึกษาของฐิติรัตน์ เนตรวงษ์ และรัชฎาพร ธีรารวรรณ (Netwong, and Thirawan, 2019) กล่าวว่าการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงวัยปฏิบัติมากที่สุดคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ส่งผลให้ผู้สูงวัยมีจิตใจสบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง และสอดคล้องกับรัชณีย์ เจริญนันท และคณะ (Charoennon et al. 2017) ที่กล่าวว่าพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนกลางได้รูปแบบการพัฒนาคุณภาพผู้สูงวัย 10 ประเด็น ที่สอดคล้องกับหลักธรรมอิทธิบาท 4 คือ ด้านฉันทะ (Passion) วิริยะ (Diligence) จิตตะ (Consciousness) และวิมังสา (Investigation) ทั้งนี้ การนำหลักอิทธิบาท 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัย นับเป็นการส่งเสริมและพัฒนาวิถีชีวิตของผู้สูงวัยเป็นอย่างดีให้สามารถดูแลสุขภาพทางกายและใจ ตลอดจนทำกิจกรรมหรือทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จ ทำให้เกิดผลดี คือ ร่างกายแข็งแรง จิตใจเป็นสุข สังคมสุขสันต์ ปัญญาเป็นเลิศ

สรุป

ผู้สูงวัยเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายก็เริ่มเสื่อมถอยและมีการเปลี่ยนแปลงในทุกกระบบทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ และมีปัญหาตามมาได้หลายประการ เช่น ปัญหาด้านร่างกายส่วนมากเกี่ยวกับการเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ปวดเข่า เข่าเสื่อม



กระดุกเสื่อม เป็นต้น ส่วนด้านจิตใจ เช่น เครียด วิตกกังวล หลงลืม ซึมเศร้า เป็นต้น นอกจากนั้นยังอาจมีปัญหาทางด้านสังคม ถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านเศรษฐกิจ รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย จนเป็นภาระกับลูกหลาน

การพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุต้องการนำหลักอริยบท 4 มาใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นการพัฒนาดูแลช่วยเหลือตนเอง เข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง คือ ร่างกายแข็งแรงต้องแข็งแรง จิตใจเป็นสุข สังคมสุขสันต์ ปัญญาเป็นเลิศ เรียกได้ว่า ดูแลตนเองให้ครบทั้ง 4 ด้าน คือ ฉันทะ พอใจในชีวิตเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ วิริยะ การมีความพากเพียร ขยันตื่นตัวที่จะเรียนรู้และดูแลตนเอง จิตตะ การพัฒนาจิตใจให้เป็นสุขไม่ทุกข์กับชีวิต อยู่กับสังคมผ่านกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นกัลยาณมิตรพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน วิมังสา การใคร่ครวญมีเหตุมีผลไม่ใช้อารมณ์ความรู้สึก ทั้งนี้ผ่านกิจกรรมหรือวิธีการตามการพัฒนาฝึกฝน 4 ด้าน กล่าวคือ ภาวนา 4 คือ กิจกรรมสู่การพัฒนากาย พัฒนาจิตใจ พัฒนาสังคม พัฒนาปัญญา จึงทำให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาตนเองอย่างรอบด้านครบถ้วนทำให้ชีวิตมีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการมีชีวิตอยู่ในสังคม เช่น ควรออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 3 – 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และในขณะเดียวกันหากมีการส่งเสริมหรือฝึกอาชีพให้ผู้สูงอายุ ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขสนุกสนานและสร้างรายได้ให้ครอบครัว ซึ่งสิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในอาชีพและการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกาย และมีการน้อมนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่ละที่ฝึกฝนพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สบาย สงบจิตใจมั่นคงเข้มแข็ง ไม่เครียด มีสุขภาพจิตดีมีความสุข

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเพื่อให้ชีวิตพบกับความสงบสุข จำเป็นต้องมีการพัฒนาให้ครบทั้ง 4 ด้าน คือการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ด้วยการน้อมนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต คือหลักอริยบท 4 อันประกอบด้วย (1) ฉันทะ คือความพอใจ (2) วิริยะ คือความขยันหมั่นเพียร ความพยายาม (3) จิตตะ คือความตั้งใจ มีใจจดจ่อ (4) วิมังสา คือความไตร่ตรอง คิดด้วยเหตุผล เมื่อผู้สูงอายุมีการพัฒนาตนเองทั้ง 4 ด้านด้วยหลักอริยบท 4 แล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จในชีวิตและพบกับความสงบสุข

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ควรมีการศึกษากลุ่มผู้สูงอายุตามภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยทั่วประเทศ เพื่อประโยชน์ในการ นำผลการวิจัยไปใช้ประกอบในการกำหนดนโยบายและการทำแผนพัฒนาผู้สูงอายุในระดับชาติต่อไป

2.2 ควรปรับปรุงแผนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยดำเนินการเชิงรุกนอกสถานพยาบาลให้มากขึ้น

2.3 ควรเพิ่มคุณภาพในการคัดกรองสำหรับผู้สูงอายุ โดยการแจ้งผลการตรวจและคำแนะนำการปฏิบัติตัว ทั้งผู้ที่เป็นโรคและไม่เป็นโรค เพื่อการพัฒนาตัวชี้วัดด้านคุณภาพ (Quality Indicators)



- 2.4 ควรมีการปรับปรุงโครงสร้างทางกายภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
- 2.5 ควรจัดให้มีการประเมินผลการดำเนินงานวางแผนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทุกตำบล
- 2.6 ควรพิจารณาเพิ่มจำนวนบุคคลที่ขาดแคลนให้มีเพียงพอต่อการให้บริการแก่ผู้สูงอายุในชุมชน

References

- Bureau of Elderly Health. (2015). *Elderly Health Record Book*. Bangkok: Keawjawjom Printing and Publishing Suan Sunandha Rajabhat University.
- Charoenon, R. et al. (2017). “The Model of an Application of the Dharma Principles in term of Integration to Promote Quality of Life of Aging in the Central Northeast Region” . *Research and Development Journal, Loei Rajabhat University*, 12(41), 103-112.
- Chutikarnkason, T. (2018). *10 Easy Ways to Take Care of Your Elderly*. Retrieved March 18, 2020, from: <https://www.samitivejhospitals.com/th/10วิธีการดูแลผู้สูงอายุ/>.
- Suwanrada, W. (2020). *Older person society: Research Problem Challenge country*. Retrieved July 11, 2020, from <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/888873>.
- Doungraung, P., & Hasoontree, N. (2020). Development of the Quality of Life of the Elderly Persons in Nonthaburi Municipality, Nonthaburi Province. *Journal of Humanities and Social Sciences, Rajapruk University*, 5(1), 122-134.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2014). *The Situation of Thai Elderly in 2014*. Bangkok: Amarin Printing & Publishing.
- National Committee for the Elderly in Ministry of Social Development and Human Security. (2010). *The Second National Plan on the Elderly 2002 – 2021*, 1st Revision 2009. Bangkok: Thepphenvanish.
- Netwong, T., & Thirawan, R. (2019). “The Effect of the Promotion Health Program to Enhance Mind Healthy Life for Elderly Following the Main Buddhist” . *Journal of Ratchasuda*, 51(1), 50-62.
- Office of the Royal Society. (2009). *Dictionary of Royal Society, B. E. 1999*. Bangkok: Nanmeebooks Publication.
- Padvee Academy. (2014). *Guideline on using Buddhist Principle for the Elderly*. Retrieved March 18, 2020, from <http://oknation/tv/blog/kao/2007/04/04/entry-1>.
- Phra Dhammakosajarn (Prayoon Dhammacitto). (2008). *Buddhist Based Management*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya.



- Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (1995). *Buddha-Dharma (Extended Edition)*. (6th ed.) Bangkok: MCU Press.
- Phrakru Thavarasittikran. (2019). “ An Application of the Iddhibada IV in the Transformative Process of Kloy of Sai-Yoi Community Denchai District, Phrae Province”. *Journal of Graduate Studies Review Mahachulalongkornrajavidhayala University, Phrea Campus*, 4(1), 79 – 90.
- Phrakru Winaithornkoon Chanthaseelo (Baochanteuk). (2013). “*Studying Principles of Iddhipada in Theravada Buddhism in Developing Thai Current Society: Case Study of Huay Chorakhe Village, Hindat Subdistrict, Nakhon Ratchasima Province*”. (Master’s Thesis). Graduate School, Nakhon Ratchasima Campus: Mahachulalongkornrajavidhayala University. Ayutthya.
- Sangsri, S. (1997). *Non-Formal Education for Elderly using Distance Education*. Bangkok: 9119 Technic Printing.
- Sooprot, B. et al. (2020). Elderly schools: health management and welfare for the elderly in the central region. *Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology*, 5(1), 122-140.
- Theerabut, A. et al. (2009). *Elderly Health Care Handbook*. Khonkaen: Klangna Nawittaya Pub Co., Ltd.
- UNESCO. (1972). *Learning to Be: The World of Education Today and Tomorrow*. Paris: UNESCO Press.