

กระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี*

The Development Process of Peaceful Well-Being for the Elderly

by Buddhist Peaceful Means

¹กัญยารัตน์ คอนกรีต และ พระปราโมทย์ วาทโกวิโท¹Kanyarat Khonkrit and Phra Pramote Vadakovido

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author's Email: kcongreet@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็น และแนวคิด ทฤษฎีกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยตามศาสตร์สมัยใหม่ 2) ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อ ต่อกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี 3) พัฒนาและนำเสนอกระบวนการพัฒนาสันติสุข ภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา (R&D) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งหมดจำนวน 35 รูป/คน ได้แก่ นักวิชาการ ผู้นำชุมชน ผู้นำทางศาสนา จำนวน 20 รูป/คน ผู้สูงวัย จำนวน 15 รูป/คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบเจาะจง และนำมาวิเคราะห์อธิบาย เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาของผู้สูงวัยโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย มีปัญหา ด้านสุขภาพ การปรับตัวให้เข้ากับครอบครัวสังคม สถานที่ทำงาน มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การช่วยเหลือตนเองน้อยลงซึ่งจะต้องพึ่งพาผู้อื่น ผู้สูงวัยต้องเตรียมความพร้อมเพื่อจะอยู่กับครอบครัวและ สังคมอย่างมีความสุข 2) หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี ผู้สูงวัยมีการพัฒนาฝึกฝนอย่างเป็นองค์รวมตามหลักของอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย (1) ฉันทะ มีความความ พอใจในชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง (2) วิริยะ มีความเพียรพยายามพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง (3) จิตตะ มีสติ มีสมาธิสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิต ผ่องใส และสงบสุข 4) วิมังสา มีความใคร่ครวญมรปัญญา รู้จักแก้ปัญหาและ รู้จักดำเนินชีวิต 3) กระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี มุ่งพัฒนาเพื่อให้ผู้สูงวัย “เปิดใจ เรียนรู้ คิดบวก และพัฒนา” เริ่มจากการเสริมสร้างสติ เรียนรู้แบบองค์รวม สนทนาปลูกปัญญา และนำไปใช้ พัฒนาในชีวิต ผู้วิจัยพบ “สูงสุขโมเดล” ประกอบด้วย สูงภายนอก (สุขภาพกายแข็งแรง) สูงภายใน (จิตแจ่มใส) สูงสติ (ฉลาดในการใช้ชีวิต) ส่งผลให้ผู้สูงวัย “เป็นที่รัก หนักแน่น มั่นคง”

คำสำคัญ: กระบวนการพัฒนา; สันติสุขภาวะผู้สูงวัย; พุทธสันติวิธี

Abstract

This research article consisted of the following objectives: 1) to analyze context, problems, needs, and the development process of peaceful well-being for the elderly

*Received July 1, 2023; Revised July 6, 2024; Accepted July 9, 2024

according to modern science; 2) to examine the Buddhist peaceful means that contribute to the development process of peaceful well-being for the elderly by Buddhist Peaceful Means; and 3) to develop and present the development process of peaceful well-being for the elderly by Buddhist peaceful means for Chiang Rak Noi Subdistrict Municipality School for the Elderly. The study was conducted using research and development (R&D) method. All 35 key informants included academics, community leaders, and religious leaders for a total of 20 persons, as well as the elderly of 15 persons. The obtained data were analyzed using the descriptive method.

The research results found that: 1) The elderly at Chiang Rak Noi Sub-district Municipality School for the Elderly face a variety of problems, including health issues, adaptation to family, society, and the workplace, physical, emotional, and mental changes, a lack of self-help, and dependence on others. The elderly must be ready to live happily with their family and in society. 2) The Buddhist peaceful means conducive to the development process of peaceful well-being for the elderly by Buddhist peaceful means require the elderly to develop and practice themselves holistically according to *Iddhipāda* (the four paths of accomplishment). This includes the following: (1) *Chanda* refers to aspirations in a changing life; (2) *Viriya* refers to continuous attempt to improve oneself; (3) *Citta* refers to thoughtfulness with a healthy, bright and tranquil mind; and (4) *Vīmaṃsā* refers to investigating with wisdom to solve problems and lead one's life. 3) The development process of peaceful well-being for the elderly by Buddhist peaceful means aims to develop the elderly so that they are "opened to learn, think positively, and develop themselves". This begins with enhancing mindfulness, learning holistically, conversing and cultivating wisdom, and putting all of this into practice to improve one's life. The study established a model called "Soong Suk" (high happiness) that consists of external high (strong physical health), internal high (clear mind), and mindfulness high (smart in life), all of which result in the elderly being "loving, firm, and stable".

Keywords: Development Process; Peace Well-Being for the Elderly; Buddhist Peaceful Means

บทนำ

สภาพการณ์โลกยุคปัจจุบันมีแนวโน้มที่ประชากรจะก้าวเข้าสู่สังคมวัยของผู้สูงวัยเป็นจำนวนมาก ผู้สูงอายุมีสัดส่วนของประชากรที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นที่น่าจับตามองทุกประเทศทั่วโลกเป็นประเด็นทางเศรษฐกิจและสังคมเนื่องจากประเทศทั่วโลกมีผู้สูงอายุในสัดส่วนที่สูงขึ้นและแสดงถึงจำนวนวัยทำงานมีการลดลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อศักยภาพในการพัฒนาประเทศในอนาคต จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563 (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2021) แสดงสถิติประชากรโลกในปี พ.ศ.2563 มีผู้สูงอายุทั้งหมด 7,795 ล้านคน โดยมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,050 ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด สำหรับทวีปที่มีอัตราผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงสุด 3 อันดับแรก ได้แก่ ยุโรป ร้อยละ 26 อเมริกาเหนือ ร้อยละ 23 และภาคพื้นมหาสมุทร ร้อยละ 18 ได้แก่ ญี่ปุ่น ร้อยละ 34 อิตาลี

ร้อยละ 30 และโปรตุเกส ฟินแลนด์ กรีซ ร้อยละ 29 ส่วนสำหรับประเทศอาเซียน พ.ศ.2563 มีประชากรรวมทั้งหมด 664 ล้านคน มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 73 ล้านคน หรือร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด ประเทศสมาชิกอาเซียน 6 ประเทศ เป็นสังคมผู้สูงอายุแล้ว คือมีอัตราผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปถึงร้อยละ 10 ได้แก่ สิงคโปร์ (ร้อยละ 21) ไทย (ร้อยละ 18) เวียดนาม (ร้อยละ 12) มาเลเซีย (ร้อยละ 11) อินโดนีเซีย (ร้อยละ 10) และเมียนมา (ร้อยละ 10) ส่วนข้อมูลสถิติขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) แสดงให้เห็นว่าระหว่าง พ.ศ.2558 - พ.ศ.2593 สัดส่วนประชากรที่มีช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปจะเพิ่มขึ้นเกือบสองเท่า จาก 12 เปอร์เซ็นต์ เป็น 22 เปอร์เซ็นต์ สถิติปี พ.ศ.2562 มีจำนวนผู้สูงอายุมากกว่าเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 5 ปี ในปี พ.ศ.2593 จำนวนผู้สูงอายุ 80 เปอร์เซ็นต์ จะอาศัยอยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง แสดงให้เห็นว่าในอนาคตทุกประเทศจะพบกับปัญหาหลักที่ท้าทายจะต้องพัฒนาระบบสุขภาพการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมผู้สูงอายุ และพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์นี้การขับเคลื่อนมาตรการรองรับสังคมสูงวัยคนไทยอายุยืนของประเทศไทยไปสู่การปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพปัจจุบันประชากรไทยอายุยืนยาวขึ้นมากกว่าในอดีต โดยมีอายุคาดเฉลี่ยสูงถึง 76 ปีและมีแนวโน้มว่าจะมีอายุยืนขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉลี่ยมากกว่า 80 ปีการที่ประเทศไทยมีอัตราการเกิดและอัตราการตายที่ลดลง ประกอบกับอายุที่ยืนยาวขึ้นของคนไทยอันเนื่องมาจากการพัฒนาทางการแพทย์ เทคโนโลยีและนวัตกรรมทางด้านการดูแลสุขภาพรวมทั้งระบบสาธารณสุขที่มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น และมุ่งเน้นการบริการสุขภาพระดับอำเภอ ตำบล และการกระจายบุคลากรทางด้านสุขภาพไปยังพื้นที่ชนบทห่างไกลและพื้นที่ขาดแคลน จึงทำให้คนไทยมีอายุยืนยาวขึ้นทำให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างรวดเร็วโดยมีอัตราการเพิ่มขึ้นของผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 4 ต่อปี

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย (Ageing Society) มาตั้งแต่ปี 2548 โดยมีประชากรสูงอายุมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งเข้าสู่สังคมสูงวัยเป็นอันดับ 2 ของอาเซียนและอันดับ 4 ของเอเชีย ปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสมบูรณ์ (Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute, 2021) โดยจะมีประชากรสูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่า ในปี 2576 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) โดยจะมีประชากรสูงอายุ คิดเป็นร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ ข้อที่ต้องทำเร่งด่วนคือการปรับเปลี่ยน Mindset ของคนทุกวัย ให้พร้อมที่จะมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องและตรงกันในเรื่องสังคมสูงวัย คือ สังคมของคนทุกวัยที่มีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันทุกช่วงวัย และที่สำคัญคนทุกช่วงวัยต้องอาศัยอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยทุกคน ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนต้องเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งผลกระทบทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่าง ๆ “บวร วร” (บ้าน วัด โรงเรียน วิสาหกิจ ชุมชน โรงพยาบาล) ในการรองรับสังคมสูงวัยในชุมชน การกำหนดให้มี “ผู้พิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ” และการส่งเสริมผู้ที่มีความพร้อมให้มีบุตรและชะลอการตั้งครรภ์ของผู้ที่ไม่พร้อม เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) ประกอบด้วยเป้าหมายที่ 1 ขจัดความยากจนในทุกรูปแบบทุกที่ ทุกวัย รวมถึงผู้สูงอายุสามารถสร้างรายได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการต่าง ๆ จากทางภาครัฐ สร้างงานสร้างอาชีพ มีรายได้ช่วยเหลือตนเองและครอบครัว เป้าหมายที่ 2 ขจัดความหิวโหย บรรลุเป้าความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการที่ดีขึ้นและส่งเสริมเกษตรกรรมยั่งยืน ผู้สูงอายุปลูกพืชผักผลไม้ บางท่านทำโคกหนองนาไว้ก่อนเกษียณ มีแหล่งอาหารไว้รองรับ ไม่เดือดร้อนเป็นภาระของสังคม เป้าหมายที่ 3 ทำให้แน่ใจถึงการมีสุขภาพในการดำรงชีวิต และส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคนในทุกช่วงวัย เป้าหมายที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ที่ต้องนำมาพิจารณาในการแปลงเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนสู่การปฏิบัติ คือ ความมั่นคงทางรายได้ บริการสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงการเตรียม

ความพร้อมเพื่อรับมือภัยพิบัติและควรเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุรวมทั้งทัศนคติเชิงบวกเกี่ยวกับการสูงวัย ซึ่งจะมีผลต่อการวิเคราะห์ตัดสินใจในเรื่องต่างๆเกี่ยวกับประเด็นผู้สูงอายุ ซึ่งจะสะท้อนแนวคิดที่จะไม่ทอดทิ้งใคร (Department of Older Persons, 2017)

สถานการณ์สังคมผู้สูงอายุจึงเป็นวาระเร่งด่วนที่หน่วยงานภาครัฐต้องหามาตรการรองรับอย่างเป็นระบบประธานกรรมการดำเนินงานการประชุมสมัชชานโยบายรองรับสังคมสูงวัยจึงทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลนำเสนอต่อสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายสาธารณะรองรับสังคมสูงวัยที่ครอบคลุม 4 มิติ ได้แก่ (1) มิติเศรษฐกิจ มุ่งเน้นในการออกแบบหลากหลายรูปแบบ (2) มิติสุขภาพ มุ่งเน้นการเข้าถึงระบบสวัสดิการต่าง ๆ ของรัฐ จึงนำเสนอการขยายทรัพยากรในชุมชน เช่น ศาสนสถาน สถานศึกษา หน่วยบริการสุขภาพ (3) มิติสภาพแวดล้อม ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้คิดเป็นร้อยละ 5 ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังร้อยละ 11 ผู้สูงอายุอยู่กับคู่สมสร้อยละ 21 การเดินทางออกนอกบ้านค่อนข้างลำบาก ต้องอาศัยผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่กับบ้าน (4) มิติสังคม เน้นการเสริมสร้างศักยภาพและชมรมผู้สูงอายุ จึงเสนอการมีพื้นที่ส่วนกลางเพื่อทำกิจกรรมภายใต้การบริหารของผู้สูงอายุเอง

ปัญหาที่พบหลายพื้นที่ในชุมชนเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จะมีผู้สูงอายุบางส่วนที่มีสภาวะคล้ายๆ กัน เช่น ทางกายภาพ ป่วยด้วยโรคชรา โรคเรื้อรัง เบาหวาน หัวใจ ความดัน โรคไขมันอุดตัน หลอดเลือด ปวดหลัง โรคข้อต่อและกระดูกข้อต่อ ปวดข้อ ปวดเข่า หู ตา มีปัญหาโรคอ้วน โรคภูมิแพ้ โรคระบบประสาท ขาดการออกกำลังกาย ขาดความรู้ในการบริโภคอาหาร ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้บางรายมีปัญหาการเงิน ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ พฤติภาพ ย่ำทำ บ่น โวยวาย เดินออกจากบ้าน ชอบดื่มน้ำเมา เล่นการพนัน จิตภาพ โรคซึมเศร้าคิดมาก ฟุ้งซ่าน น้อยใจ ว่าเหว เหงา เอาแต่ใจ จิตใจอ่อนไหว ควบคุมตัวเองไม่ได้ หาทงออกในทางที่ไม่ถูกต้อง หลอน ปัญญาภาพ ภาวะความจำเสื่อม ลืม หลง ขาดสติคิดฆ่าตัวตาย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัย สนใจศึกษาในประเด็นการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี สะสมความดีแห่งวิถีพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงาม เกิดคุณค่าต่อชีวิตตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็น และแนวคิดทฤษฎีกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงอายุตามศาสตร์สมัยใหม่
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี
3. เพื่อพัฒนาและนำเสนอกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เน้นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีทั้งงานวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และงานวิจัยภาคสนาม (Field Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) อย่างเป็นทางการกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) การสนทนากลุ่มเฉพาะ

(Focus Group Discussion) และการปฏิบัติจริง (Action Research) โดยมุ่งกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธีโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา การพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี เพื่อพัฒนานวัตกรรมสอดรับแผนชาติที่จะเป็นกุญแจสู่การก้าวผ่านเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยมีสถาบันครอบครัวเป็นแกนหลักในการสร้างเกราะของความสัมพันธ์ที่แข็งแรง มีสมาชิกที่เก่ง แกร่ง ดีและมีความสุข ประเทศไทยได้มีการประกาศยุทธศาสตร์ชาติ มีเป้าหมายตามพันธกิจของเทศบาลประกอบด้วยวิสัยทัศน์ (Vision) เชียงรากน้อยน่าอยู่ แหล่งเรียนรู้วิถีชีวิต สร้างเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน มุ่งสู่อาเซียน พันธกิจ (Mission) สังคม และประเทศชาติ

วิธีการดำเนินการโดยการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัย บทความและหนังสือต่างๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาด้านเนื้อหาเอกสารแนวคิดทฤษฎี การศึกษาด้านเนื้อหาเอกสารและแนวคิดทฤษฎี (Documentary Study) โดยการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2546 และจากเอกสารทุติยภูมิ ได้แก่ เอกสารทางวิชาการ ทฤษฎี หนังสือ ตำรา วารสาร นิตยสาร บทความ วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากห้องสมุด สถาบันการศึกษา และอินเทอร์เน็ต และนำข้อมูลมาอธิบายและวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ผู้วิจัยตรวจสอบเนื้อหาของเอกสาร จำแนกประเภทข้อมูลตามประเด็นต่าง ๆ ที่จะดำเนินการวิจัย และคัดเลือกเอาแต่เฉพาะเอกสารซึ่งมีข้อมูลและเนื้อหาที่ถูกต้องชัดเจน เพื่อได้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะของผู้สูงวัย

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาในภาคสนาม การสำรวจข้อมูลภาคสนาม (Field Research) ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบ Face-to-Face Structural Interview ด้วยการดำเนินการแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) การสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) และบุคคลที่เกี่ยวข้อง การใช้เครื่องมือคำถามสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยกำหนดประเด็นระบุไว้ในแบบสัมภาษณ์ หนังสือขอความอนุเคราะห์ขอการลงพื้นที่และการขอสัมภาษณ์ที่ออกโดยหลักสูตรสาขาวิชาสันติศึกษา

ขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) หรือกลุ่มเป้าหมายที่ผู้วิจัยใช้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงทั้งหมด 35 คน เป็นกลุ่มเดียวกันที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึกและประชุมกลุ่มย่อย ที่ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposeful Selection) ประกอบด้วยกลุ่มผู้สูงวัยในพื้นที่กรณีศึกษา จำนวน 15 รูป/คน และผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถมีความเชี่ยวชาญซึ่งมีบทบาทสำคัญในด้านความสำเร็จด้านการพัฒนาสันติสุขภาวะของผู้สูงวัย จำนวน 20 รูป/คน

ขั้นตอนที่ 4 ผู้วิจัยใช้เครื่องมือและวิธีการที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือเชิงคุณภาพ คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยกำหนดยุทธศาสตร์ในการศึกษาสร้างแนวทางการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีส่วนร่วมและแบบไม่มีส่วนร่วม และนำเอาข้อมูลที่ได้จากการศึกษาขั้นที่ 1 - ขั้นที่ 3 เพื่อมาบูรณาการตามหลักพุทธสันติวิธีกับศาสตร์สมัยใหม่ ให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาและความต้องการของการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งแนวทางการพัฒนาที่เกิดจากการสังเคราะห์เอกสารการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความสามารถ มีความเชี่ยวชาญ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในด้านความสำเร็จด้านผู้สูงวัยต้นแบบ พัฒนาด้านทักษะการสื่อสาร พัฒนาด้านสันติสุขภาวะทางกาย ทางใจ พัฒนาด้านพุทธสันติวิธีและพัฒนาด้านทักษะการเข้าใจสังคม รับรองความเหมาะสมในการจัดประชุม

เสวนาวิพากษ์นำเสนอการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี และประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) จำนวน 9 รูป/คน และนำไปพัฒนาพัฒนาโดยใช้นาร่องกับผู้สูงวัย โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล พร้อมทำการศึกษาและติดตามผลการปฏิบัติงานในพื้นที่ด้วยการกำหนดประเด็นในการศึกษาและเพื่อการรักษา และต่อยอดการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยด้วยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การถ่ายภาพถ่ายภาพกิจกรรม สอบถามความพึงพอใจ และการนำไปขยายผลต่อยอดงานวิจัยเพื่อสร้างความยั่งยืน หลังจากจัดอบรมพัฒนา กับผู้สูงวัยที่เข้าร่วมอบรมครั้งนี้

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูล จากการจัดเวทีแบบออนไลน์ผ่าน ZOOM เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การบันทึก VDO บันทึกเสียง การจดบันทึก การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและภาพถ่ายกิจกรรม การจัดประชุมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นของผลกระทบที่เกิดขึ้น จากการดำเนินการพัฒนาพื้นที่เป้าหมาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สร้างรูปแบบ หลักการ กระบวนการสันติสุขภาวะของผู้สูงวัย นำข้อมูลที่ได้ศึกษามาพัฒนาและกำหนดเป็นกรอบเพื่อการออกแบบสร้างหลักการ Model ของกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะของผู้สูงวัย

ขั้นตอนที่ 6 การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์และการสังเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ด้วยการจัดหมวดหมู่ จัดกระทำข้อมูล และลดทอนข้อมูล เกี่ยวกับการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี ตลอดทั้งแนวคิดและศึกษาแนวคิดพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเชิงรำน้อย บางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขั้นตอนที่ 7 สรุปผลการศึกษาวิจัย และการนำเสนอผลการศึกษาวิจัย (Descriptive Presentation of the Research Results) ผู้วิจัยดำเนินการจัดประชุมเพื่อเป็นช่องทางในการนำเสนอองค์ความรู้ใหม่ และรับฟังความคิดเห็นสำหรับงานวิจัยเรื่องกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลเชิงรำน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้สูงวัย ที่เกี่ยวข้อง และเพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาแนวทางการผู้สูงวัยเกิดความสุข ผู้สูงวัยเกิดความคิด ผู้สูงวัยเกิดอารมณ์ดี ผู้สูงวัยเกิดความสามัคคี ผู้สูงวัยเกิดความแข็งแกร่ง ผู้สูงวัยเกิดความตื่นตัว ผู้สูงวัยเกิดความสงบ ผู้สูงวัยเกิดสติ ผู้สูงวัยเกิดความสำเร็จช่วยเหลือตนเองได้ไม่เป็นภาระของผู้อื่น มีความหนักแน่น มีจิตใจมั่นคง มีความรู้ นำเคารพ ต่อไป

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาวิเคราะห์บริบท สภาพปัญหา ความจำเป็น และแนวคิดทฤษฎี กระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยตามศาสตร์สมัยใหม่ ผลการวิจัยพบว่า บริบท ของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชิงรำน้อย จัดตั้งขึ้นโดยการรวมตัวของคนสูงวัยหรือมีอายุเกษียณเข้ามาทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นการช่วยเหลือผู้สูงวัยที่ถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ปัจจุบันสังคมในหลายๆ ประเทศทั่วโลก เข้าสู่สังคมสูงอายุ ทำให้เกิดปัญหาผู้สูงวัยพลัดถิ่น ทางเทศบาลจึงมองเห็นความสำคัญของผู้สูงวัยอีกหลายๆ คนที่สามารถ ดึงศักยภาพออกมาสู่สังคม ช่วยกันสร้างคุณประโยชน์เพื่อเป็นผู้สูงวัยต้นแบบต่อไป ทั้งนี้เพราะสภาพปัญหา ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลด้วยการเข้าร่วมโครงการของทางเทศบาล โดยเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้คลุกคลี สันทนาสอบถาม สัมภาษณ์เชิงลึก ถึงปัญหาในการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยในชุมชนซึ่งเป็นปัญหาระดับชาติ การอยู่ ร่วมกันจากความแตกต่างทางครอบครัวและสังคม เศรษฐกิจ อุดมการณ์ ทักษะ คุณลักษณะ วิธีการดำเนินชีวิต มาอยู่ร่วมกัน จึงควรมีการปรับเข้าหากัน ถ้อยทีถ้อยอาศัย รักใคร่ปรองดองช่วยเหลือเกื้อกูลกันตามกำลัง ความสามารถของแต่ละคนที่มี ทางกำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา ปัจจุบันสังคมไทยมักจะมองข้ามผู้สูงวัย



ในขณะที่ ในความเจียบอาจมีคุณค่าแอบซ่อนอยู่ภายใน ทั้งนี้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการอยู่ใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นผู้สูงวัยต้นแบบทำตัวอย่างที่ดีให้คนรุ่นหลังดู เปิดใจ เรียนรู้ ผักผันพัฒนาดน มีความมุ่งมั่นเพื่อร่วมสานฝัน สร้างคุณธรรมความดีเพื่อครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ สูงวัยนั้นต้องมีสติ ขันติ และจะพบสันติ บั้นปลายชีวิตจะพบสันติสุขของชีวิตได้ ความจำเป็น เกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาผู้สูงวัย จำเป็นต้องมีฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจการงานที่ทำ วิริยะ ความเพียร หมั่นกระทำให้สำเร็จด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ทอดถอย ก้าวไปข้างหน้า จนกว่าจะสำเร็จ จิตตะ การเอาใจฝักใฝ่ ในสิ่งนั้น เอาจิตฝักใฝ่ คือตั้งสติ รับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ความมีชีวิตชีวา ความรู้สึกสดชื่น เบิกบานใจ มีพลังในการทำสิ่งต่าง ๆ

จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพทางจิตวิทยาของอีริกสัน (Erikson) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของคนเรามาจากแหล่งสำคัญ 3 แหล่งด้วยกันคือ พันธุกรรม วัฒนธรรม ของกลุ่มคนที่เราอาศัยอยู่ และสภาพทางจิตใจ ซึ่งทั้ง 3 แหล่งนี้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแล้วก่อให้เกิดการปรับตัว และการพัฒนาการของบุคลิกภาพในตัวบุคคล ซึ่งอีริกสันมีความเห็นว่า ในแต่ละช่วงชีวิตซึ่งเขาแบ่งออกเป็น 8 วัย คนเราจะเรียนรู้เพื่อสร้างบุคลิกภาพเป็นเอกลักษณ์ประจำตัวของเราในแต่ละวัย และลักษณะของบุคลิกภาพดังกล่าวมักจะมาเป็นคู่และตรงกันข้ามกัน ซึ่งขัดแย้งกันเองให้เราเลือกที่จะเป็นในแต่ละวัยของชีวิต โดยเฉพาะวัยที่ 8 ซึ่งเป็นวัยของผู้สูงอายุที่เป็นช่วงเวลาแห่งการเลือกลักษณะบุคลิกภาพประจำตัวระหว่าง “ความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง” (Integrity) กับ “ความรู้สึกหมดหวัง” (Despair) เรื่องราวในชีวิตของคนเราส่วนมากมักจะเป็นการเตรียมขึ้นมาเพื่อวัยผู้ใหญ่ตอนกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือสูงอายุ ช่วงวัยสุดท้ายนี้คือการชดเชยจากวัยอื่นที่ผ่านมาทั้งหมด และการที่คนในวัยนี้ได้มีโอกาสสมอย้อนไปในอดีตที่ผ่านมาในชีวิตอย่างมีความสุขและความพอใจ รู้สึกว่าได้ทำอะไรมาอย่างเต็มที่ตามที่ชีวิตควรจะมีคามหมายอย่างไร เราได้มีส่วนทำอะไรให้กับสังคมแล้ว ทำให้เขารู้สึก “สมบูรณ์ในตัวเอง” ด้วยปัญญาที่เกิดความรู้ว่าโลกนี้ใหญ่เกินกว่าที่มนุษย์จะห่อหุ้มการไปแก้ไขด้วยกำลังเพียงน้อยนิดของตนเอง การที่ตัวเองทำมาได้ถึงขนาดนี้ก็ควรจะต้องภูมิใจได้แล้ว และควรจะต้องปลดปล่อยความกังวลที่ว่ายังมีสิ่งที่ควรจะต้องทำทิ้งไป ยอมรับในความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดา (Erikson, 1963 cited in Khowtrakul, 2016)

ในทางตรงกันข้าม คนผู้สูงวัยบางคนมาถึงวัยนี้อย่าง “หมดหวัง” รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวต่อเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งล้มเหลวในสิ่งที่เคยเป็นความหวังในตอนเป็นวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คนอย่างนี้จะกลัวความตาย เพราะเขายังคงดิ้นรนเพื่อแสวงหาเป้าหมายในชีวิตอยู่ ยังรู้สึกว่า การเดินทางในชีวิตที่ผ่านมาไม่คุ้มค่า แม้บางคนอาจจะรู้สึกว่าตัวเองมีคำตอบต่อทุกเรื่องราวแล้ว แต่เป็นเพียงคำตอบที่ถูกต้องในสายตาของเขาเท่านั้น คนอื่นไม่เห็นด้วยเป็นเพราะคนอื่นเหล่านั้นคิดผิด จึงทำให้ตนเองกลายเป็นคนยึดในความคิดเห็นของตนเองอย่างหนักที่เรียกว่าดื้อรั้น (Dogmatism) เพราะเขายอมรับก็เหมือนกับว่าเขาผิดมาตลอด ดังนั้นในการพัฒนาผู้สูงวัยจึงควรให้ความสำคัญกับด้านบวกมากกว่าด้านลบ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เกิดความภูมิใจในตัวเองทั้งเรื่องราวในอดีตและปัจจุบัน ควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้คิด ได้ทำในสิ่งที่ชอบและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม เพื่อการสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนอื่นๆ ในฐานะมนุษย์ภาพอันเป็นเพื่อนร่วมโลกที่มากเกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งนั้น และทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) ที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผู้สูงวัยด้วยการเน้นความสัมพันธ์ทางบวก ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งแม้ว่าบุคคลที่มีอายุมากขึ้น สถานภาพ และบทบาททางสังคมจะลดลงก็ตาม แต่ผู้สูงวัยยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ผู้สูงอายุจึงมีความต้องการทางสังคม ต้องการความสุขทางจิตใจเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และต้องการอยากเข้าร่วมที่กิจกรรมที่ตนเองสนใจเช่นเดียวกัน ดังนั้นในการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุจึงควรให้ความสำคัญกับประสบการณ์การลงมือปฏิบัติกิจกรรม

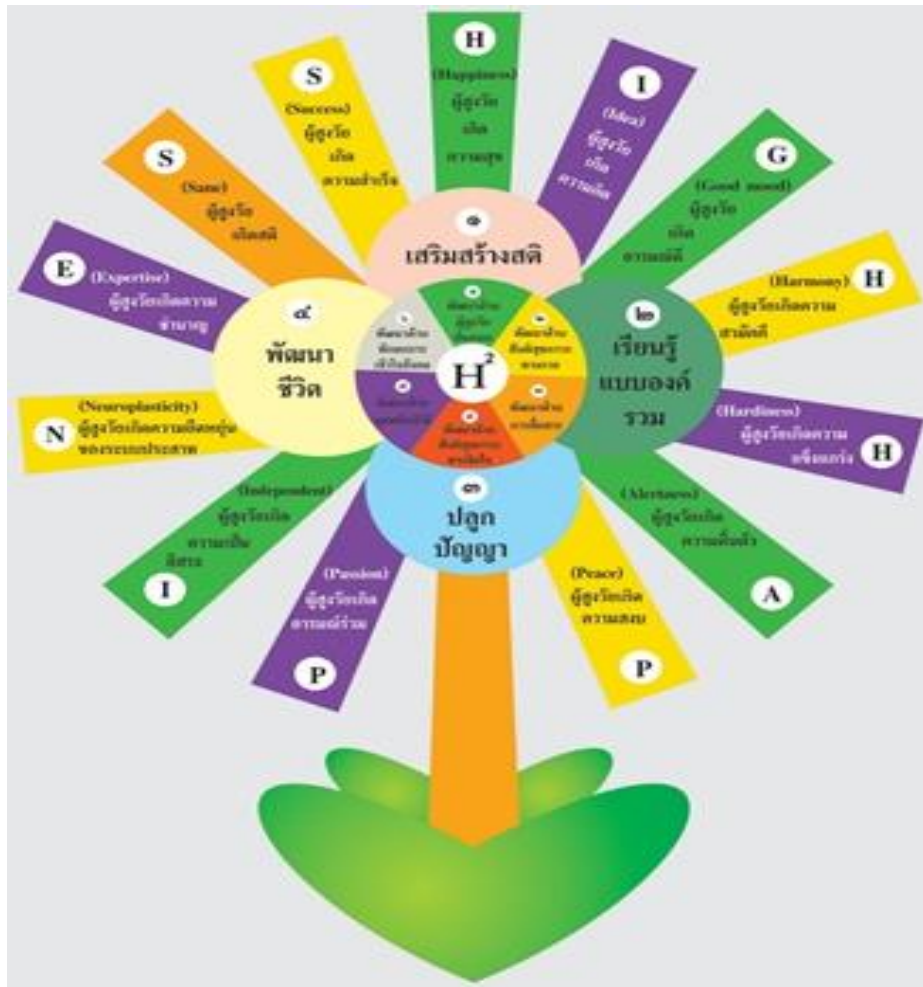
ที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ยึดผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลางหรือให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในการปฏิบัติกิจกรรม ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นเป็นสำคัญ ให้ความสำคัญกับการดูแล เอาใจใส่ ให้ความเอื้ออาทร เป็นความสัมพันธ์เชิงบวกที่ดีต่อจิตใจของผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ที่ 2 หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธีของหลักอริยบท 4 ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น วิริยะ ความพากเพียรในสิ่งนั้น จิตตะ ความเอาใจใส่ ผูกพันในสิ่งนั้น วิมังสา ความหมั่นสอดส่องในเหตุผลของสิ่งนั้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา การทำอะไรทำด้วย ปัญญา ความรู้เข้าใจ การดำเนินชีวิตด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา หมั่นฝึกฝนพัฒนา ดังพุทธพจน์ว่า ผู้ที่ฝึกแล้วเป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์ การมีทัศนคติตามความสัมพันธ์ สิ่งทั้งหลายที่ดำรงอยู่ ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจ ประพฤติ และปฏิบัติตนต่อมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ด้วยความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ มีความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส ความวางใจเป็นกลาง วางเฉยสงบใจมองดู เขาควรได้รับผลอันสมกับ ความรับผิดชอบของตน (equanimity; neutrality; poise) มีใจมุ่งมั่น มีความจริงใจ พุดจริง ทำจริง รู้จักความเพียร พยายาม อุตทน

วัตถุประสงค์ที่ 3 การพัฒนาตาม High Happiness มีกระบวนการพัฒนา 4 ประการ ซึ่งประกอบด้วย 1) เสริมสร้างสติ ทักทายผู้เข้าร่วมด้วยคำพูด ทำที่และน้ำเสียงที่เป็นกัลยาณมิตร เพื่อสร้างความรู้สึกร่าเริงใจ ต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ให้ข้อมูลเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผู้เข้าร่วม 2) เรียนรู้แบบองค์รวม แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มยื่นเป็นวงกลมโดยหันหน้าเข้าตรงกลางวง ให้ผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มนั่งลงแก้ปมเท่านั้น โดยห้ามสมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่งปล่อยมือหลุดออกจากกันขณะแก้ปม 3) สนทนาปลูกปัญญา เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว วิทยากรได้ซักถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามชี้แนะให้แต่ละบุคคลสำรวจความรู้สึกในแต่ละขณะจิตที่ทำกิจกรรมได้เรียนรู้อะไรจากกิจกรรมนี้ และได้เห็นตัวเองเพิ่มขึ้น 4) นำไปใช้พัฒนาในชีวิต ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสะท้อนบทเรียนในกลุ่มใหญ่ใน 3 ประเด็น ได้แก่ ความรู้สึกจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนี้ และจากการทำกิจกรรมนี้ มีอะไรบ้างที่เราจะนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสุข และจะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองอย่างไรบ้างวิทยากรสรุปตามวัตถุประสงค์และเชื่อมโยงเข้าสู่ชีวิตจริง ทำให้เกิดสันติสุขภาวะผู้สูงวัย

องค์ความรู้ใหม่

การพัฒนาการสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี ตามองค์ประกอบ 4 ประการ ของ HIGH HAPPINESS MODEL ดังกล่าว ส่งผลให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ที่ตอบโจทย์เป็นกระแสไหลเวียนในกรอบไม่รู้จบ สิ้น สามารถส่งต่อความยั่งยืนให้ผู้สูงวัย ได้อย่างไม่สิ้นสุด นำพาตนเองและคนในชุมชน เข้าถึงความคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย ซึ่งองค์ความรู้ใหม่ มีอยู่ 13 ประการ คือ ผู้สูงวัยเกิดความสุข ผู้สูงวัยเกิดความคิด ผู้สูงวัยเกิดอารมณ์ดี ผู้สูงวัยเกิดความสุขสามัคคี ผู้สูงวัยเกิดความแข็งแกร่ง ผู้สูงวัยเกิดความตื่นตัว ผู้สูงวัยเกิดความสุข ผู้สูงวัยเกิดอารมณ์ร่วม ผู้สูงวัยเกิดความเป็นอิสระ ผู้สูงวัยเกิดความยืดหยุ่นของระบบประสาท ผู้สูงวัยเกิด ความชำนาญ ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมและพัฒนา ผู้สูงวัยเกิดสติ ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมและพัฒนา ผู้สูงวัยเกิดความสำเร็จ ได้แก่



Picture 1: High Happiness Model

Source: Author

จากการพัฒนากระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี ด้วยการพัฒนาผู้สูงวัย 6 ด้าน ได้แก่ พัฒนาด้านผู้สูงวัยต้นแบบ พัฒนาด้านทักษะการสื่อสาร พัฒนาด้านสันติสุขภาวะทางกาย ทางใจ พัฒนาด้านพุทธสันติวิธีและพัฒนาด้านทักษะการเข้าใจสังคม มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 เสริมสร้างสติ ทักทายผู้เข้าร่วมด้วยคำพูด ท่าทีและน้ำเสียงที่เป็นกัลยาณมิตร เพื่อสร้างความรู้สึกไว้วางใจต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ให้ข้อมูลเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วม โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในครั้งนี้ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบ นำพาผู้เข้าร่วมเตรียมกายและจิตใจให้พร้อมการเรียนรู้สิ่งใหม่ ด้วยการทำกิจกรรมฝึกสติ โดยวิทยากรสาธิตให้ดู หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมได้ฝึกสติอยู่กับตนเองด้วยการฝึกสติ ใช้เวลาโดยประมาณ

ขั้นที่ 2 เรียนรู้แบบองค์รวม แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลมโดยหันหน้าเข้าตรงกลางวง จากนั้นอธิบายและชี้แจงกติกาการทำกิจกรรม ดังนี้ -ให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจับมือหรือข้อมือกับเพื่อนคนข้างๆ ซ้ายและขวามือเรา -ให้ผู้เข้าร่วมได้จดจำว่า “มือขวาของเราจับมือซ้ายใคร และมือซ้ายของเราจับมือขวาของใคร” เมื่อทุกคนจดจำได้แล้วให้ปล่อยมือออกจากกัน ให้ผู้เข้าร่วมสลับเปลี่ยนที่ยืนกันใหม่ โดยมีเงื่อนไขว่า “ห้ามยืนอยู่เคียงข้างคนเดิมที่ตนเองเพิ่งจับมือไปเมื่อสักครู่” ให้ผู้เข้าร่วมเดินเข้าไปจุดศูนย์กลางของวงพร้อมกันแล้วให้จับมือกับคนที่ตนเองได้จับมือไปเมื่อสักครู่ โดยให้ยืนจับมือเพื่อนโดยไม่ต้องย้ายที่ไปไหน เมื่อทุกกลุ่มจับมือพร้อมกันแล้ว กระบวนการให้แต่ละกลุ่มได้ช่วยกันคลายปมออกมาให้เป็นวงกลมเหมือนเดิม

โดยมีเงื่อนไขในการปฏิบัติ คือ ให้ผู้เข้าร่วมทุกกลุ่มนั่งลงแก้ปมเท่านั้น โดยห้ามสมาชิกในกลุ่มคนใดคนหนึ่ง ปลอมมือหลุดออกจากกันขณะแก้ปม

ขั้นที่ 3 สนทนาปลุกปัญญา เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแล้ว วิทยากรได้ซักถามถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม โดยใช้คำถามชี้แนะให้แต่ละบุคคลสำรวจความรู้สึกในแต่ละขณะจิตที่ทำกิจกรรมผ่านตัวอย่างคำถาม การใคร่ครวญต่อไปนี้ -รู้สึกอย่างไรจากการทำกิจกรรมนี้ -ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ -ปัจจัยอะไรที่ทำให้การแก้ปัญหานี้สำเร็จ หรือไม่สำเร็จ เพราะอะไร -ได้เรียนรู้อะไรกับตนเอง จากการทำกิจกรรมนี้ ให้จับกลุ่มกัน 4 คน แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อยว่า รู้สึกอย่างไรจากการทำกิจกรรม ได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมนี้ และได้เห็นตัวเองเพิ่มขึ้นอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 4 นำไปใช้พัฒนาในชีวิต ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนสะท้อนบทเรียนในกลุ่มใหญ่ ใน 3 ประเด็น ได้แก่ ความรู้สึกจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ องค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งได้เรียนรู้ อะไรจากกิจกรรมนี้ และจากการทำกิจกรรมนี้มีอะไรบ้างที่เราจะนำไปใช้ในการพัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสุข และจะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง วิทยากรสรุปตามวัตถุประสงค์และเชื่อมโยงเข้าสู่ชีวิตจริง ทำให้เกิดสันติสุขภาวะผู้สูงวัย

สูงสุข (High Happiness) โมเดล ทำให้ผู้สูงวัย มีคุณลักษณะดังนี้

- 1) H (Happiness) ผู้สูงวัยเกิดความสุข
- 2) I (Idea) ผู้สูงวัยเกิดความคิด
- 3) G (Good mood) ผู้สูงวัยเกิดอารมณ์ดี
- 4) H (Harmony) ผู้สูงวัยเกิดความสามัคคี
- 5) H (Hardiness) ผู้สูงวัยเกิดความแข็งแกร่ง
- 6) A (Alertness) ผู้สูงวัยเกิดความตื่นตัว
- 7) P (Peace) ผู้สูงวัยเกิดความสงบ
- 8) P (Passion) ผู้สูงวัยเกิดอารมณ์ร่วม
- 9) I (Independent) ผู้สูงวัยเกิดความเป็นอิสระ
- 10) N (Neuroplasticity) ผู้สูงวัยเกิดความยืดหยุ่นของระบบประสาท
- 11) E (Expertise) ผู้สูงวัยเกิดความชำนาญ
- 12) S (Sane) ผู้สูงวัยเกิดสติ
- 13) S (Success) ผู้สูงวัยเกิดความสำเร็จ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า จากการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัย แบบ “สติรู้คู่ปัญญา นำพาชีวิต” เพื่อเสริมสร้างสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี พบว่า กระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัย เป็นการพัฒนาและฝึกอบรมกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัย มีการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีศาสตร์สมัยใหม่ และพุทธสันติวิธี ให้สอดคล้องผสมผสานกัน และเป็นไปตาม ทักษะของผู้เชี่ยวชาญการฝึกอบรมว่า การฝึกอบรมที่สามารถสร้างสันติสุขภาวะให้กับผู้สูงวัย ได้สูงวัยสันติสุข มีคุณลักษณะดังนี้ 1) เป็นที่รักของทุกคน 2) มีความหนักแน่น มีจิตใจมั่นคง มีความรู้ น้าเคารพ 3) มีความประพฤติดีงาม 4) เป็นผู้ฉลาดในการดำเนินชีวิตรอบด้าน ผู้เข้ารับการอบรมมี “ความพึงพอใจระดับมากที่สุด เป็นเพราะการฝึกอบรมแบบเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ มีการเคลื่อนไหว มีส่วนร่วม การถ่ายทอดความรู้สึกที่อยู่ภายในออกมาจึงทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจ

มาก และจากการอบรม ผู้สูงวัยที่เข้าการอบรมยังสามารถใช้หลักธรรม แนวคิดในการสร้างสันติสุขชีวิตประจำวัน ซึ่ง “เป็นสันติสุขในใจ ส่งผลให้เกิดสันติสุขภายนอกส่งต่อเพื่อนร่วมโลกได้” เพราะโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีนายกเทศมนตรีที่เพียบพร้อมมีการดำเนินงานเปี่ยมด้วยคุณธรรม มีหัวใจพระโพธิสัตว์ ไม่เลือกปฏิบัติ ทั้งชนชั้น ศาสนา เปิดใจอย่างเป็นรูปธรรม มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลผู้สูงวัยอย่างจริงจัง แนวทางการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย มีคำขวัญของทางเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ว่า “เชียงรากน้อยน่าอยู่ แหล่งเรียนรู้วิถีชีวิต สร้างเสริมพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน มุ่งสู่อาเซียน” โดยมีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้มีการปฏิบัติร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เช่น มีชมรมผู้สูงอายุ การรวมตัวมาเรียน การต้อนรับคณะศึกษาดูงาน การประชุมประจำเดือนของอาสาสมัครต่างๆ ผู้สูงวัยมีการร่วมสวมนบพาทพณาน้ำที่หลายอย่างร่วมกันในชุมชน สังคมสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Thinakorn, Phrarajpariyattikavi, and Phra Pramote Watakovito (2021) ศึกษาเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะในวิถีชีวิตของผู้สูงวัยด้วยหลักอริยบท 4 ผู้สูงวัยมีความพร้อมในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของชุมชน โดยนำหลักอริยบท 4 มาใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต หรือทำให้การทำกิจกรรม ทำงานประสบความสำเร็จ ด้วยการยึดหลักอริยบทซึ่งเป็นทางหรืออุบายเป็นเครื่องบรรลุความรุ่งเรืองหรือความสำเร็จ จึงกล่าวได้ว่าหากผู้สูงวัยต้องการทำงานหรือกระทำการสิ่งใดให้ประสบความสำเร็จตามปรารถนาควรยึดหลักอริยบท 4 เป็นแนวทางเนื่องด้วยอริยบท 4 เป็นคุณเครื่องสำเร็จ เป็นหลักธรรมที่สกัดกันต่ออุปสรรคทั้งหลาย เป็นแรงผลักดันให้เกิดการปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุประโยชน์และเป้าหมายอันสูงสุดได้ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Wattanasirithorn, and Phramaha Hansa Dhammaso (2021) ศึกษาเรื่อง ยุทธศาสตร์การสร้างสันติสุขภาวะเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีตำบลสวาย อำเภอปรังค์ภู จังหวัดศรีสะเกษ ดังปรัชญา “แข็งแรงสมวัย จิตใจเข้มแข็ง ปัญญาเบิกบาน” ช่วยเหลือตนเองได้ไม่เป็นภาระของผู้อื่น รู้จักช่วยเหลือแบ่งปันเพื่อนร่วมโลก ไม่พุดร้าย การไม่คิดร้าย เบียดเบียน ทำลายผู้อื่นทุกชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุขภาวะคือ “การมีความสุขสงบร่มเย็นทุกขณะจิต”

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธีความพยายามในการพัฒนาตนเองให้สามารถเป็นกำลังสำคัญในการดูแลครอบครัวให้มีความอยู่รอดได้อย่างสุขสบายซึ่งเป็นความต่อเนื่องมาจนถึงวัยสูงอายุทำให้ต้องดำเนินกิจกรรมต่างๆ อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันต่อยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้การนำหลักธรรมอริยบท 4 การนำทฤษฎีตะวันตกศึกษาตามศาสตร์สมัยใหม่นำมาประยุกต์กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ต้องเริ่มต้นมาจากการสร้างสติสอดคล้องกับพุทธศาสนาเถรวาทที่มุ่งเน้นฉันทะ (aspiration) คือ ความพอใจ รักใคร่ เต็มใจ และฝึกฝนในงานอยู่เสมอทุ่มเทความสามารถ และปรารถนาเพื่อที่จะทำงานนั้นให้ดีที่สุด วิริยะ (exertion) คือ ความเพียรพยายามความอดทน และมานะบากบั่น ที่จะทำงานหรือทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้ดีที่สุด ไม่ท้อถอยเมื่อเกิดอุปสรรค และความกล้าบากต่างๆ ด้วยการมองปัญหาหรืออุปสรรคที่ขัดขวาง จิตตะ (thoughtfulness) คือ การเอาใจใส่และให้ใจจดจ่ออยู่กับอยู่กับสิ่งที่ทำ มีสมาธินั่นคงอยู่กับงาน ไม่ปล่อยปละละเลยในงานที่ทำ และทำงานด้วยความตั้งใจที่จะให้งานนั้นสำเร็จโดยเป็นสภาวะทางอารมณ์ที่สะท้อนมาจากจิตที่เข้มแข็ง มั่นคง มุ่งมั่นและความจดจ่อ สอดคล้องกับ Phrabrahmagunabhorn (P.A. Payutto), (2015) ที่อธิบายว่าองค์ประกอบของอริยบท 4 ได้แก่ ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ได้อธิบายเกี่ยวกับฉันทะว่า ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะทำสิ่งนั้น และทำด้วยใจรัก ต้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างดีแห่งกิจการงานที่ทำมิใช่สักว่าทำพอให้เสร็จ ๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผล วิริยะ ความเพียรพยายามทำในสิ่งนั้น ได้อธิบายเกี่ยวกับ วิริยะ ว่า วิริยะ

ความพากเพียร คือขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน เอาธุระ ไม่ทอดทิ้ง ไม่ท้อถอย ก้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ จิตตะ การเอาใจฝักใฝ่ ในสิ่งนั้น จิตตะ เอาจิตฝักใฝ่ คือตั้งสติรับรู้ ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลื่อนลอย ใช้ความคิดในเรื่องนั้นบ่อย ๆ เสมอ ๆ

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาล ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มี 4 ขั้นตอน เพื่อการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัย ประกอบด้วย 1) เสริมสร้างสติ 2) เรียนรู้แบบองค์รวม 3) สนทนาปลูกปัญญา และ 4) นำไปใช้พัฒนาในชีวิต ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่ผู้วิจัยสังเคราะห์องค์ความรู้และกำหนดคุณลักษณะของผู้สูงวัยที่มีสันติสุขภาวะไว้ว่า “เปิดใจ เรียนรู้ คิดบวก และพัฒนา” ทั้งนี้เป็นเพราะการที่จะสร้างสันติสุขภาวะผู้สูงวัยให้เกิดขึ้นได้อย่างยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องมีความเข้าใจด้วยความมีสติ รู้จักที่จะเรียนรู้ รู้จักตนเอง เข้าใจในปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และหาแนวทางในการแก้ไข เพื่อให้พ้นจากสิ่งที่น่าไปสู่ความขัดแย้งในจิตใจ อันอาจส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมได้ ดังนั้นความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ไม่มองตนเองและผู้อื่นเป็นศัตรู ไม่มองแต่ด้านลบ ซึ่งสอดคล้องกับผลงานของ Phra Paisal Visalo (2003) ที่กล่าวว่า 1) ความขัดแย้งเป็นธรรมชาติของชีวิตและสังคม 2) ในความขัดแย้งนั้น ไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายถูกหรือเป็นฝ่ายผิดโดยสมบูรณ์ ศัตรูของเราในชื่อของความเกลียดชัง ความโลภน้อยธรรม ความโกรธ เสรีภาพ โฉมหน้าของความหลอกลวง ศัตรูของเราสวมหน้ากากของลัทธิการเมือง ศัตรูของเรา มีถ้อยคำโต ๆ เต็มตะกร้าใบใหญ่ พยายามแบ่งแยกพวกเรออกจากกัน ศัตรูของเราไม่ใช่มนุษย์ ถ้าเราเช่นฆ่ามนุษย์ แล้วเราจะไปอยู่กับใคร 3) ความขัดแย้งนั้นจะระงับไปได้ต่อเมื่อทุกฝ่ายร่วมกันแก้ไข 4) ทุกคนมีความเป็นมนุษย์เหมือนกัน 5) ศัตรูของมนุษย์ที่ต้องกำจัดมิใช่บุคคล หรือคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หากคือความเลว 6) วิธีการต้องสอดคล้องกับเป้าหมาย 7) อำนาจมิได้เกิดจากอาวุธ

สรุป

บริบทและสภาพปัญหาในพื้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย มีคำขวัญของทางเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ว่า “เชียงรากน้อยน่าอยู่ ผู้เข้ารับการอบรมมี “ความพึงพอใจระดับมากที่สุด เป็นเพราะการฝึกอบรมแบบเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ มีการเคลื่อนไหว มีส่วนร่วม การถ่ายทอดความรู้สึกที่อยู่ภายในออกมา จึงทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจมาก และจากการอบรม ผู้สูงวัยที่เข้าการอบรมยังสามารถใช้หลักธรรม แนวคิดในการสร้างสันติสุขชีวิตประจำวัน ซึ่ง “เป็นสันติสุขในใจ ส่งผลให้เกิดสันติสุขภายนอกส่งต่อเพื่อนร่วมโลกได้” เพราะโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีนายกเทศมนตรีที่เพียบพร้อมมีการดำเนินงานเปี่ยมด้วยคุณธรรม มีหัวใจพระโพธิสัตว์ ไม่เลือกปฏิบัติ ทั้งชนชั้น ศาสนา เปิดใจอย่างเป็นรูปธรรม มีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และได้รับการสนับสนุนจากผู้บริหาร เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ดูแลผู้สูงวัยอย่างจริงจัง แหล่งเรียนรู้วิถีชีวิต สร้างเสริมพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน มุ่งสู่อาเซียน” โดยมีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้มีการปฏิบัติร่วมกัน อย่างต่อเนื่อง เช่น มีชมรมผู้สูงอายุ การรวมตัวมาเรียน การต้อนรับคณะศึกษาดูงาน การประชุมประจำเดือนของอาสาสมัครต่าง ๆ สูงวัยมีการร่วมสวมนบทบาทหน้าที่หลายอย่างร่วมกันในชุมชน สังคม เพื่อนำมาปรับใช้จริงในชีวิตประจำวัน โดยมีจุดมุ่งหมายการดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี ใช้ชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อุบาสกในสมัยพุทธกาล ปฏิบัติธรรมตามหลักธรรม มีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมต่างๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี สะสมความดีแห่งวิถีพุทธธรรมจะนำตนไปสู่ชีวิตที่ดีงาม เกิดคุณค่าต่อชีวิตตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ผู้สูงวัยต้นแบบมีความสำคัญมากในการพัฒนาสันติสุขภาวะ ผู้สูงวัยให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์ของเทศบาลตำบลเชียงรากน้อย อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เนื่องจากผู้สูงวัยเป็นบุคลากรที่สำคัญของครอบครัว หากสามารถดึงศักยภาพมาใช้ให้ตรงกับความสามารถ ให้ตัวผู้สูงวัยเองเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตน แบ่งปันผู้อื่นส่งผลทำให้ลดภาระในครอบครัว ชุมชนและสังคมได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ” ด้านการดูแลผู้สูงวัย ด้านการสื่อสาร ด้านการเข้าใจสังคม ด้านพุทธสันติวิธี ด้านสันติสุขภาวะด้านกายและใจ ถึงปัญหาในการใช้ชีวิตของผู้สูงวัยในชุมชนซึ่งเป็นปัญหาระดับชาติ การอยู่ร่วมกันจากความแตกต่างทางครอบครัวและสังคม เศรษฐกิจ อุดมการณ์ ทักษะ คุณลักษณะ วิธีการดำเนินชีวิตมาอยู่ร่วมกัน จึงควรมีการปรับเข้าหากัน ถ้อยทีถ้อยอาศัย รักใคร่ปรองดองช่วยเหลือเกื้อกูลกันตามกำลังความสามารถของแต่ละคนที่มี ทางกำลังทรัพย์ กำลังสติปัญญา เป็นผู้สูงวัยต้นแบบที่ดีให้คนรุ่นหลังดู เปิดใจ เรียนรู้ ฝึกฝนพัฒนาตน มีความมุ่งมั่นเพื่อร่วมสานฝันสร้างคุณธรรมความดีเพื่อครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติสืบไป

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า หลักพุทธสันติวิธีที่เอื้อต่อกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะ ผู้สูงวัย ความพยายามในการพัฒนาตนเองให้สามารถเป็นกำลังสำคัญในการดูแลครอบครัวให้มีความอยู่รอดได้อย่างสุขสบายซึ่งเป็นความต่อเนื่องมาจนถึงวัยสูงอายุทำให้ต้องดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ทันต่อยุคสมัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ตนเองสามารถใช้ชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ การนำหลักธรรมอริยบท 4 ซึ่งเป็นธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จ จึงเป็นหลักธรรมที่เหมาะสมแก่การพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงอายุนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้มาก

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัย ความรู้ด้านพุทธสันติวิธี ด้านผู้สูงวัยต้นแบบ ด้านสันติสุขภาวะทางกาย ด้านการสื่อสาร ด้านสันติสุขภาวะทางจิตใจ ด้านทักษะการเข้าใจสังคม และข้อเสนอแนะที่ได้รับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ทำให้ได้พัฒนาระบบการพัฒนาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ตาม สูงสุขโมเดล (High Happiness) ที่ผู้สูงวัยเกิดความสุข รู้สึกมีความสุขชีวิตมีคุณค่างดงาม มีอารมณ์ดี ยิ้มแย้มกับทุกคน มีความสามัคคี มีสติรู้คู่ปัญญานำพาชีวิต ร่วมคิด ร่วมสนทนา มีพลังช่วยเหลือชุมชน มีใจที่กล้าหาญ ปรับปรุงแก้ไข รู้จักช่วยเหลือแบ่งปันเพื่อนร่วมโลกมีความหนักแน่น มีจิตใจมั่นคง มีความรู้ นำเคารพเป็นผู้ฉลาดในการดำเนินชีวิตรอบด้าน มีความสุขสงบร่มเย็นทุกขณะจิต มีความรู้ในการนำหลักธรรมมาปรับใช้ ครอบครัว ชุมชน สังคม แหล่งเรียนรู้วิถีชีวิต สร้างเสริมพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน มุ่งสู่อาเซียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับ

2.1 ศึกษากระบวนการพัฒนาและฝึกอบรมสันติสุขภาวะที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ทั้งบุคคล ทุกวัย

2.2 ศึกษากระบวนการพัฒนาและฝึกอบรมสันติสุขภาวะผู้สูงวัย ให้เป็นรูปแบบที่สามารถใช้ได้กับทุกศาสนาและประเทศอื่นๆ ได้

2.3 จัดกระบวนการพัฒนาและฝึกอบรมสันติสุขภาวะผู้สูงวัยสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ รุ่นใหม่ เพื่อสามารถนำกระบวนการพัฒนาสันติสุขภาวะผู้สูงวัย ไปอบรมนักเรียนผู้สูงอายุ ทั่วประเทศไทย และประเทศอื่น ๆ ต่อไป

References

- Department of Older Persons. (2017). *Strategy of Department of Older Persons 20 Years (2018-2037)*. Bangkok: Samlada Printing.
- Foundation of Thai Gerontology Research and Development Institute. (2021). *Situation of the Thai Elderly 2021*. Retrieved November 20, 2022, from <https://thaitgri.org/?p=40108>
- Khowtrakul, S. (2016). *Educational Psychology*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.
- Phra Paisal Visalo. (2007). *Create Peace with Our Hands: Nonviolent Action Guide for Nonviolent Operators*. Bangkok: Center for the Study and Development of Peaceful Means.
- Phrabrahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2015). *Dictionary of Buddhism*. (13th ed.). Bangkok: Phitham Publishing House.
- Thinakorn, J., Phrarajpariyattikavi, & Phra Pramote Watakovito. (2020). Enhancing Well-Being in Daily Life of Elderly Persons with Iddhipāda 4. *Journal of MCU Peace Studies*, 8(5), 1736-1748.
- Wattanasirithorn, Ch., & Phramaha Hansa Dhammahas. (2021). Peacebuilding Strategy to Support the Elderly Society: A Case Study of Sawai Sub-District, Prang Ku District, Sisaket Province. *Journal of MCU Peace Studies*, 9(3), 976-987.
- World Health Organization. (2022). *Ageing and Health*. Retrieved December 4, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>