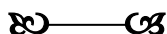


การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุ
ของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร*

THE DEVELOPMENT OF THE QUALITY OF LIFE THE ELDERLY ACCORDING
TO BUDDHIST PRINCIPLES OF MONKS IN PHICHIT PROVINCE



พระครูศรีเมธากรณ์ (ประภาส ฐิตธมฺโม), พระสุธีวรบัณฑิต (ไชว ทสสนีโย), พระมหาภกฤษฎา กิตติโสภณ
Phrakhrusrimethaphorn (Phapat Thitadummo), Phra Sutee Wirabandit(ChorTassaniyo), Phramaha Krissada Kittisobhano

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkomrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: Prapat6324@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา สภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิต ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำเสนอรูปแบบการพัฒนา โดยมีระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี วิจัยเชิงคุณภาพเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 18 รูปหรือคน ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการพรรณนาความและการวิจัยเชิงปริมาณเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 333 คน ตามสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ภูมิสำเนาในจังหวัดพิจิตร

ผลการวิจัยพบว่า สภาพทั่วไปในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำเสนอรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการ ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร มีความสำคัญทั้ง 4 ด้าน (1) ด้านร่างกาย ควรได้รับการดูแลและการป้องกันในด้านสุขภาพร่างกาย จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านสุขภาพ (2) ด้านจิตใจ หางานอดิเรกทำเพื่อให้หายจากภาวะเครียด หรือให้ผู้สูงอายุอบรมให้กับชาวบ้านเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น (3) ความสัมพันธ์ต่อสังคม ให้รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมและมีความสุขกับผู้คนในสังคม ไม่เป็นภาระให้กับบุคคลอื่นๆในสังคมและปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์แก่สังคม (4) ด้านสิ่งแวดล้อม จัดวัดให้เป็นศูนย์รวมใจรวมพลังของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ชุมชนดูแลผู้สูงอายุ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ : ผู้สูงอายุ; การพัฒนาคุณภาพชีวิต; หลักพุทธบูรณาการ

*Received May 28, 2021; Revised July 5, 2021; Accepted July 6, 2021

Abstracts

This research paper aims to study the conditions of quality of life improvement. Factors affecting the development of quality of life and presenting development models with integrated research methodology Qualitative research collects data from 18 key informants or people with an in-depth interview method. Analyze data with descriptions and quantitative research, collecting data with questionnaires from a sample of 333 people, based on a proportion of a sample of 60 and older people domiciled in Phichit Province.

Findings were as follows: General conditions for improving the elderly's quality of life according to the Buddhist Integration Principle of the Sangha in Phichit Province 2. To study the factors affecting the development of the elderly's quality of life according to Buddhist Integration of Sangha in Phichit Province and 3. To present a model for improving the elderly's quality of life according to the Buddhist integration of the Sangha in Phichit Province. The elderly's quality of life was important in 4 areas; 1) physically, the body should be taken care of and protection in terms of physical health from the relevant health departments, 2) Mentally, finding hobbies to do in order to recover from stress. or let the elderly train the villagers about local wisdom, 3) Relationship to society, to know how to live together in society and be happy with people in society, not to be a burden to other people in society and behave for the good benefit of society, 4) Environmentally, Organizing the temple to be the center of the power of the elderly. Encouraging the community to take care of the elderly and living in an environment conducive to improving the elderly's quality of life.

Keywords: Elderly; Quality of Life Development; Integration Buddhism

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยได้ดำเนินนโยบายด้านประชากร และการวางแผนครอบครัว ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และความก้าวหน้าทางการศึกษาทางการแพทย์ สาธารณสุข และเทคโนโลยีสมัยใหม่ มีส่วนสำคัญในการช่วยให้คนไทยมีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพมากขึ้น

ทำให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้นจากความสำเร็จดังกล่าว ส่งผลทำให้มีภาวะเจริญพันธุ์และอัตราการเกิดของประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง มีการเปลี่ยนแปลงด้าน โครงสร้างประชากร คือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง จนมีการประมาณการว่าในปี พ.ศ.2573 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 25 หรือประมาณ 17.76 ล้านคน จากประชากรทั้งประเทศ 70.62 ล้านคน (สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556)

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดพิจิตรในด้านความเจ็บป่วยเป็นโรคซึมเศร้า มีแนวโน้มเพิ่มจำนวนมากขึ้นตามจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น และเกิดเป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ และการป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากทางด้านจิตใจหากไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบของสถาบันครอบครัวที่ประกอบไปด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน ซึ่งเป็นองค์ประกอบแห่งสมาชิกของสถาบันครอบครัว และส่งผลกระทบต่อขยายเป็นวงกว้างออกไปเป็นปัญหาในระดับสังคม รวมถึงระดับประเทศชาติก็ได้ เพราะผลกระทบนี้จะมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความคิดเป็นมิจฉาชีพ มีการลอกเลียนแบบไปในทางเสียหาย เช่น ปัญหาผู้สูงอายุทำอัตตวินิบาต(ฆ่าตัวตาย)เองบ้าง ให้คนอื่นฆ่าตนเองบ้าง วิ่งไปให้รถชนตายบ้าง การฆ่าตัวตายในลักษณะต่าง ๆ นั้นอาจเกิดขึ้นโดยความคิดหรืออารมณ์ชั่ววูบก็ได้ ปัญหาของผู้สูงอายุดังกล่าวเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมากหากไม่ได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจแล้ว ย่อมมีแนวโน้มที่จะเป็นปัญหาวิกฤติของประเทศในวันข้างหน้าได้

พระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันของคนไทยอย่างใกล้ชิด และแยกกันไม่ออกแม้แต่กิริยามารยาทต่างๆ ที่คนไทยยังถูกฝึกสอนให้เคารพผู้ใหญ่ และยึดมั่นคำว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นผลตอบแทน และได้ประพฤติปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ซึ่งก็ล้วนมาจากหลักเกณฑ์ทางพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น(พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2536) วัดและพระสงฆ์ จึงมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับบทบาททางสังคมไทย วัดและพระสงฆ์ในอดีตจึงเป็นที่พึ่งทางจิตใจ เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความเลื่อมใสศรัทธาอย่างยิ่งนัก ด้วยบทบาทที่กล่าวมา (พุทธทาสภิกขุ, 2549) ประเทศไทยจึงมีพระสงฆ์ที่เป็นทั้งครูเป็นทั้งนักปราชญ์ทางวรรณกรรม ดังนั้น พระสงฆ์จึงกลายเป็นที่พึ่งของชนชาวไทย และในสังคมไทยในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าในทางที่เป็นพิธีกรรมทางศาสนา หรืองานมงคลและอวมงคล สังคมไทยเคารพและศรัทธาต่อพระสงฆ์มาก (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543) เนื่องจากพระสงฆ์เป็นผู้ทรงศีล และเป็นครูอาจารย์อบรมสั่งสอนบุตร-ธิดาทั้งหลายมาหลายยุคหลายสมัยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจต้องอาศัยหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องแก้ไขสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น หลักภวนา 4 หลักไตรสิกขา หลักอริยมรรค 8

เป็นต้น เพื่อนำมาบูรณาการในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร
3. เพื่อศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร” ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และวิธีวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีและหลักพุทธจริยธรรมจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาสร้างเครื่องมือสัมภาษณ์และทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ หลังจากนั้นนำผลที่ได้จากการวิจัยเชิงคุณภาพไปทำการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) และนำผลที่ได้ไปทำการวิจัยเชิงปริมาณโดยการสร้างแบบสอบถาม (Questionnaire)

เครื่องมือในการเก็บข้อมูลต่อไป

1. การวิจัยเชิงคุณภาพ ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยประกอบไปด้วย 1) ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มพระสังฆาธิการจำนวน 4 รูป 2) ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มสาธารณสุขจำนวน 4 คน 3) ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มผู้บริหารองค์กรการปกครองส่วนท้องถิ่นจำนวน 5 คน 3) ผู้ทรงคุณวุฒิกลุ่มนักวิชาการจำนวน 5 รูป/คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 18 คน และผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มเฉพาะ (Focus Group Discussion) จำนวน 12 รูป/คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสัมภาษณ์ วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 3 วิธี คือ 1) การสังเกต 2) ตำราและเอกสาร 3) การสัมภาษณ์
2. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไปผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่เขตปกครองในจังหวัดพิจิตรเท่านั้น 12 อำเภอ จำนวนทั้งสิ้น 1,981 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างจากประชากรในพื้นที่กลุ่มตัวอย่างและสุ่มตัวอย่างตามโควตาที่กำหนดเพื่อความครอบคลุมของข้อมูลจึงใช้กลุ่มตัวอย่าง คือ

333 คน ในการคำนวณหากลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรมคำนวณกลุ่มประชากรตัวอย่าง ทาโร ยามาเน่ (Taro Yamane, 1967)

ประชากร (Population)

ประชากร (Population) ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่เขตปกครอง จังหวัดพิจิตรจำนวนทั้งสิ้น 1,891 คน (บัญชีทำสำรวผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตร, ข้อมูลปี 2560).

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม (Questionnaire)

1) ขอนหนังสือจากหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการแจกแบบสอบถาม ในพื้นที่เป้าหมาย

2) นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด และเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ทั้งหมดร้อยละ 100 ของจำนวนแบบสอบถามทั้งหมด

3) นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ต่อไป

2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ (Interview)

1) ขอนหนังสือจากหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้สัมภาษณ์

2) ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้

3) ดำเนินการสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนดไว้ จนครบทุกประเด็นโดยขออนุญาตใช้วิธีการจดบันทึกและการบันทึกเสียงประกอบการสัมภาษณ์

4) นำข้อมูลดิบที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสมและนำเสนอต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

ข้อมูลจากแบบสอบถามโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยใช้ สถิติ ดังนี้ สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) สำหรับอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และพรรณนาปัจจัยส่วนบุคคล สถิติที่ใช้ คือ ค่าความถี่ (Frequency), ค่า

ร้อยละ (Percentage), ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended Question) วิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท นำเสนอเป็นความเรียงประกอบตาราง โดยการแจกแจงความถี่ของผู้ตอบแบบสอบถามแบบปลายเปิด

2. การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์โดยวิธีการดังนี้

- 1) นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาถอดเสียงและบันทึกเป็นข้อความ
- 2) นำข้อความจากการสัมภาษณ์และการจดบันทึกมาจำแนกเป็นประเด็นและเรียบเรียง เฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย
- 3) วิเคราะห์คำให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยใช้เทคนิค การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context)
- 4) สังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัยและนำเสนอต่อไป

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร” ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้ คือ

1. สภาพทั่วไปในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร

จุดแข็ง เป็นการดำเนินงานของคณะสงฆ์ร่วมกับหน่วยงานราชการภายในจังหวัดพิจิตร ที่มุ่งหวังให้ชุมชน สังคม มีที่พึ่งพา เป็นศูนย์ รวมจิตใจเป็นแหล่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ การบริการที่มีคุณภาพต่อผู้สูงอายุ การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด มีความเป็นกันเอง ดูแลแบบครอบครัว **จุดอ่อน** ขาดการวางแผนและกำหนดทิศทางการดำเนินงานที่ชัดเจน ขาดการเรียนรู้ความชำนาญการ ทำให้มีการทำงานที่ซ้ำซ้อนจนเกินไป และการรับรู้ข่าวสาร หรือข่าวประชาสัมพันธ์จากหน่วยงานหรือคณะสงฆ์ ไม่ทันต่อเหตุการณ์ อาจเกิดจากการสื่อสารอาจจะผิดพลาด **โอกาส** ผู้สูงอายุจะได้รับการดูแลด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี และมีการแลกเปลี่ยน ความรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สามารถพัฒนาต่อยอดให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและผู้สูงอายุได้มีความสุข มีสุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ ในการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้น **อุปสรรค** มีอุปสรรคสำหรับผู้สูงอายุในการขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐ และงบประมาณไม่พอเพียงต่อการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ หรือการรองรับไม่เพียงพอต่อความต้องการ

2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร

1. วิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็นดังนี้

ด้านการศึกษา (Education) หมายถึง โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดพิจิตร แต่ละอำเภอ ศูนย์พัฒนาอาชีพหรือศูนย์ฝึกอาชีพของผู้สูงอายุ การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ แก่ผู้สูงอายุ การศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) สำหรับผู้สูงอายุ ชุมชนโอท็อปผลิตภัณฑ์ภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยองค์กรของรัฐมาร่วมงานกับคณะสงฆ์ ส่งเสริมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปถ่ายทอดให้กับลูกหลานรุ่นต่อไป

ด้านการฝึกอบรม (Training) หมายถึง คณะสงฆ์ร่วมกับหน่วยงานรัฐ องค์กรการบริหารส่วนตำบลในท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล สาธารณสุขอำเภอ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จัดคอร์สฝึกอบรมให้แก่ผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็นคอร์ส 1 วัน 2 วัน หรือ 3 วัน เพื่อให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุเกี่ยวกับวิชาการ สาธารณสุขเบื้องต้น หรือจับกลุ่มแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ประสบการณ์ของตนเองและผู้อื่น ร่วมแบ่งปันความรู้ มีการศึกษาดูงานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ

ด้านการพัฒนา (Development) หมายถึง คณะสงฆ์ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐ พัฒนาด้านกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ ในวัด สวนสาธารณะ ศาลเจ้า หรือชุมชน ที่สามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้สูงอายุ เช่น มีการสนทนากลุ่ม เครือข่าย การสัณจรไปเยี่ยมศึกษาดูงาน สร้างขวัญ ให้กำลังใจ ในกลุ่ม มีการนัดทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น สัณจรกันในกลุ่มผู้สูงอายุ การนั่งร่วมรับประทานอาหารด้วยกันโดยผู้สูงอายุนำอาหาร ผลไม้ มาร่วมรับประทานกัน ร่วมกันปรึกษาหารือหรือแนวทางในการพัฒนาต่อยอดด้านกิจกรรม อาชีพ การจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุ เพื่อนำเงินไว้บริหารภายในองค์กร เพื่อขับเคลื่อนองค์กรให้พัฒนาขึ้นต่อไป

2. ประเด็นการพัฒนา แต่ละด้านมีดังนี้

พัฒนาด้านร่างกาย การมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังต้องสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตใจที่พร้อมเผชิญ ความไม่แน่นอนของชีวิต ด้วยการเรียนรู้ที่จะอยู่กับบุคคลอื่นด้วยความรักการแบ่งปัน รู้จักการแบ่งเวลาให้เหมาะสมและมองโลกในแง่ดี ปรับตัว ปรับใจได้ อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงได้ ส่งผลให้ผู้สูงอายุ มีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และสติปัญญา

พัฒนาด้านจิตใจ ต้องให้ความสำคัญจิตใจของผู้สูงอายุเป็นหลักสำคัญ เอาใจใส่ผู้สูงอายุ ดูแล พูดคุยอย่างสม่ำเสมอ ทำให้จิตใจของผู้สูงอายุไม่ฟุ้งซ่าน ควรเน้นการพัฒนาให้เกิดความเบิกบานรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้มีความสุขกับ

ปัจจุบันที่เกิดขึ้น หลักเลียงสิ่งที่ทำให้จิตใจขุนมัว หาที่สงบเพื่อทบทวนจิตใจ เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ ทำสมาธิภาวนาร่วมกับกิจกรรมผู้สูงอายุ

พัฒนาความสัมพันธ์ต่อสังคม ผู้สูงอายุมีการเข้าร่วมสังคม เข้าร่วมกิจกรรมกับผู้อื่นได้ หรือการเข้าวัดฟังธรรม การแลกเปลี่ยนความคิดกับผู้อื่นในสังคม ทำให้ท่านมีความสุข และท่านจะไม่คิดว่าเป็นภาระแต่เป็นการส่งเสริมการเข้าสังคมให้กับผู้สูงอายุ

พัฒนาสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุมีความปลอดภัยต่อที่อยู่อาศัย และมีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ไม่ทำลายนิเวศ และมีหน่วยงานที่มาดำเนินการปรับสภาพแวดล้อม เพื่อมีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ดีขึ้น

3. นำหลักธรรมภาวนา 4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ

กายภาวนา พระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตรมีการนำผู้สูงอายุปฏิบัติในด้านกายภาวนา ได้แก่ มีการทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือปฏิบัติธรรมตามโอกาส การเดินจงกรม การรักษาสุภาพของตนเองด้วยการสำรวมระมัดระวังในเรื่องการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ

ศีลภาวนา พระสงฆ์ได้นำผู้สูงอายุฝึกอบรมศีลธรรม จริยธรรม ให้ตั้งอยู่ในกฎระเบียบวินัย โดยทางคณะสงฆ์จังหวัดพิจิตรได้มีการจัดกิจกรรม ฝึกอบรมในโครงการต่างๆ สำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคมของผู้สูงอายุ ให้ตั้งอยู่ในการปฏิบัติตามหลักศีลธรรม มีวินัยอย่างเคร่งครัด ไม่เบียดเบียนหรือสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่นและมีเมตตาธรรม การปฏิบัติตามศีล

จิตตภาวนา พระเถระหรือพระวิปัสสนาจารย์ และอุบาสก อุบาสิกา เป็นพี่เลี้ยงช่วยแนะนำให้ใช้หลักเจริญจิตภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญอกงามด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีสมาธิ ด้วยการฝึกปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การทำวัตรเช้า การทำวัตรเย็น เป็นการฝึกอบรมทางด้านจิตใจ สามารถใช้สติในการคิดและควบคุมตนเองได้ ทำให้จิตใจผ่องใสมีความสุข มีจิตใจมั่นคง หนักแน่น ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้น

ปัญญาภาวนา ปัญญาช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจความจริงของธรรมชาติและความจริงของชีวิตมนุษย์ และส่งผลให้อยู่กับความจริง ได้อย่างเป็นสุข หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นการพัฒนาปัญญาภาพ คือเป็นผู้ที่รู้จักคิดด้วยเหตุด้วยผล มองทุกอย่างไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีอคติ ปราศจากการครอบงำของกิเลส รู้เท่าทันความจริงอันเป็นธรรมชาติของโลกและชีวิต

ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.62$)

3. รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร มีความสัมพันธ์ทั้ง 4 ด้าน คือ

ด้านร่างกาย (Physical Domain)

การศึกษา คณะสงฆ์ได้นำหัวข้อหลักความรู้เพื่อถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุได้ศึกษาเกี่ยวกับปริยัติ คือหลักความรู้ศีลธรรม จริยธรรม นำมาปฏิบัติผสมผสานเพื่อให้เกิดความรู้ด้านวิชาการ ด้านการปฏิบัติเหมาะกับวัยผู้สูงอายุ และกระตุ้นสมองของผู้สูงอายุให้มีการตื่นตัว ไม่เป็นอัลไซเมอร์หรือสมองฝ่อ สามารถช่วยเหลือตัวเองไม่เป็นภาระให้แก่ลูกหลาน และทำให้สุขภาพกายของผู้สูงอายุมีความแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่อร่างกาย ไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

การฝึกอบรม คณะสงฆ์นำผู้สูงอายุฝึกอบรม ทักษะ กายบริหารแบบผสมผสานกับหลักพุทธธรรม เช่น ผีกลสติ สมาธิ ด้วยกิจกรรมภายในชุมชน หรือครอบครัว โดยมีความอดทน อดกลั้น รอบคอบ ระวังในการร่วมอยู่ในครอบครัว และมีการทำกิจกรรมโยคะแก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายบริหาร ผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ให้เมื่อยล้า

การพัฒนา คณะสงฆ์จัดกิจกรรมโดยให้มีกฎระเบียบ กติกา มารยาทในการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน ตามลำดับวัยวุฒิ ปรับหรือเปลี่ยนบุคลิกภาพของผู้สูงอายุให้เหมาะกับวัย เช่น การเดินไม่เดินเร็วจนเกินไป ไม่ลุกเร็วจนเกินไป จะทำให้กายของผู้สูงอายุเสียการทรงตัวหรือล้ม ทำให้เกิดอุบัติเหตุกับผู้สูงอายุได้ ควรระมัดระวังในการใช้ชีวิตประจำวัน

ด้านจิตใจ (Psychological Domain)

การศึกษา คณะสงฆ์มีการส่งเสริมผู้สูงอายุได้รับความรู้ จากการศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทำให้จิตใจผู้สูงอายุมีสติ ความคิด สร้างสรรค์จากการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือการปรึกษาแนะนำปรับทุกข์ ในกลุ่ม ปรับทุกข์ด้วยการถามตอบเป็นรายบุคคล หรือโทรปรึกษาพูดคุยขอคำแนะนำจากพระสงฆ์หรือหน่วยงานรัฐ เพื่อจะทำให้ผู้สูงอายุมีการยับยั้ง ชั่งใจ มองเห็นแนวทางในการปฏิบัติตนและแนวทางแก้ไขได้มากขึ้น ทำให้จิตใจสงบ

การฝึกอบรม คณะสงฆ์ได้จัดคอร์สปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้สูงอายุ ในวันสำคัญทางศาสนา หรือการฝึกอบรมประจำเดือนครั้งละ 1 วันบ้าง ทุกเสาร์-อาทิตย์ หรือทุกวันพระ จะได้ทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจเข้มแข็งต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้นจากการฝึกอบรม และทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่ไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ท้อแท้ ไม่เครียด เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับหมู่คณะ หรือเพื่อนรอบข้าง การฝึกอบรมทดสอบจิตใจก็ถือเป็นการผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด มีจิตใจที่ดีและมีความสร้างสรรค์ จิตใจดี สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองหรือหมู่คณะ ตามสุภาษิต “จิตใจที่ดีมีร่างกายที่แข็งแรง”(A sound mind in a sound Body)

การพัฒนา คณะสงฆ์ได้ร่วมกับหน่วยงานรัฐ พัฒนาด้านจิตใจ การจัดทำสนทนากลุ่ม สามารถจัดการชีวิตได้ดีเนื่องจากจิตใจที่ขาดความเข้มแข็ง ขาดพลังแห่งความมุ่งมั่น ขาดกำลังใจจะไม่สามารถนำพาชีวิตไปให้ไกลได้ การพัฒนาจิตโดยการทำสมาธิจะช่วยให้จิตมีความสงบมั่นคง ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมาก เพราะถ้าเราอยู่ในสถานการณ์กดดัน อาทิเช่น ถูกติเตียน ดุถูก นินทา สบประมาท ฯลฯ และเราแก้ปัญหาด้วยการแสดงความน้อยใจ ผิดหวัง โกรธ เกลียดหรือตอบโต้ด้วยการประชดชีวิต จะทำให้เราดำเนินชีวิตผิดพลาดจนได้รับเคราะห์กรรม

ด้านความสัมพันธ์ต่อสังคม (Social Relationships)

การศึกษา คณะสงฆ์ให้ผู้สูงอายุมีส่วนได้การศึกษาต่อสังคม เช่น การดูงาน การทัศนศึกษา การศึกษานอกพื้นที่ การฝึกทักษะจากวิทยากรผู้มาให้ความรู้ ให้คำแนะนำ ให้วิธีการปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันในสังคมผู้สูงอายุ เช่น การทำบัตรลงทะเบียน บันทึกวันเวลาในการทำกิจกรรม ให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ให้ความรู้เกี่ยวกับการทำพืชผักครัวเรือน การทำหัตถกรรม การจักรสาน การทำปุ๋ยหมัก

การฝึกอบรม คณะสงฆ์ได้จัดทำโครงการฝึกอบรมให้กับผู้สูงอายุ โดยการฝึกอบรมการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคม แนะนำแนวทางปฏิบัติในสังคม ฝึกอบรมให้ความรู้ในการวางตัวในสังคม เพื่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองในการทำกิจกรรมในสังคม และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

การพัฒนา คณะสงฆ์นำผู้สูงอายุ มาร่วมกันพัฒนาเพื่อสังคม เช่นการไปเยี่ยมเยียนแก่ผู้สูงอายุที่ติดเตียงแต่ละพื้นที่ เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้ข้อคิดกับผู้ป่วยติดเตียง โดยให้ข้อคิด ข้อแนะนำ และแนวทางที่จะทำให้ผู้ป่วยติดเตียง ผ่อนคลาย หายเครียด และบำบัดจิตใจของผู้ป่วยได้เป็นอย่างดี

ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)

การศึกษา คณะสงฆ์และหน่วยงานภาครัฐ ให้อบรมความรู้แก่ผู้สูงอายุในด้านการพัฒนาสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ต้นไม้ แม่น้ำลำคลอง มลพิษทางเสียง มลพิษทางอากาศ จัดอบรมให้ผู้สูงอายุมีทักษะ ความรู้ ด้านสิ่งแวดล้อม มีการรักษาสิ่งแวดล้อม ธรรมชาติ ไม่ทิ้งขยะเกะกะ มีสถานที่ทิ้ง สถานที่เผาขยะ อย่าเอาน้ำเสียลงสู่แม่น้ำลำคลอง ให้เกี่ยวกับการใส่หน้ากากป้องกันมลพิษทางอากาศ และการแนะนำปฏิบัติเกี่ยวกับ โควิด 19

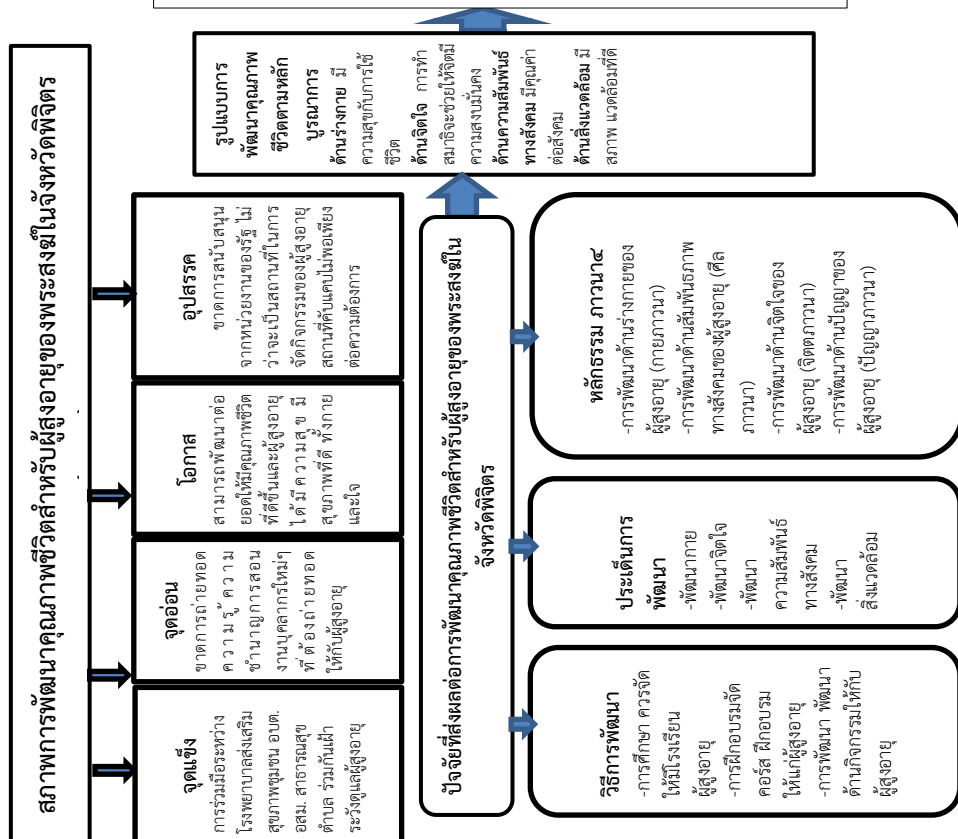
การฝึกอบรม คณะสงฆ์และหน่วยงานรัฐจัดคอร์สฝึกอบรม ให้กับผู้สูงอายุเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ในบ้านของผู้สูงอายุ ตามที่อยู่พักอาศัยมีอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ หรือมีอากาศถ่ายเท ปลอดโปร่ง เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี สิ่งแวดล้อมรอบบ้านดี สุขภาพกายและจิตก็ดีด้วย

การพัฒนา คณะสงฆ์และหน่วยงานรัฐร่วมมือจัดกิจกรรม ด้านสิ่งแวดล้อม ความไม่เป็นระเบียบของที่อยู่อาศัย โครงสร้างที่อยู่อาศัยไม่เหมาะสม การถูกทอดทิ้ง หรือการปล่อยปะละเลยผู้สูงอายุ ปัญหาด้านสุขภาพที่พบคือ การมองเห็นไม่ชัดเจน การเดินและการเสียการทรงตัวของร่างกายและกล้ามเนื้ออ่อนแรง การอยู่ในพื้นที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่เป็นอันตราย เช่น พื้นผิวที่ไม่สม่ำเสมอ ในบ้านมีพื้นต่างระดับ พื้นลื่น การตกบันได การที่แสงสว่างไม่เพียงพอและสะอาด สิ่งกีดขวาง ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มทั้งสิ้นเช่นกันการจัดการและควบคุมดูแลที่อยู่อาศัยหรือให้สะอาด ถูกสุขลักษณะลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุและเกิดโรคระบาดในผู้พักอาศัยได้

อภิปรายผลการวิจัย

รูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธบูรณาการผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร มีความสำคัญทั้ง 4 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย ควรได้รับการดูแลและการป้องกันในด้านสุขภาพร่างกาย จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในด้านสุขภาพ (2) ด้านจิตใจ หางานอดิเรกทำเพื่อให้หายจากภาวะเครียด หรือให้ผู้สูงอายุอบรมให้กับชาวบ้านเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น (3) ความสัมพันธ์ต่อสังคม ให้รู้จักการอยู่ร่วมกันในสังคมและมีความสุขกับผู้คนในสังคม ไม่เป็นภาระให้กับบุคคลอื่นๆ ในสังคมและปฏิบัติตนให้เกิดประโยชน์แก่สังคม (4) ด้านสิ่งแวดล้อม จัดวัดให้เป็นศูนย์รวมใจรวมพลังของผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ชุมชนดูแลผู้สูงอายุ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหากฤษฎา กิตติโสภโณ (2562) วิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนาศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถาน เพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อความพร้อมของวัดในการรองรับสังคมผู้สูงอายุ ได้แก่ 1. ด้านศักยภาพเจ้าอาวาส 2. ด้านจำนวนคุณสมบัติของพระในวัด 3. ด้านความรู้ของพระในวัด 4. ด้านชุมชนรอบวัด และ 5. ด้านความสัมพันธ์ของหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรภาคเอกชน สำหรับแนวทางการบริหารจัดการศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง พบว่าศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถานเพื่อเพิ่มขีดความสามารถผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง จะต้องประกอบด้วย (1) ปัจจัยด้านสถานที่ (2) ปัจจัยด้านการเงิน (3) ปัจจัยด้านการบริหาร (4) ปัจจัยด้านกิจกรรม (5) ปัจจัยด้านสถาปัตยกรรม (6) ปัจจัยด้านแผนพัฒนา และ (7) ปัจจัยด้านนโยบาย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ใน จังหวัดพิจิตร



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย (พระครูศรีเมธากร, 2564)

จากการศึกษาหลักธรรมภาวนา 4 ผลการศึกษาความต้องการ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดรูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักบูรณาการสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยหลักการคุณภาพชีวิตใน 4 ด้าน ดังนี้

1) **ด้านร่างกาย** หลังจากผู้สูงอายุผ่านการฝึกอบรมไปแล้วเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้น ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้สะอาด รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีการออกกำลังกาย ให้ถูกต้องตามหลักการสุขอนามัย ดังนั้นสุขภาพร่างกายที่สำคัญของผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ผู้สูงอายุได้ดูแลตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเองใช้อย่างเต็มที่

ทั้งนี้การพัฒนาด้านร่างกายแล้ว จะส่งผลต่อการบริหารในด้านอื่นๆ เพราะทางด้านร่างกาย จะมีความเชื่อมโยงไปเป็นธรรมดา จะต้องขยันดูแลตนเองให้มากที่สุด

2) **ด้านจิตใจ** เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านจิตใจ คือ มีความรู้สึกพึงพอใจในการดำเนินชีวิต มีสติสมานในการทำหน้าที่ทุกครั้ง มีความเมตตาต่อลูกหลาน มีความสุขในการไปใช้ในการดำเนินชีวิต การที่ผู้สูงอายุได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น การที่เรา ยึดติดแต่เรื่องเดิม ๆ จะทำให้ชีวิตเรานั้นมีอุปสรรคทางความคิด มีการพัฒนาจิตใจให้มีคุณสมบัติดีงามพร้อมพร้อม เกิดการ สร้างเกราะป้องกันโดยอาศัยหลักธรรม สุขภาพจิต ให้เป็นจิตที่มีสุขภาพดีมีความสุขสดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ปลอดภัย สงบ ผ่องใส เกิดครอบครัวอบอุ่น ชุมชนร่มเย็น สังคมเป็นสุข

3) **ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม** เกิดจากการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านสังคม คือ การทำกิจกรรมของผู้สูงอายุนั้นจะต้องตระหนักรู้ได้จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา ให้ท่านรู้สึกตนเองว่ามี คุณค่าต่อสังคม สามารถให้คำปรึกษากับมิตรสหายได้มีการแบ่งปันความรู้สึกดีอยู่เสมอ ๆ ช่วยเหลือ บุคคลที่ลำบาก ร่วมกิจกรรมกับชุมชน มีจิตอาสา เสียสละ เนื่องจากการทำสร้างให้เกิดชุมชนร่วมใจ ก่อให้เกิดปัจจัยที่มีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องอาศัยกิจกรรมที่สร้างเครือข่ายในการ ทำงานได้อย่างยั่งยืน ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยหลักที่ว่าสังคมอยู่ได้ถ้าคนเรามี ความเกื้อกูลซึ่งกันและกัน คนในชุมชน สังคมก็จะมีความสุข

4) **ด้านสิ่งแวดล้อม** สิ่งแวดล้อมที่อาศัยมีอากาศที่ดีพักผ่อนให้เพียงพอต่อร่างกาย รู้จักในคุณค่าของตนเอง เพื่อสร้างความ พร้อมในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงชีวิต โดยการใช้หลักแนวความคิดที่เกิดจากปัญหาใช้หลักการและเหตุผล พิจารณาไตร่ตรองความคิดเห็นที่เกิดขึ้นเป็นขั้นตอน มีความรอบคอบ ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง และมีความเข้าใจกับวัยที่กำลังดำเนินชีวิตอยู่ จะทำให้เกิดสติมีการใช้ชีวิตที่สมบูรณ์ในสังคมและสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรส่งเสริมระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคม โดยหน่วยงานรัฐ ควรกำหนดนโยบายและงบประมาณในการส่งเสริม ระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยบูรณาการร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อไม่ให้เกิด ความซ้ำซ้อนระหว่างหน่วยงาน

2. หน่วยงานรัฐ ควรเพิ่มขวัญและกำลังใจในการจัดสรรงบประมาณให้กับเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในการออกประชาสัมพันธ์เพื่อรับฟังข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ และความต้องการของประชาชนในชุมชน ผู้ด้อยโอกาส อย่างสม่ำเสมอ

3. ควรมีนโยบายส่งเสริมระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยกระทรวงสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ควรส่งเสริมให้หน่วยงานราชการหรือผู้นำชุมชนได้เข้ามาให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ โดยเน้นการทำกิจกรรมร่วมกันหรือการหางานอดิเรกทำ

2. ควรส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่น จัดตั้งชมรมออกกำลังกาย สนับสนุนอุปกรณ์กีฬา ต่าง ๆ

3. ควรจัดให้ผู้สูงอายุได้รับเอกสารเผยแพร่ความรู้ การดูแลสุขภาพสภาพตนเอง และสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทุกกิจกรรมที่ทางหน่วยงานราชการได้จัดขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุแต่ละอำเภอ ในจังหวัดพิจิตร

2. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุซึ่งในอนาคตอาจมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้น อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานผู้สูงอายุต่อไป

3. ควรศึกษาวิจัยด้าน“การบริหารจัดการการด้านเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสังฆาธิการในยุคโลกาภิวัตน์ในจังหวัดพิจิตร”

เอกสารอ้างอิง

กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และ วรากร เกรียงไกรศักดิ์ดา. (2560). การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนใน การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 33(1), 81-97.

คณะกรรมการกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ. (2560). *การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: บริษัท ศิริชัย การพิมพ์ จำกัด.

ประยูร เจนตระกูลโรจน์. (2562). ผู้สูงอายุ : ดูแลอย่างไรให้แก่อายุมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมการบริหาร*, 2(2), 44-53.

พรชุลย์ นิลวิเศษ. (2550). *นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ*. สืบค้น 23 พฤศจิกายน 2560, จาก http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main1_10.html

- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2536) *พุทธศาสน์กับชาติไทย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหากษัตริยา กิตติโสภโณ. (2562). การวิจัยและพัฒนาศูนย์พัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุที่ตั้งในพุทธสถาน. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(2), 1-14.
- พระมหาบำรุง ธรรมเสฏฐโธ. (2563). การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลมหาพรหมณ์อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 3(1), 1-13.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2557). คุณภาพชีวิต. สืบค้น 18 พฤศจิกายน 2560, จาก <http://haamor.com/th/คุณภาพชีวิต>
- พุทธทาสภิกขุ, (2549). *พุทธธรรมชุมชนทรัพย์จากพระโอษฐ์(ฉบับคู่มือพุทธบริษัท)*, (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์บุญนิมิต.
- ภานุ อดกลั่น.(2551). *ทฤษฎีการสูงอายุ*. สืบค้น 9 กันยายน 2560, จาก <https://shorturl.asia/qByze>
- ส่วนอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. *บทบาทผู้สูงอายุต่อสังคม ครอบครัว ชุมชน*. สืบค้น 21 พฤศจิกายน 2560, จาก <https://shorturl.asia/mhJud>
- สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ (สทส.). (2556). *แผนกลยุทธ์ ปี พ.ศ. 2556-2559*. กรุงเทพฯ: สำนักงานส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ.
- สุภัทรชัย สีสะใบและคณะ. (2562). ถอดบทเรียนจากพื้นที่ : การดูแลผู้สูงอายุตามแนวพุทธในจังหวัดสมุทรปราการ. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 2(1), 149-170.
- Yamane. Taro. (1967). *Statistics: An Introductory Analysis*. New York. Harpen and Row.