

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา : สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) ครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบ ๑) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ของสถานสงเคราะห์คนชรา เฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ๒) ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา ของสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยนำเสนอสรุปผลการวิจัยตามลำดับต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๒ อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๕.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

ประชากรผู้สูงอายุของสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม จำนวน ๓๑ คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม เรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา : สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดในการวิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไป

พบว่าผู้สูงอายุเพศหญิง มีอายุ ๗๐-๗๙ ปีจำนวน ๑๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๔๐ รองลงมา มีอายุ ๘๐-๘๙ ปี จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๕ อายุ ๖๐-๖๙ ปี จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๗๐ และอายุ ๙๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๐

พบว่าผู้สูงอายุมีสถานภาพหม้าย ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๙๐ รองลงมาโสด ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๕๐ สมรส ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑๐ หย่าร้าง จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๐ และแยกกันอยู่ จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๐

พบว่าผู้สูงอายุมีระดับการศึกษามัธยมศึกษาหรือต่ำกว่า จำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๖.๘๐ และรองลงมามีระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๒๐

พบว่าผู้สูงอายุมีสถานภาพการทำงานอื่นๆ(แม่บ้าน,ทำนา,ทำสวน) จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐๐ รองลงมาลูกจ้างบริษัทเอกชน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๖๐ และลูกจ้างข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๐

พบว่าผู้สูงอายุไม่มีแหล่งรายได้หลัก จำนวน ๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๑.๐๐ รองลงมาจากการทำงาน จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๖๐ และบำเหน็จ/บำนาญ/กองทุนประกันสังคม/เบี้ยยังชีพ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๐

พบว่าผู้สูงอายุมีความถี่ในการนัดพบแพทย์ ๖ เดือนครั้ง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๕.๕๐ รองลงมาเดือนละครั้ง จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๔๐ ปีละครั้ง จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑๐ ไม่มีการนัดพบแพทย์เลย จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๑๐ สัปดาห์ละครั้ง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๐ และ ๒ – ๕ เดือนครั้ง จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๕๐

๕.๑.๒ ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา

พบว่าผู้สูงอายุ ของสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอัมรินทร์) มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๐๕) และเมื่อพิจารณาแยกเป็นด้านศีล อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๓๔) ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๔.๐๑) และด้านปัญญา อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย ๓.๘๐)

๕.๑.๓ ความแตกต่างเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา

๑) การทดสอบความแตกต่าง ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกันมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาไม่แตกต่างกัน จากตารางที่ ๔-๖ อาศัยการใช้เครื่องมือ One-way ANOVA ทดสอบ พบว่า ค่าความแปรปรวนของระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามอายุ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าอายุไม่เป็นปัจจัยที่มีผลให้ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แตกต่างกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้สูงอายุที่มีอายุแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๒) การทดสอบความแตกต่าง ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน จากตารางที่ ๔-๗ อาศัยการใช้เครื่องมือ One-way ANOVA ทดสอบ พบว่า ค่าความแปรปรวนของระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามสถานภาพสมรสไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าสถานภาพสมรสไม่เป็นปัจจัยที่มีผลให้ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แตกต่างกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพสมรสแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๓) การทดสอบความแตกต่าง ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงสุดแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน จากตารางที่ ๔-๘ อาศัยการใช้เครื่องมือ One-way ANOVA ทดสอบ พบว่า ค่าความแปรปรวนของระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าระดับการศึกษาสูงสุดไม่เป็นปัจจัยที่มีผลให้ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แตกต่างกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาสูงสุดแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๔) การทดสอบความแตกต่าง ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน จากตารางที่ ๔-๙ อาศัยการใช้เครื่องมือ One-way ANOVA ทดสอบทางสถิติ ณ ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ใช้ตัดสิน คือ คือ ๐.๐๑ และ ๐.๐๕ พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามสถานภาพการทำงาน ด้านศีล และด้านสมาธิอย่างน้อย ๒ กลุ่มที่แตกต่างกัน จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ (จากตาราง ๔-๑๐) พบว่า ด้านศีล มีผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานเป็นลูกจ้างข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ แตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานอื่นๆ(แม่บ้าน, ทำนา, ทำสวน) และผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานเป็นลูกจ้างบริษัทเอกชน แตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานอื่นๆ(แม่บ้าน, ทำนา, ทำสวน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๓ และ ๐.๐๑ ตามลำดับ และด้านสมาธิ ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานเป็นลูกจ้างบริษัทเอกชน แตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานอื่นๆ(แม่บ้าน, ทำนา, ทำสวน) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ แสดงว่า ผู้สูงอายุที่มีสถานภาพการทำงานแตกต่างกัน เป็นปัจจัยที่มีผลให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน

๕) การทดสอบความแตกต่าง ผู้สูงอายุที่มีแหล่งรายได้หลักแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน จากตารางที่ ๔-๑๑ อาศัยเครื่องมือ One-way ANOVA ทดสอบ พบว่า ค่าความแปรปรวนของระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามแหล่งรายได้หลัก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าแหล่งรายได้หลักไม่เป็นปัจจัยที่มีผลให้ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แตกต่างกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้สูงอายุที่

มีแหล่งรายได้หลักแตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๖) การทดสอบความแตกต่าง ผู้สูงอายุที่มีความถนัดในการนัดพบแพทย์แตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาแตกต่างกัน จากตารางที่ ๔-๑๒ อาศัยเครื่องมือ One-way ANOVA ทดสอบ พบว่า ค่าความแปรปรวนของระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา จำแนกตามความถนัดในการนัดพบแพทย์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าความถนัดในการนัดพบแพทย์ไม่เป็นปัจจัยที่มีผลให้ระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ แตกต่างกัน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้สูงอายุที่มีความถนัดในการนัดพบแพทย์แตกต่างกัน มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

๕.๒ อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูล

อภิปรายข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ข้อสรุปและสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้ ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระความเสื่อมถอยทางร่างกายตามสภาพการมีชีวิตรอยู่ตามปัจเจกบุคคล ส่วนในแง่ของความจำ การเรียนรู้ สถิติปัญญา อารมณ์ อยู่ในลักษณะของภาวะการปรับตัวทางสังคมเป็นวัฏจักรแห่งชีวิตของคนจะมีพลวัตรทางสังคมในตัวเองที่คนจะต้องปรับโดยการยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงที่ไม่คงที่ให้สมดุลเพื่อความอยู่รอดในสังคม

ส่วนปัจจัยต่างๆ ที่มีส่วนเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเช่น ปัจจัยด้านอายุ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษาสูงสุด สถานภาพการสมรส แหล่งรายได้หลัก และความถนัดในการนัดพบแพทย์ อันเป็นลักษณะบุคคล ทั้งนี้ภายในลักษณะบุคคลดังกล่าว ทำให้บุคคลมีความรู้สึกนึกคิด การปรับตัว และมีความพอใจในชีวิตตามประสบการณ์ของบุคคล

อายุ เป็นข้อบ่งชี้ถึงควมมีวุฒิภาวะหรือความสามารถในการจัดการตนเอง นิสัย การรับรู้ การแปลความหมาย ความเข้าใจและการตัดสินใจ ซึ่งมีความแตกต่างกันตามระดับพัฒนาการ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยา จิตใจและสังคม

สถานภาพสมรส เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากชีวิตคู่จะสร้างความผูกพันระหว่างผู้สูงอายุกับคู่ชีวิตกันอย่างลึกซึ้ง ยามเจ็บป่วยย่อมช่วยเหลือดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน ซึ่งแตกต่างกับผู้สูงอายุที่มีสถานภาพอยู่อย่างโดดเดี่ยว การขาดคู่สมรสจะทำให้รู้สึกอ้างว้าง โดดเดี่ยว เหงา ขาดคู่คิดและให้กำลังใจ

ระดับการศึกษาสูงสุด การศึกษาเป็นการเรียนรู้ที่สำคัญของบุคคลทั้งนี้เพราะการศึกษา คือการพัฒนาความรู้ ทักษะ ทักษะคติและพฤติกรรมที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยทั่วไปแล้วผู้ที่ มีระดับการศึกษาสูงสามารถจะใช้ทักษะแสวงหาข้อมูล เพื่อตัดสินใจกระทำในการดูแลรักษา และเอาใจใส่สุขภาพตนเองมากกว่าผู้มีการศึกษาน้อย

สถานภาพการทำงาน การประกอบอาชีพ เป็นที่มาของรายได้ นับว่าเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของบุคคล เพราะการมีอาชีพ และรายได้ย่อมก่อให้เกิดความมั่นคงด้านเศรษฐกิจ สามารถ ดูแลตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้

แหล่งรายได้หลัก เป็นตัวชี้บอกสถานภาพทางเศรษฐกิจของบุคคลและครอบครัว คือ รายได้ที่สามารถส่งผลต่อการเลือกใช้บริการสุขภาพที่สัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต เนื่องจากรายได้เป็นปัจจัยที่ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นปัจจัยต่อการดำรงชีวิตของบุคคล

ความถี่ในการนัดพบแพทย์ เป็นตัวบ่งชี้ถึงสถานการณ์ปัจจุบันทั้งสภาพร่างกาย สภาพความเจ็บป่วย งบประมาณในการพบแพทย์ วินัยในการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัมภัสสา พานิชชอบ^๑ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแคและสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๘๘.๘ และร้อยละ ๗๓.๘ ตามลำดับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ เพศชาย, อายุต่ำกว่า ๗๐ ปี, การศึกษาระดับอนุปริญญาขึ้นไป, ประกอบอาชีพข้าราชการ, ก่อนเข้าพักดำรงชีวิตอยู่กับคู่สมรส, พักอาศัยในบ้านพักของตนเอง, เข้ากันได้ดีกับสมาชิกในครอบครัว, ก่อนเข้าพักคู่สมรสดูแลอย่างใกล้ชิด, ปัจจุบันไม่ได้ใช้สารเสพติด, สุขภาพแข็งแรงและตัดสินใจเข้าพักเอง พบว่ามีคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับดี

อภิปรายคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา

ด้านศีล อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๔ โดยจากข้อคำถามเมื่อถามว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เมื่อมาอยู่ในสถานสงเคราะห์ฯ ท่านงดเว้นจากอบายมุขทุกชนิด มีค่าเฉลี่ย ๔.๗๑ และท่านสามารถปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานสงเคราะห์ฯ มีค่าเฉลี่ย ๔.๕๕ อยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบุญธรรม) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม มีระบบการบริหารจัดการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักไตรสิกขาด้านศีล ทั้งนี้เนื่องจากสถานสงเคราะห์คนชราที่ตั้งอยู่ในบริเวณวัด และมีโครงการหมู่บ้านศีล ๕ ตั้งอยู่ ซึ่งเอื้อต่อการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต ช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญมาก เป็นสิ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อันจะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิต

^๑ อัมภัสสา พานิชชอบ, “การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค และสถานที่พักผู้สูงอายุเอกชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ,วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต. วิทยาศาสตร์ (สุขภาพจิต) ,(คณะวิทยาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๕๖ ,บทคัดย่อ

ที่ดีสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ภิรมย์ เจริญผล**^๒ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ :กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐมพบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ มักพบกับปัญหาทางด้านจิตใจ ถ้าผู้สูงอายุเหล่านั้นสามารถนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ น่าจะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นในช่วงปัจฉิมวัย และพบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ พบว่า มี ๔ ด้าน ดังนี้ (๑) ปัญหาด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพความจริงของสังขาร มีความเชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและการปล่อยวาง (๒) ปัญหาด้านจิตใจ พบว่าผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา (๓) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติโดยใช้หลักธรรม การคบหาภักตมิตร มีเมตตา กรุณาต่อกัน มีความอดทน อดกลั้น และระงับความโกรธ (๔) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ พบว่าผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข และรู้จักประมาณตน ซึ่งจะเห็นได้ว่า คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หลักธรรมด้านศีลจะมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ด้านสมาธิ อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๑ โดยจากข้อคำถามเมื่อถามว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ท่านมีกำลังใจ มีความมุ่งมั่นต่อการพัฒนาตนเองให้มีความสุข มีค่าเฉลี่ย ๔.๔๒ และท่านเข้าร่วมกิจกรรม สวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิเป็นประจำ มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๓ อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) อำเภอ นครชัยศรี จังหวัดนครปฐม มีกิจกรรมการบริหารจัดการที่เอื้อต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก ไตรสิกขาตามสมาธิ แต่ จากข้อคำถามเมื่อถามว่าเมื่อท่านมีอุปสรรคปัญหาในชีวิต ท่านใช้สติในการ แก้ไขปัญหาในชีวิต ค่าเฉลี่ยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ที่ระดับ ๓.๗๗ และเมื่อถามว่า ท่านนั่งสมาธิอย่างต่อเนื่อง ค่าเฉลี่ยผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อยู่ที่ระดับ ๓.๗๑ เป็นอันดับสุดท้าย ซึ่ง สอดคล้องกับงานของ **สุรางค์ โค้วตระกูล** ^๓ ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ปัญหาผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหา ๓ ด้าน คือ ๑. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ๒. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ๓. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติ ธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์ เบ็นสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้เป็นโรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิ เบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยาและนั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

^๒ ภิรมย์ เจริญผล, "ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม ",วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๔, บทคัดย่อ.

^๓ สุรางค์ โค้วตระกูล , ปัญหาผู้สูงอายุ , สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, (กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์, ๒๕๓๖, หน้า ๕๘.

ด้านปัญญา อยู่ในระดับมากโดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๘๐ โดยจากข้อคำถามเมื่อถามว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ ท่านฝึกฝน ขวนขวาย ในการปฏิบัติธรรมอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ย ๔.๑๐ และ ท่านประยุกต์หลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๖ อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม มีความตั้งใจในการนำหลักธรรมมาประยุกต์กับการดำรงชีวิตให้มีความสุข แต่จากข้อคำถามที่ว่า ท่านสามารถใช้กระบวนการคิดเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนได้และท่าน ประสบกับความล้มเหลวในการแก้ปัญหาชีวิตที่ผ่านมา แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี ยังยึดติดกับความผิดพลาดในอดีตและหวนระลึกอยู่บ่อยครั้งผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี เมื่อพบอุปสรรคหรือปัญหาในการดำรงชีวิต จึงไม่สามารถจัดการ หรืออยู่ร่วมกับปัญหาเหล่านั้นได้อย่างเรียนรู้และมีความสุข การจัดกิจกรรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มเชิงพุทธ อาจเป็นทางเลือกหนึ่งในกิจกรรมของสถานสงเคราะห์ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุ และสถานสงเคราะห์ ซึ่งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า การที่จะนำชีวิตของตนเดินทางก้าวหน้าไปในมรรคาแห่งความสุขที่ไร้โทษและกุศลธรรมที่ไพบูลย์เชื่อมั่นในความจริง ความดีงาม และกฎธรรมดแห่งเหตุผล มั่นใจในปัญญาของมนุษย์ที่จะดับทุกข์หรือแก้ปัญหาได้ตามเหตุผล และเชื่อในสังคมที่ดีงามของมนุษย์ซึ่งจะเจริญงอกงามขึ้นได้ตามแนวทางนั้นความเชื่อมั่นนี้แสดงออกด้วยความเลื่อมใส อันหยั่งลงมั่นด้วยปัญญา ในพระรัตนตรัย คือความรู้ความเข้าใจ^๔ ดังนั้นพัฒนาศักยภาพจากสภาพที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขขึ้นเรื่อย ๆ ในทางที่ถูกต้อง เป็นการพัฒนามนุษย์ที่ต้องมีดุลยภาพ จะต้องพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเมื่อเราพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขเราก็เป็นคนที่สูงง่ายขึ้น และเรากลับต้องการวัตถุน้อยลงพอต้องการวัตถุน้อยลง วัตถุที่จำเป็นต่อการมีความสุขของเราก็น้อยลง เราก็น้อยลงจนกระทั่งในที่สุดเรามีความสุขเต็มอ้อมในตัวเองตลอดเวลา วัตถุภายนอกเป็นเพียงส่วนเสริม เราก็น้อยลงมีความสุขพร้อมกับที่มีชีวิตมีอิสระภาพมากขึ้น

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักไตรสิกขา กรณีศึกษา : สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) ทำให้ทราบว่า ทุกช่วงวัยของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลง จะมีผลกระทบต่อสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และปัญญาของผู้สูงอายุมาก มีอิทธิพลต่อสภาพการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การสงเคราะห์ผู้สูงอายุในระดับชุมชน หากอาศัยอยู่กับครอบครัวและได้มาร่วมทำกิจกรรมต่างๆหรือรับบริการจากศูนย์บริการชุมชนประเภทเข้าไปเยี่ยมกลับ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และอบอุ่นในบั้นปลายชีวิต การที่สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) เป็นสถานสงเคราะห์ที่วัดเป็นผู้อุปถัมภ์ จึงมีความเหมาะสมกับสภาพความต้องการของผู้สูงอายุและสภาพของชุมชน เป็นรูปแบบที่เน้นให้ผู้สูงอายุและชุมชนได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม ที่เป็นประโยชน์ตามที่ผู้สูงอายุและมีความต้องการบริการในรูปแบบต่างๆ เช่นบริการด้านสุขภาพ กิจกรรมเสริมรายได้ บำรุงศาสนาและนันทนาการต่างๆ ตามที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจ

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

๕.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะสำหรับสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี(หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)

- ๑) สถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์) ควรจัดกิจกรรมและส่งเสริมรายได้ให้ผู้สูงอายุให้เหมาะสมตามแต่ละช่วงวัย
- ๒) ส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ให้ใช้ศักยภาพตนให้เป็นประโยชน์ สร้างความมั่นใจในคุณค่าตนเองแก่ผู้สูงอายุ
- ๓) ส่งเสริมกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลและส่งเสริมกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยเฉพาะด้านสมาธิและด้านปัญญาให้เพิ่มมากขึ้น

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับผู้สูงอายุสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)

ด้านศีล

- ๑) การปฏิบัติตนของผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอให้เหมาะสมกับวัย ทำงานอดิเรกหรือช่วยเหลืองานส่วนรวมให้เป็นกิจวัตร
- ๒) ผู้สูงอายุควรประพฤติปฏิบัติตนทั้งกายและวาจา อยู่ในกฎ ระเบียบของสถานสงเคราะห์ฯ เพื่อความสงบ สุข ไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ผู้ปกครองและเจ้าหน้าที่ของสถานสงเคราะห์ฯ
- ๓) ผู้สูงอายุควรใช้ชีวิตและปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสถานสงเคราะห์ได้อย่างมีความสุข

ด้านสมาธิ

- ๑) ผู้สูงอายุควรหมั่นรักษาศีล ๕ ไม่ปล่อยให้ฟุ้งซ่าน ไปกับอดีตที่ให้เกิดทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่านไปกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้เพ่งเล็งอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด
- ๒) ผู้สูงอายุควรมีสติ ในทุกกิจกรรมที่ทำในสถานสงเคราะห์
- ๓) ผู้สูงอายุควรมีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม เช่น นั่งสมาธิ สวดมนต์เป็นประจำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ด้านปัญญา

- ๑) ผู้สูงอายุควรแก้ไขปัญหาด้านต่างๆ ด้วยการคิดพิจารณาอย่างรอบคอบ
- ๒) ผู้สูงอายุควรใช้หลักไตรสิกขาในการดำเนินชีวิต

๓) ผู้สูงอายุควรดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่าย ควรทำอะไรด้วยตนเองโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับโครงการวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม

๒) ควรขยายกลุ่มประชากรผู้สูงอายุของสถานสงเคราะห์ตามพื้นที่ต่างๆ เพื่อให้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มากพอในการทำวิจัยเชิงสำรวจ

๓) ควรศึกษาปัจจัยหลายๆ ด้านที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)

๔) ควรศึกษาหลักธรรมด้านอื่นๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่เป็นอุปถัมภ์)