

บทที่ ๕

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย ครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาวิจัยกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก ๓) เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field Study Research) โดยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุและกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก จำนวน ๑๔ รูป/คน โดยแบ่งเป็นดังนี้ พระสงฆ์ ๑ รูป เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลยกกระบัตร จำนวน ๓ คน ผู้นำชุมชนตำบลยกกระบัตรจำนวน ๓ คน อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ตำบลยกกระบัตร จำนวน ๑ คน ผู้สูงอายุ จำนวน ๖ คน

๕.๑.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

คุณภาพชีวิตเป็นการบอกถึงสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีสภาพความเป็นอยู่และการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันแล้วแต่พื้นฐานของแต่ละบุคคล เพราะฉะนั้นมนุษย์เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อที่จะทำให้ชีวิตมีความสมบูรณ์และเจริญไปด้วยคุณธรรมจริยธรรม สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าที่สุด การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องเริ่มต้นจากตนเองก่อนเป็นครั้งแรก จนไปถึงระดับของสังคม เพื่อที่จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาพฤติกรรมในทุกๆ ด้าน ให้มีความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา สามารถสร้างประโยชน์ในทุกๆ ด้าน เพราะมนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาสิ่งต่างๆ จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างคนให้มีความรู้มีความสามารถ มีทักษะพื้นฐานที่จำเป็น มีลักษณะนิสัยจิตใจที่ดีงาม มีความพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อตนเองและสังคม การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้เกิดความสำเร็จได้นั้น ต้องพัฒนาหลายๆ ด้าน โดยรวมเอาทุกๆด้านของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา พัฒนาเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแท้จริง ซึ่งสามารถใช้ปัญญาพิจารณาในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง และพร้อมที่จะสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้เกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง และสามารถสร้างความสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมที่ตนเองอยู่อาศัยพร้อมกันนั้นก็สามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม และอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนานั้น คือ การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นธรรมอยู่ในตัววิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั้น เราเรียกกันว่า มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือการฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้องดีงาม มรรคเป็นวิถีชีวิตที่ดำรงถูกต้อง หรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิดการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดีงามนั่นเอง ในทางพุทธศาสนา ก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกับการพัฒนาไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิต ก็คือการศึกษานั่นเอง นอกจากนี้ ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ซึ่งจะต้องเป็นไปตามหลักของ ภาวนา ๔ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงภาวนา ๔ ว่า เป็นคุณสมบัติที่มีคุณค่าให้แก่บุคคลพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับการพัฒนาตนจึงเชิดชูบุคคลผู้มีความพัฒนาแล้วว่าเป็นบุคคลสูงสุดเป็นผู้ควรค่าแก่การบูชาซึ่ง ยกย่องเช่นนั้นเกิดจากคุณของภาวนา ๔ ที่เป็นผลของการฝึกตนนั่นเอง ภาวนา ๒ ประกอบไปด้วย

๑) กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุซึ่งมีคำอธิบายไว้หลายอย่างได้แก่อินทรีย์สังวร แปลว่า สำรวมอินทรีย์ ๖ แต่บางแห่งแสดงไว้เพียง ๕ คือ ยกเว้นใจให้รู้จักติดต่อกับเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ

๒) สีลภาวนา การเจริญศีล พัฒนาศีล การฝึกอบรมศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม ทางสังคม คือ เพื่อนมนุษย์ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย มีความสุจริตกาย วาจา ไม่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลซึ่งกันและกัน

๓) จิตตภาวนา การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญงอกงามขึ้น ในคุณธรรมความดีงาม ความเข้มแข็งมั่นคง และความเบิกบานผ่องใส สงบสุขมีคุณภาพจิตดี มีสมรรถภาพจิตดี มีสุขภาพจิตดี เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย

๔) ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริงให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามสภาวะหรือตามที่เป็น สิ่งทั้งหลายเป็นอย่างไร ก็รู้ตามที่มันเป็นอย่างนั้น แค่นั้นก็สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลส และปลอดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

๕.๑.๒ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก พบว่า

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเภา จังหวัดตาก มีการปฏิบัติตามนโยบายและแผนของการพัฒนาคุณภาพชีวิตมนุษย์ แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ ๒ ซึ่งในด้านของการดำเนินการนั้น ได้ใช้การจัดกิจกรรมมาเป็นกระบวนการในการพัฒนา ด้านต่างๆ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชมรมผู้สูงอายุ หน่วยงานของรัฐ รวมไปถึงองค์กรต่างๆ ที่เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ

กิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีความหลากหลาย เช่น โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมเข้าวัดทำบุญ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพต่างๆ อาทิ จักสาน ทำดอกไม้จันทน์ กิจกรรมการรวมกลุ่มกันเพื่อการนันทนาการ การฟื้นฟู วงสล้อ ซอ ซึง และการติดตาม การเยี่ยมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเสริมกำลังใจ เป็นต้น

โดยในการกำหนดกิจกรรม หรือชุดกิจกรรมตามแผนนั้น พบว่า ยังไม่เพียงพอต่อการพัฒนาให้ครบทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย ด้านศีล ด้านจิตใจ และด้านปัญญา และบางโครงการหรือกิจกรรมนั้นไม่สนองตอบต่อความต้องการของผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องมีการจัดโครงการ หรือกิจกรรมใหม่ตามแนวพระพุทธศาสนา เข้าไปบูรณาการ ทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงปัจจัยพื้นฐานของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ซึ่งมี ๒ ประเด็นคือ

๑) การเปลี่ยนแปลงในวัยของผู้สูงอายุ มี ๓ ประการ

(๑) การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางด้านพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสิ่งแวดล้อมเป็น การเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนารูปไปทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าในด้านการเสริมสร้าง

(๒) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจนั้น มักจะมีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสังคมด้วย เพราะการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาการออกจากงาน ต้องสูญเสียอำนาจ บทบาทหน้าที่ ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดความเครียด ถ้าไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้ พฤติกรรมของผู้สูงอายุจะเปลี่ยนแปลงไป ในวัยนี้จะต้องพบกับ การสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ในช่วงชีวิต คือ การขาดคู่ชีวิต ซึ่งมีผลทำให้สภาวะจิตใจของผู้สูงอายุได้รับการ กระแทกกระเทือน และเพื่อนฝูงวัยเดียวกันก็มักจะล้มหายตายจากไป จึงต้องอยู่แบบเหงาๆ ซึ่งสภาวะแบบนี้ผู้สูงอายุจะท้อแท้ สิ้นหวัง และอาจจะเป็นเหตุให้การทำงานของระบบต่างๆ อ่อนล้าลง

(๓) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พบว่า จากการเปลี่ยนแปลงทั้งหลายที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์ออกมา คล้ายคลึงกัน เช่น สนใจตนเองมากเป็นพิเศษ แสงนอน ใจน้อย ทิฐิ มีความรู้สึกไวต่อคำพูด และ เหตุการณ์ต่างๆ แต่แสดงออกโดยการไม่พูด เงียบเฉย สนใจกับบุคคลในทางที่จะต้องเอาใจตน บางครั้งรำลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตและชอบเปรียบเทียบเสมอ มีความวิตกกังวล ทุกข์ร้อน ห่วงใยบุตร หลานและครอบครัวมาก และกลัวการถูกทอดทิ้ง

๒) ความต้องการและการตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ

ความต้องการของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตร พอสรุปได้ ดังนี้

(๑) ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอาหาร การขับถ่าย การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่อาศัยที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสมตามฤดูกาล และต้องการการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย

(๒) ความต้องการทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุต้องการความรัก การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเข้าใจ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย

(๓) ความต้องการทางด้านสังคม ผู้สูงอายุยังต้องการมีกิจกรรมทางสังคม เช่น การพบปะเพื่อน การร่วมกิจกรรมทางศาสนา เป็นต้น

(๔) ความต้องการทางด้านปัญญา ผู้สูงอายุต้องการความรู้ ข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล และเอื้อต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง^๑ การยอมรับกฎของธรรมชาติ

(๕) ความต้องการทางด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องใช้เงินเพื่อเป็นค่าใช้จ่ายสำหรับตนเอง ช่วยเหลือกิจกรรมทางสังคมและทำบุญ รวมทั้งเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อยามเจ็บป่วยในทำนองเดียวกัน

สรุป การวางแผนการดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลยกกระบัตรนั้น มีความพยายามจะทำให้ครบทุกด้านเพื่อให้ได้ผลแบบองค์รวม เป็นคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และมีคุณภาพ แต่ก็ยังไม่สามารถทำได้ผลสัมฤทธิ์เต็มประสิทธิภาพ เพราะบางกิจกรรมไม่เหมาะสมกับบริบทของชุมชน และไม่สอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้สูงอายุ จึงมีการเพิ่มกระบวนการจัดกิจกรรมบางอย่างในเชิงพุทธเพิ่มเข้าไป ให้มากขึ้น เพื่อให้เกิดคุณภาพชีวิตแบบองค์รวม ทั้งทางด้านกาย สังคม จิต และปัญญา

๕.๑.๓ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก พบว่า

สำหรับกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตตำบลยกกระบัตรนั้น ผู้วิจัยจะใช้กรอบแนวคิดจากการศึกษาเอกสารและข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์เป็นกรอบในการกำหนดกระบวนการ ซึ่งการศึกษากระบวนการพัฒนานั้น ตำบลยกกระบัตร ได้มีการดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว แต่กิจกรรมบางอย่างที่ไม่สอดคล้องและไม่สามารถตอบสนองกับความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด จึงได้มีการเพิ่มกิจกรรมเสริมทางพระพุทธศาสนาเข้าไปเพื่อบูรณาการ โดยเน้นการนำหลักภavana ๔ เป็นกรอบในกระบวนการสู่ขั้นตอนการพัฒนาด้านต่างๆ ทำให้เกิดเป็นกระบวนการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่สมบูรณ์มากขึ้น

๑. กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านกายภาวนา

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านร่างกาย นั้น เป้าหมายอยู่ที่ความต้องการด้านร่างกาย คือ ความต้องการอาหาร การพักผ่อนนอนหลับ การมีที่อยู่ที่ปลอดภัย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย มีกิจกรรมหลัก คือ การส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่จัดขึ้นโดยชมรมผู้สูงอายุ กิจกรรมเสริมได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ

๒. กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านศีลภาวนา

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านศีล (สังคม) มีเป้าหมายอยู่ที่การปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมในปัจจุบันได้ คือ การมีศีล การร่วมกิจกรรมทางสังคม เคารพกฎหมาย การอยู่ร่วมกันอย่างสามัคคีและมีความสุข ทางองค์การปกครองท้องถิ่นได้จัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการพัฒนาด้านศีล คือ กิจกรรมการพัฒนาวัดและชุมชน การจัดกิจกรรมเข้าวัดทำบุญ และฟังเทศน์ การบวชชีพราหมณ์ รักษาศีล ๕ และศีล ๘ การเยี่ยมผู้สูงอายุ (ผู้สูงอายุติดเตียง, ติดบ้าน)

^๑ สัมภาษณ์ พระอาทิตย์ อชิโต, ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลยกกระบัตรฝ่ายสงฆ์ วัดสองแคว ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก, ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙.

๓ กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านจิตตภาวนา

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านจิตตภาวนา เป้าหมายการพัฒนา ด้านจิต คือ การดูแลเอาใจใส่ การยอมรับนับถือ การเห็นอกเห็นใจและการให้อภัย มีกิจกรรมที่ใช้ พัฒนา คือ การส่งเสริมให้มีกิจกรรมด้านอาชีพ (จัดให้มีการฝึกอาชีพสำหรับผู้สูงอายุ) กิจกรรมรดน้ำ ดำหัวเนื่องในวันสงกรานต์

๔. กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านปัญญาภาวนา

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านปัญญา เป้าหมายการพัฒนาปัญญา คือ ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การเข้าใจและยอมรับความจริง การยอมรับในคุณค่าของตนเอง มีกิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา คือ สนับสนุนการศึกษาและการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุ การถ่ายทอด วัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่น

สรุปว่า กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขต ตำบลยกกระบัตร อำเภอสามเงา จังหวัดตาก เป็นการพัฒนาที่จะทำให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถปรับใช้ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม และความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เพื่อที่จะสามารถรับมือ กับความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้ จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาทางด้านกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และ ด้านปัญญา จึงมีกระบวนการต่างๆ ที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำองค์ความรู้ที่ได้ไปปฏิบัติ

ตามที่ได้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลผลจากการวิจัย เรื่องศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ตำบลยกกระบัตร ในการสร้างชุมชนและท้องถิ่นให้น่าอยู่ จนสามารถถ่ายทอด ส่งต่อภูมิปัญญาศิลปวัฒนธรรม ทunesทางสังคมที่มีอยู่ในชุมชน เพื่อประยุกต์ใช้ หลักธรรมที่ส่งผลการพัฒนาไปสู่ชุมชนที่ได้ลงมือปฏิบัติที่เป็นจริง ลดช่องว่างระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ กับ เด็กด้วยการนำกิจกรรมต่างๆ เข้ามาเชื่อมประสาน โดยยึดหลักภาวนา ๔ ใน ๔ ด้าน คือ

๑) การพัฒนาด้านร่างกาย คือ ผู้สูงอายุควรนำไปประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อ พัฒนาศักยภาพทางร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย ตลอดถึงหากเจ็บป่วยก็รู้จักวิธีปฏิบัติตนเอง ให้เกิดการ สรรวมระมัดระวัง และเป็นช่องทาง ที่จะไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นส่งผลไปต่อที่จิตใจ

๒) การพัฒนาด้านสังคม ด้วยการประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในศีล ๕ อย่างรู้คุณค่า เพราะ การปฏิบัติตนอยู่ในศีล ย่อมทำให้เกิดการสานสัมพันธ์ โดยให้การสื่อสารด้วยภาษากาย และใช้ ทางวาจา ซึ่งจะส่งผลให้การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓) การพัฒนาด้านจิตใจ ตามหลักจิตตภาวนา จะทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มั่นคงหนักแน่น รู้จักแยกแยะเหตุผลได้ มองโลกในแง่ดี มองโลกกว้าง มองโลกด้วยจิตใจที่มีความสุข ปราศจาก

๔) การพัฒนาด้านปัญญา ด้วยการปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยสติฝึกการยืน เดิน นั่งสมาธิ ฝึกจิต เพื่อให้เกิดปัญญาอย่างรู้เท่าทันปัญหา ที่เกิดขึ้นมาในชีวิตตามความเป็นจริง เห็นและเข้าใจในสัจธรรมที่ตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทนได้ยากในสภาวะนั้นอัน เป็นทุกข์ คือฝึกให้มีสติสัมปชัญญะ และปัญญาความรอบรู้อยู่ตลอดเวลา ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท

๕.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยยึดหลักทฤษฎี ๔ ตำบลยกกระบัตร์ อำเภอสามเงา จังหวัดตาก และตำบลอื่นๆ

๒. ควรศึกษารูปแบบกระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา

๓. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยยึดหลักธรรมอื่น เช่น อริยสัจ ๔ ไตรสิกขา ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น ในตำบลยกกระบัตร์ อำเภอสามเงา จังหวัดตาก และตำบลอื่นๆ

๔. ควรศึกษาแนวทางรูปแบบกระบวนการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์ตามแนวทางพระพุทธศาสนา