

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยเรามีประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา อันมีพระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา คนไทยจึงยึดเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์เป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเรื่อยมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน หลักพุทธธรรมบางหัวข้อสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หลักหลักภวนา ๔ เป็นต้น ซึ่งหลักธรรมนี้ถือได้ว่าเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านความประพฤติด้านจิตใจ และด้านปัญญา^๑ ในการป้องกันและส่งเสริมให้สังคมมนุษย์สามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพ^๒ ทำให้มนุษย์ทุกคนที่นำหลักตามแนวพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะอยู่สถานะใด เพศใด หรือวัยไหน

สังคมที่อยู่เย็นเป็นสุข ย่อมเกิดจากรากฐานจากวิถีการดำเนินชีวิตของคนในสังคม เริ่มจากหน่วยที่เล็กที่สุด คือ ครอบครัว ที่มีการปลูกฝัง อบรมสั่งสอน ให้ลูกหลานเติบโตมาเผชิญกับสังคมภายนอกได้อย่างมั่นคง บุคคลผู้มีส่วนในการปลูกฝังสิ่งที่ดีงามเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก แต่ในสังคมปัจจุบัน กลับเห็นในคุณค่าและความสำคัญของบุคคลเหล่านี้ลดลง เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ ทำให้ทุกคนมุ่งมั่นในการแสวงหาความสุขทางโลก ซึ่งมีอย่างไม่จำกัด อันเป็นสาเหตุทำให้ละเลยการปฏิบัติหน้าที่เอาใจใส่ ต่อบุคคลในครอบครัว ซึ่งได้แก่ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งกำลังมีอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นผู้สูงอายุที่ขาดการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลาน เกิดความเสื่อมทางคุณภาพชีวิต และกลายเป็นปัญหาสังคม

ปัจจุบันประเทศไทยมีการเพิ่มจำนวนประชากรสูงอายุอย่างรวดเร็ว เนื่องจากประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น และอายุขัยเฉลี่ยของประชากรเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เป็นผลจากอัตราการตายลดลง

^๑ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๘๐.

^๒ พระมหาสมชาย สิริจินโท (หานนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธพจน์ (สมานสุเมโธ)”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗).

จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีด้านการแพทย์ และสาธารณสุข^๓ ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อเศรษฐกิจส่วนรวมต่อการออมและการลงทุนทำให้ผู้สูงอายุต้องเสี่ยงต่อการถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพังมากขึ้น เพราะประชากรวัยแรงงานส่วนหนึ่งต้องย้ายถิ่นเพื่อประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุตรหลานมีเวลาเอาใจใส่ผู้สูงอายุน้อยลง ผู้สูงอายุจึงต้องรับผิดชอบตนเองมากขึ้น เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ก็เช่นเดียวกัน เป็นกลุ่มบุคคลผู้สูงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายประกอบกับวัยสูงอายุต้องเผชิญกับเปลี่ยนแปลงหน้าที่การทำงาน ส่งผลทำให้รายได้และความภาคภูมิใจในตนเองลดลงด้วย และเมื่อมีการสูญเสียคู่สมรสหรือเพื่อนฝูงที่ใกล้ชิด จะทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหวน บุคลิกภาพเปลี่ยนไปจะรู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการพึ่งพามากขึ้น รู้สึกขาดความอบอุ่นก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม เป็นผู้ที่ต้องได้รับการเลี้ยงดูจากบุตรหลาน และบางคนอาจจะถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง และจากการเปลี่ยนแปลงสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมทำให้ผู้สูงอายุบางคนต้องเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพอีกทั้งการเกษียณอายุราชการจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีบทบาทและการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมลดน้อยลง เกิดการพึ่งพิงทั้งด้านกิจวัตรประจำวันตลอดจนกิจกรรมที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ส่งผลกระทบด้านจิตใจของผู้สูงอายุได้ ผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมจะส่งผลกระทบถึงกันและกัน มีผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุลดลง ดังนั้น แนวทางในการดูแลผู้สูงอายุก็คือ การช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขและพึงพอใจสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ตามอัตภาพไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่นและดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเองซึ่งหมายถึงการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั่นเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้ศึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตัวเองได้ตามอัตภาพและไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่นซึ่งจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต่อไปในอนาคต

^๓ ฤทธิญา เทพศิริ, **คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ**, (กรุงเทพมหานคร: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก, ๒๕๕๕), หน้า ๒.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
- ๑.๒.๓ เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ สภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ การเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่เป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

(๑) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ตามหลักภาวนา ๔ โดยทำการศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และอนุฎีกา เอกสาร งานวิจัย หรือวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง

(๒) การนำหลักภาวนา ๔ คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ ใน ๔ ด้าน คือ

- ๑) ด้านร่างกาย
- ๒) ด้านสังคม
- ๓) ด้านจิตใจ
- ๔) ด้านปัญญา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากรเป็นแบบเจาะจง (PurPositive Sampling) คือจาก ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องที่เข้าร่วมโครงการของเทศบาลตำบลวังหงส์จำนวน ๑๕ รูป/คน จากจำนวน ทั้งผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๑๓๒ คน โดยแบ่งสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องที่เข้าร่วม โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์แบ่งเป็น จำนวน ๑๕ รูป/คน ดังนี้

- (๑) พระสงฆ์จำนวน ๒ รูป
- (๒) เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน
- (๓) ผู้นำชุมชนตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน
- (๔) อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน
- (๕) ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลวังหงส์จำนวน ๗ คน

๑.๔.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ในการศึกษา ได้แก่ ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องที่เข้าร่วม โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ แบบเจาะจง (PurPositive Sampling) จำนวน ๑๕ รูป/คน

๑.๔.๔ ขอบเขตด้านระยะเวลา

กำหนดระยะเวลาในดำเนินการวิจัยตั้งแต่ เดือนตุลาคม ๒๕๕๗ – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้คำจำกัดความของคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยดังต่อไปนี้

คุณภาพชีวิต ตามแนวทางพระพุทธศาสนา หมายถึง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลัก ภาวนา ๔

หลักภาวนา ๔ หมายถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทมาประยุกต์ใช้ ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา

ผู้สูงอายุ หมายถึง คนที่มีอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ผู้เกี่ยวข้อง หมายถึง พระสงฆ์ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ ผู้นำชุมชนตำบลวังหงส์ อาสาสมัครเทศบาลสาธารณสุข (อสม.) ตำบลวังหงส์

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศึกษาจากพระไตรปิฎก ได้กล่าวไว้ว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ซึ่งมี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้ ต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่า ระบบการพัฒนาคณะเพื่อมีองค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดีมีองค์รวม ๓ แดนและระบบการพัฒนาชีวิตของมนุษย์การดำเนินชีวิต ๓ แดนที่เป็นองค์รวมคือแดนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแดนภาวะจิตและแดนปัญญาที่จริงองค์รวมการดำเนินชีวิตและระบบการพัฒนาชีวิตก็อยู่ด้วยกันและโยงเป็นเรื่องเดียวกันระบบการพัฒนาชีวิตก็คือการจัดการให้การดำเนินชีวิต ๓ แดนที่เป็นองค์รวมในองค์รวมการดำเนินชีวิตนั้นเป็นปัจจัยเกื้อหนุนกันในการก้าวไปสู่จุดหมายแห่งความเป็นชีวิตที่ดีซึ่งมีคุณลักษณะที่มองได้หลายด้านเฉพาะด้านที่ประสงค์ในที่นี่เรียกว่าสุขภาวะเมื่อองค์รวมการดำเนินชีวิตก้าวไปในการพัฒนาหรือมีการพัฒนาอยู่ก็เรียกว่า “องค์รวมการดำเนินชีวิตที่ดี”^๔

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ว่าภาวนา ๔ คือ การพัฒนา (Development) ๔ ด้าน มีดังนี้

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) คือการมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติให้เกิดโทษแต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดยเฉพาะให้ ก) รู้จักใช้ อินทรีย์ เช่น ตาหู จู ฟัง เป็นต้นอย่าง มีสติ จูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญาและข) กินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย๔และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ

๒. ศีลภาวนา การพัฒนาศีล การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม (Moral Development; Social Development) คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคมมีพฤติกรรมดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์โดยตั้งอยู่ในวินัยอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดีและมีอาชีพะสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตของตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข

๓. จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ Emotional development; Psychological Development) คือการทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรมความดีงามความเข้มแข็งมั่นคงและความเบิกบานผ่องใสสงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิตคือองงามด้วยคุณธรรมเช่น มีน้ำใจ เมตตา กรุณาเผื่อแผ่เอื้ออารีมีมุทิตามีศรัทธามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยันเพียรพยายามกล้าหาญอดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบอิ่มโปร่งโล่งผ่องใสและสงบเป็นสุข

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหมิตรพรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๗.

๔. ปัญญาภานา(การพัฒนาปัญญา Cognitive Development; Intellectual Development) คือการฝึกอบรมเจริญปัญญาเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้รู้จักคิด รู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ซึ่งมองดู รู้เข้าใจ เหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจ แอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้เข้าใจหยั่งเห็นความจริงเป็นอยู่ ด้วยปัญญารู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะลุลึกถึงความบริสุทธิ์ปลอดพ้นจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจ เป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์^๕

พระพิจิตรธรรมพาที (ชัยวัฒน์ธมมวณฺโณ) ได้กล่าวในหนังสือ แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ สรุปความว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสัจธรรมของชีวิตมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะยากดี มีจน แต่หากจะพิจารณาถึงสิ่งที่เราต้องประสบหลังจากการเกิดมาแล้ว ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่คนเรา ไม่ต้องการทั้งนั้น การอยู่ในโลกได้นานวัน จัดได้ว่าเป็นผู้ที่มีโชคดีเพราะจะได้รับประโยชน์จากการ พิจารณาสังขารให้เห็นความจริงในมายาชีวิต แต่สำหรับผู้ที่ไม่พิจารณา ไม่เอาใจใส่ต่อการทำลายของ โมหะ อวิชชา ก็แก่เสียเปล่า การมีชีวิตอยู่นานวันไม่ได้ช่วยให้เกิดประโยชน์อะไรเลย จึงจัดได้ว่าเป็นผู้ แก่ฟัก แก่แฝง แก่แต่ง แก่น้ำเตา เตียบโตเพราะกินข้าว แก่เฒ่าเพราะอยู่นาน ชีวิตในตัวของคนๆ นั้น ไม่มีค่าอะไรเลย คุณค่าหรือราคาของชีวิตจะเกิดจากการเรียนรู้ การใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์ ให้เกิด คุณค่ามากที่สุด^๖

หลวงพ่ोजรัญ ฐิติธมฺโม วัดอัมพวัน กล่าวถึง ธรรมะที่ให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุคนสูงอายุ นั้นเมื่ออนุสรณ์ถึงชีวิตของตนเองว่า ได้ทำดีไว้ให้ลูกทำถูกไว้ให้หลานอย่างครบถ้วนแล้วก็ย่อมจะเกิด ปิติหล่อเลี้ยงจิตใจให้เกิดความสุขทางจิตใจได้คนสูงอายุที่ไม่มีธรรมะนั้นมักจะรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง เพราะยิ่งเมื่อสูงอายุมากขึ้นเท่าไรก็ยิ่งจะพึ่งตัวเองได้น้อยลงเท่านั้นแม้ว่าจะมีเงินจ้างคนอื่นช่วยแต่ถ้า เราขาดคุณธรรมหรือไม่มีน้ำใจก็จะหาคนรับจ้างยากหรือไม่ทำด้วยน้ำใจทำพอให้พ้นๆ หน้าที่ไป เท่านั้นหรือถ้าเป็นผู้สูงอายุที่โหดร้ายด้วยเงินก็จะไร้ค่าไปทันทีในทางตรงกันข้ามผู้สูงอายุที่มีคุณธรรม มีเมตตาอารีต่อลูกหลานและบุคคลทั่วไปใครๆ ก็อยากเข้าใกล้เพราะมันทำให้เขาสงบและอบอุ่นสติ และสมาธิของผู้สูงอายุผู้สูงอายุทั่วไปมักจะหลงลืมง่ายแม้กระทั่งกินอาหารแล้วก็ว่ายังไม่กินเหตุเพราะ ขาดสติหรือไม่เจริญสติอยู่เป็นประจำวันไว้อ่อนแม้ว่าจะมาเจริญในเมื่อสูงอายุก็น่าจะไม่ทันใช้คือมักจะ ไม่ได้ผลผู้สูงอายุทั่วไปมักมีจิตใจฟุ้งซ่านรำคาญหรือบ่นเก่งจนลูกหลานไม่อยากจะเข้าใกล้เพราะเบื่อระอา ในความจู้จี้ขี้บ่นเหตุเพราะจิตขาดสมาธิและไม่มีความอดทนอดทนและสมาธิจึงเป็นยอดธรรมะที่คนสูงอายุ จะต้องมีการปฏิบัติจึงจะเป็นคนสูงอายุที่น่าเคารพรักเป็นหลักให้ลูกหลานได้มีที่พึ่งทางใจและการ ที่ผู้สูงอายุจะทำตนให้เป็นที่พึ่ง^๗

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ, หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

^๖ พระพิจิตรธรรมพาที(ชัยวัฒน์ ธมมวณฺโณ), แก่อย่างมีคุณค่า ชราอย่างมีคุณภาพ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๓๖), หน้า ๕๘.

^๗ หลวงพ่ोजรัญ ฐิติธมฺโม, ธรรมะที่ให้ความสุขแก่ผู้สูงอายุ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=๑๔๗๔> [๒๔ ก.ย.๒๕๕๗].

แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ และนภัส แก้ววิเชียร ได้กล่าวไว้ว่า “จิต” ที่มีความสำคัญยิ่งต่อคุณภาพชีวิตพระพุทธรองค์ทรงแสดงถึงความสำคัญของการฝึกอบรมจิตปรากฏในพระไตรปิฎกในส่วนอังคุตตรนิกายเอกนิบาตว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายจิตที่ไม่ได้อบรมย่อมไม่พร้อมที่จะใช้งานจิตที่อบรมแล้วย่อมพร้อมที่จะใช้งานจิตที่ไม่ได้อบรมย่อมเป็นไปเพื่อความเสื่อมประโยชน์อย่างใหญ่หลวงจิตที่อบรมแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่หลวงจิตที่อบรมแล้วนำสุขมาให้จิตที่ยังไม่ได้อบรมย่อมนำทุกข์มาให้ไม่มีอะไรที่จะให้คุณหรือให้โทษได้มากเท่ากับจิตที่อบรมแล้วหรือที่ยังไม่ได้อบรม” การฝึกจิตในชีวิตประจำวันจะสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุเป็นสุขรู้จักตัวเองมองดูทุกสิ่งด้วยความรู้เท่าทันไม่ถูกทุกข์บีบคั้นจิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระเกิดการผ่อนคลายทั้งกายและใจจิตที่ดีเป็นกุศลจะประกอบด้วยสติเสมอและต้องมีความเบา (ถ้าปฏิบัติแล้วจิตเรานักๆเป็นอกุศล) ต้องอ่อนโยน (ปฏิบัติไปแล้วจิตเราแข็งๆที่ๆเป็นอกุศล) และต้องเป็นจิตที่คล่องแคล่ว (ถ้าซึมๆที่ๆเป็นจิตอกุศลต้องระมัดระวัง) ควรแก่การงานการปฏิบัติธรรมในเบื้องต้นได้แก่หมั่นพิจารณา ความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่เป็นประจำเพราะเป็นความจริงแท้ของชีวิต^๔

เจียรนัย ทรงชัยกุล ได้กล่าวไว้ว่า การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทยโดยวิธีการ “จ-ห-ร” วิธีการ “จ-ห-ร” (ย่อมาจากเจตคติ-ผู้ให้-ผู้รับ) จะช่วยสร้างเสริมให้ผู้สูงอายุไทยดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและนำพาชีวิตสุขสันต์ด้วยตัวของผู้สูงอายุเป็นหลักประกอบด้วยวิธีการที่สำคัญด้วยขั้นตอน ๓ ประการ ตามลำดับดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ แสวงหาความรู้ใหม่และข้อเท็จจริงเพิ่มเติมเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวผู้สูงอายุอาจแสวงหาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวได้จากบุคคลอื่นวิทย์ุโทรทัศน์คอมพิวเตอร์หนังสือพิมพ์วารสารหนังสือและประสบการณ์ตรงของตนเองเป็นต้นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวซึ่งผู้สูงอายุจะได้เรียนรู้มีตัวอย่างเช่นการมีเวลามากขึ้นที่จะเลือกทำกิจกรรมต่างๆได้ตามความสนใจและความต้องการการมีโอกาสใช้ชีวิตอย่างอิสระมากขึ้นซึ่งปลอดโปร่งจากพันธนาการและการกิจจำเป็นต่างๆซึ่งตนได้แบกรับภาระมาเนิ่นนานการมีโอกาสช่วยเหลือผู้อื่นชุมชนและสังคมได้มากขึ้นและยาวนานขึ้น

ขั้นตอนที่ ๒ ส่งเสริมให้เกิดความรู้สึพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวเมื่อผู้สูงอายุเห็นประโยชน์ของการมีชีวิตยืนยาวแล้วผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมจากผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญให้มีโอกาสได้สังเกตและเรียนรู้จากผู้สูงอายุต้นแบบที่เป็นตัวอย่างที่ดีทั้งโดยทางตรงและทางอ้อมเป็นต้นความรู้สึพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวซึ่งน่าจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมีตัวอย่างเช่นความชื่นชอบการมีชีวิตยืนยาวซึ่งเป็นช่วงเวลาได้ตัดดวงกำไรของชีวิตความพอใจที่จะดูแลรักษาตนเองให้มีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุขความอยากเอาอย่างผู้สูงอายุต้นแบบที่มีชีวิตยืนยาวและมากด้วยคุณค่า

ขั้นตอนที่ ๓ หมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาวเมื่อผู้สูงอายุเกิดความรู้สึพึงพอใจต่อการมีชีวิตยืนยาวแล้วผู้สูงอายุน่าจะมีแนวโน้มที่จะหมั่นกระทำพฤติกรรมซึ่งสนับสนุนเจตคติที่ดีต่อการมีชีวิตยืนยาวตัวอย่างเช่นการกำหนดเป้าหมายเพื่อการมีชีวิต

^๔ แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ และนภัส แก้ววิเชียร, การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุแบบบูรณาการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๐-๑๐๑.

ยืนยาวอย่างมีความสุขทั้งเป้าหมายระยะสั้นระยะกลางและระยะยาวควรกำหนดครั้งละ ๑ เป้าหมาย และควรเป็นเป้าหมายที่สามารถทำให้สำเร็จได้การวางแผนสู่เป้าหมายเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุขความมุ่งมั่นลงมือทำให้เกิดผลสำเร็จตามแผนเช่นการดูแลตนเองให้พร้อมเสมอที่จะพึ่งพาตนเองได้ดีทั้งด้านสุขภาพด้านเศรษฐกิจด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุขการให้กำลังใจรางวัลแก่ตนเองทุกครั้งเมื่อเกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด^๔

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “คู่มือความสุข ๕ มิติ สำหรับผู้สูงอายุ” ว่าการสร้างสุขตามการจำแนกกลุ่มผู้สูงอายุ ทั้ง ๕ ด้าน ประกอบด้วย

๑. ความสุขสบาย ซึ่งเน้นเรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุ การใช้ชีวิตประจำวัน และความเสียด้านสุขภาพของตัวผู้สูงอายุ

๒. ความสุขสนุก เป็นความสามารถของผู้สูงอายุที่จะเลือกวิธีทำให้ชีวิตมีความสุข รื่นรมย์ ด้วยการทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะก่อให้เกิดความสุข จิตใจแจ่มใส

๓. ความสุขสง่า เน้นความเข้าใจในความเป็นไปของชีวิต มีมุมมองที่ดี และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่ซึมเศร้า ไม่ท้อแท้กับชีวิต

๔. ความสุขสว่าง เป็นความสามารถด้านความจำ การสื่อสาร การใช้เหตุผล การวางแผนแก้ไขปัญหา และความเข้าใจความคิดแบบนามธรรม

๕. ความสุขสงบ เป็นการรับรู้ เข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ^๕

บริบูรณ์ พรพิบูรณ์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข สรุปความว่า การสังเคราะห์คนชราในประเทศไทย แบ่งออกได้เป็น ๕ ประเภท คือ

- ๑) ผู้ชราที่ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้ไม่ต้องพึ่งพาใคร
- ๒) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำเหน็จที่เก็บได้
- ๓) ผู้ชราออกจากงานแล้วเลี้ยงตัวเองด้วยเงินบำนาญ
- ๔) ผู้ชราที่อาศัยกับครอบครัวของบุตรหรือญาติ ต้องพึ่งพาเขาเพียงบางส่วนหรือโดยสิ้นเชิง
- ๕) ผู้ชราที่ต้องพึ่งพาบริการของรัฐหรือเอกชน ถ้าปราศจากบริการนี้แล้วจะทำให้ชีวิตลำบาก

^๔ เจียรนัย ทรงชัยกุล, “การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าของผู้สูงอายุไทย [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: [http:// www.stou.ac.th/stoukc/elder/main๖_๖๑.html](http://www.stou.ac.th/stoukc/elder/main๖_๖๑.html). [๒๔ ก.ย.๒๕๕๗].

^๕ อัมพร เบญจพลพิทักษ์, คู่มือความสุข ๕ มิติสำหรับผู้สูงอายุ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๕), หน้า ๒๒.

งานสังคมสงเคราะห์คนชราที่รัฐบาลได้จัดทำแล้วได้แก่ การจัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชรา และศูนย์บริการผู้สูงอายุ (คลินิกผู้สูงอายุ)^{๑๑}

จากที่ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยพอสรุปได้ว่า การดำรงชีวิตของมนุษย์ ด้วยเหตุและผล และปัญญา หากขาดเหตุผล และสติปัญญาแล้ว ที่จะทำให้บุคคลมองเห็นคุณค่าของชีวิต เมื่อมองไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ก็อาจสามารถที่จะทำให้สิ่งที่ไม่ดีไม่งาม อันจะเป็นสาเหตุของการนำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งแก่ตนเองและสังคมได้ หากบุคคลรู้จักนำหลักธรรมมาประยุกต์ไปกับดำเนินชีวิตอย่างจริงจัง ทุกคนก็สามารถที่จะนำมาอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ธนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์คนชรา ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ของสถานสงเคราะห์คนชรา บ้านบางแค” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ มีความคาดหวังต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ด้านศาสนาอยู่ในระดับสูง โดยให้ผู้บริหารมีการร่วมวางแผนจัดกิจกรรมด้านศาสนาให้ผู้สูงอายุ ได้แก่ การบรรยายธรรม รวมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติธรรมตามโอกาส และวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ ซึ่งมีส่วนเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้^{๑๒}

พรเทพ สารหงส์ ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษากรณีสถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” ผลการวิจัยพบว่า ผู้ดูแลผู้สูงอายุเป็นเพศหญิงทั้งหมด ให้การดูแลผู้สูงอายุด้วยหลักการด้านสังคมสงเคราะห์ ประกอบกับการใช้พุทธจริยธรรมส่วนใหญ่ใช้หลักเมตตากรุณา รวมทั้งให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางศาสนาโดยจัดให้มีการสนทนาธรรมมากที่สุด ปัญหาที่พบในการดูแลผู้สูงอายุ คือ ความขัดแย้งในระหว่างผู้สูงอายุด้วยกัน และผู้สูงอายุมีความเป็นกันเองกับผู้ดูแลน้อย ดังนั้น การนำพุทธจริยธรรมมาใช้ในการดูแลผู้สูงอายุ จึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะจะทำให้เกิดความสุขแก่ทั้งผู้สูงอายุและผู้ดูแลด้วย^{๑๓}

ยุวดี แจ่มกังวาน ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลงต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์” ผลการวิจัยพบว่า การทำสมาธิ การฟังดนตรีบรรเลง และการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง สามารถนำไปใช้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีได้ การฝึกสมาธิจะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส จิตใจ

^{๑๑} บริบูรณ์ พรพิบูรณ์, *โลกยามชรา และแนวการเตรียมตัวเพื่อความสุข*, (เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๕๗.

^{๑๒} ธนเนตร ฉันทลักษณ์, “ความคาดหวังของผู้ปฏิบัติงานในสถานสงเคราะห์ ต่อบทบาทการให้บริการสงเคราะห์ผู้สูงอายุ”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๖).

^{๑๓} พรเทพ สารหงส์, “พุทธจริยธรรมในการดูแลผู้สูงอายุ: ศึกษากรณี สถานสงเคราะห์คนชราวาสนะเวศน์ในพระสังฆราชูปถัมภ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐).

เข้มแข็ง ช่วยลดความเครียด ความรู้สึกซึมเศร้า ช่วยลดความวิตกกังวล ทำให้จิตใจผ่อนคลายสงบ หัวใจเต้นเป็นปกติ^{๑๔}

เพื่อนใจ รัตตการ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “วิถีคิดของผู้สูงอายุและภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ: กรณีศึกษา ผู้สูงอายุบ้านปิยะมัลย์ จังหวัดเชียงใหม่” ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องปรับเปลี่ยนบทบาทหน้าที่ให้เหมาะสมกับศักยภาพที่มีความต้องการเพื่อตนเองเปลี่ยนไป เป็นความต้องการเห็นความสำเร็จของผู้ใกล้ชิด หรือช่วยเหลือผู้อื่น ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ จะต้องมีความสุขที่ได้ พึ่งพาตนเองได้ ตระหนักถึงคุณภาพชีวิตที่ดี มีความเชื่อและศรัทธาศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยึดถือศีลธรรมเคร่งครัด เป็นผู้นำทางความคิดทำงานเพื่อชุมชน ทำประโยชน์แก่ส่วนร่วม^{๑๕}

สุทธิพงศ์ บุญผดุง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)” ผลการวิจัยพบว่า ๑) ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับค่อนข้างมากโดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือด้านการรวมกลุ่มทางสังคมด้านสภาพอารมณ์ที่ดีและด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและด้านการตัดสินใจด้วยตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับปานกลาง ๒) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตพบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านความว่าเหวอ้างว้างและปัจจัยด้านความสุขกายสบายใจด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีปัจจัย ที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวมิตรสหายและเพื่อนบ้านด้านการรวมกลุ่มทางสังคมมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการอุทิศและการได้รับการยอมรับจากชุมชน ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดีมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ปัจจัยด้านการดำรงชีพและปัจจัยด้านรายรับและรายจ่ายคุณภาพชีวิตด้าน^{๑๖}

พระมหาสำรวย จารุณโณ (บุญส่ง) ศึกษาความสัมพันธ์ฤทธิผลในการเปิดรับข่าวสารด้านพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมวัดปากน้ำภาษีเจริญกรุงเทพมหานครพบว่า

๑. คุณลักษณะทางประชากรได้แก่เพศอายุมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมทั่วไปพบว่าอยู่ในระดับต่ำในขณะที่ระดับการศึกษาอาชีพรายได้มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมในการพัฒนาอยู่ในระดับต่ำส่วนทางด้านสถานภาพสมรสมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอยู่ในระดับปานกลาง

^{๑๔} ยุวดี แจ่มกังวาน, “ผลของการทำสมาธิร่วมกับดนตรีบรรเลง ต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์, ๒๕๔๙).

^{๑๕} เพื่อนใจ รัตตการ, “วิถีคิดของผู้สูงอายุ และภาพลักษณ์ของการเป็นผู้สูงอายุที่ประสบผลสำเร็จ”, วารสารวิจัย, (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม – ธันวาคม, ๒๕๔๙), หน้า ๑๗.

^{๑๖} สุทธิพงศ์ บุญผดุง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ ๑)”, รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒

๒. ด้านการสื่อสารได้แก่ผู้ส่งสารเนื้อหาข่าวสารด้านธรรมและช่องทางการสื่อสาร มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมทั่วไปพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง

๓. ความถี่ในการรับข่าวสารด้านธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตสัมพันธ์กับการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนอยู่ในระดับต่ำ

๔. ความถี่ในการเปิดรับข่าวสารด้านธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาจิตใจกับการนำข่าวสารด้านธรรมไปใช้ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการพัฒนาจิตใจ มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับสูง^{๑๗}

สรุป จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอที่จะสรุปได้ว่า การที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุนั้น ต้องเริ่มจากขั้นพื้นฐาน คือเรื่องของจิตใจ และความจำเป็นพื้นฐานทางด้านร่างกาย นำไปสู่การพัฒนาในเรื่องสังคม และปัญญาตามลำดับ เพื่อแสดงให้เห็นถึงการมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ แต่จะเกิดขึ้นได้นั้นต้องอาศัยหลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนา เข้ามาประยุกต์ใช้ และไม่จำเพาะแต่ว่าต้องเป็นบุคคลวัยใด หรืออาชีพไหน รวย หรือ จน เพราะคำสอน ทางพระพุทธศาสนามีวิธีการและคำสอนที่ครอบคลุม และเป็นแนวทางในการปฏิบัติไว้อย่างชัดเจน

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา การสัมภาษณ์เชิงลึกข้อมูลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุในด้านต่างๆ รวมไปถึงผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ โดยแบ่งเป็น ๔ ส่วน ดังนี้

๑.๗.๑ การศึกษาภาคเอกสาร

ก. ชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) เป็นการศึกษาหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

ข. ชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา รวมถึงตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความทางวิชาการ เพื่ออธิบายขยายความเพิ่มเติมจากข้อมูลในคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๒ การศึกษาภาคสนาม

ก. ออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกและให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบด้านภาษา เนื้อหา โครงสร้าง ตรวจสอบความถูกต้อง เทียบตรง ก่อนนำไปใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ

^{๑๗} พระมหาสารวย จารุณโณ (บุญส่ง), “ศึกษาความสัมพันธ์ในการเปิดรับข่าวสารด้านพุทธธรรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคม ณ วัดปากน้ำภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (ธรรมนิเทศ), (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ข. เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและจากกลุ่มผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์โดยใช้วิธีการแบบเจาะจง ดังนี้

๑. พระสงฆ์จำนวน ๒ รูป

๑.๑ พระครูวิมลขันติพลากร เจ้าคณะตำบลวังหงส์-ท่าข้าม/เจ้าอาวาสวัดวังหงส์ใต้

๑.๒ พระอธิการมานพ อคฺคจิตฺโต เจ้าอาวาสวัดวังหงส์เหนือ

๒. เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์ จำนวน ๒ คน

๒.๑ นายประพันธ์ หงษ์หนึ่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลวังหงส์

๒.๒ นางลำดวน คำสม พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๓. ผู้นำชุมชนเทศบาลตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน

๓.๑ นายเจริญ อินทรารุช นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์

๓.๒ นางยลกานต์ สุขภัทรสิริ รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลวังหงส์

๔. อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) เทศบาลตำบลวังหงส์จำนวน ๒ คน

๔.๑ นางกุหลาบ ดาวดั่งส์ ประธาน อสม. หมู่ที่ ๕

๔.๒ นางวรรณิ แก้วม่วง ประธาน อสม. ตำบลวังหงส์

๕. ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลวังหงส์ จำนวน ๗ คน

๑) นายหวิง ใจชิน ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลวังหงส์

๒) นายประสิทธิ์ ปราบหงษ์

๓) นายจรัส ยะปะนัน

๔) นางแอม เชียงวงศ์

๕) นางป้อ หงษ์เจ็ด

๖) นางสาวสิงห์ เดชปักษ์

๗) นางทองใบ เดชปักษ์

รวมกลุ่มประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์ทั้งสิ้น ๑๕ รูป/คน

๑.๗.๓ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก. ในการศึกษาภาคเอกสารผู้ศึกษาได้รวบรวมเนื้อหาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา รวมไปถึงเอกสารวิชาการ ตำราและเอกสารอื่นๆ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเขียนเป็นแบบบรรยายเชิงพรรณนา

ข. ในการศึกษาภาคสนาม มีขั้นตอนในการศึกษา คือ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้อุปกรณ์ในการบันทึกเสียงสัมภาษณ์บันทึกภาพถ่ายข้อมูลที่ได้อย่างละเอียดและการสังเกต (แบบมีส่วนร่วม) การร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ

๑.๗.๔ การนำเสนอข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากเอกสารและภาคสนาม นำมาวิเคราะห์ นำมาเขียนเป็นแบบเชิงพรรณนาเพื่อนำเสนอข้อมูลข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ต่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๘.๑ ได้ทราบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา

๑.๘.๒ ได้ทราบสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอมือง จังหวัดแพร่

๑.๘.๓ ได้ทราบการเสนอแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอมือง จังหวัดแพร่ เพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นกว่าเดิม