



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ

The Elderly Happiness Supporting model to Buddhist integration in Buriram Province

Research Articles

บทความวิจัย

พระมหาอภิสิทธิ์ วิริโย (จอदनอก)

PhramahaAbhisit Viriyo (Chodnok)

วัดหนองกี่ ตำบลหนองกี่ อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

Wat Nong Ki, Nong Ki Subdistrict, Nong Ki District, Buriram Province

E-mail.com. aphisit.cho@mcu.ac.th

Article history

Received: August 26, 2024 / Revised: October 30, 2024

Accepted: November 21, 2024 / Available Online: December 2, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ มีวัตถุประสงค์การวิจัย คือ 1. เพื่อศึกษาวิถีแห่งความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ 2. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์และ 3. เพื่อสร้างรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ โดยการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Study) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้นจำนวน 29 รูป/คน ผลการวิจัยพบว่า

1.วิถีแห่งความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์มีปัจจัยที่เอื้อต่อความผาสุกหรือความรู้สึกมีความสุขส่วนมากพอใจในสิ่งที่ตนมีใช้ชีวิตเรียบง่ายบนพื้นฐานของตัวเองมีความสุขที่รับรู้ว่าได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จมีความภาคภูมิใจในการมีส่วนร่วมกิจกรรมสังคมและพระพุทธศาสนามีความคิดเชิงบวกมีความพอใจในชีวิตคงไว้ซึ่งความหวังและกำลังใจมีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจเป็นอย่างดีอย่างเอื้ออาทรต่อกันและกัน

2.การเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการเสริมสร้างการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเน้นเอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย ให้การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยไข้ ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะ สังสรรค์กับญาติใกล้ชิด ให้เคารพนับถือผู้สูงอายุ และภาครัฐจัดบริการทางการแพทย์เสริมสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวและสังคมเพื่อเป็นการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุและทำให้เกิดความสุขตามมาและเป้าหมายในชีวิตได้เป็นความพร้อมภายในตัวบุคคล ที่จะนำไปสู่ความผาสุกในชีวิต 5 ด้าน คือ 1) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านกาย 2) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านจิต 3) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสังคม 4) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ และ 5) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม

3. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ เป็นการเสริมสร้างการดำเนินตนด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้มีความสุข ทั้งทางกายและทางจิตใจ และสนใจเป้าหมายของชุมชนที่จะอยู่ร่วมและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆอย่างมีความสุข อบอุ่น มีคุณธรรมจริยธรรม และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข โดยนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการคือ หลักชั้น 5 หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ 4 หลักสัพปายะ 7 หลักศรัทธา หลักสันโดษ หลักโยนิโสมนสิการ และหลักบุญกิริยาวัตถุ ที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 5 ด้าน คือ 1) สุขสบาย 2) สุขสนุก 3) สุขสง่า 4) สุขสว่าง และ 5) สุขสงบ รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ คือ HRICP H=Health สุขสบาย มีสุขภาพแข็งแรงด้วยหลักสัพปายะ 7 R=Recreation สุขสนุก มีความเพลิดเพลินด้วยหลักศรัทธา หลักบุญกิริยาวัตถุ I= Integrity สุขสง่า มีความพอใจให้กำลังใจตัวเองด้วยหลักสันโดษ C= Cognition สุขสว่าง มีความเข้าใจความจริงของชีวิตด้วยหลักโยนิโสมนสิการ อริยสัจ 4 P=Peacefulness สุขสงบ มีความเข้าใจกฎเกณฑ์ธรรมชาติยอมรับความจริงของชีวิต ด้วยหลักชั้น 5 และหลักไตรลักษณ์

คำสำคัญ: การเสริมสร้างความผาสุก; ผู้สูงอายุ; พุทธบูรณาการ

Abstract

The research article "A model for enhancing the well-being of the elderly in Buriram Province using Buddhist integration" has the following research objectives: 1) to study the way to the well-being of the elderly in Buriram Province, 2) to study the enhancement of the well-being of the elderly in Buriram Province, and 3) to create a model for enhancing the well-being of the elderly in Buriram Province using Buddhist integration. It is a documentary research and field study using in-depth interviews and focus groups with a total of 29 people. The research results found that:

1. The way of happiness of the elderly in Buriram Province; They have factors that are conducive to happiness or feelings of joy, mostly satisfied with what they have, living a simple life on their basis, being healthy, knowing that they have done what they want and succeeded, being proud of participating in social and Buddhist activities, having positive thinking, being satisfied with life, maintaining hope and encouragement, having something to hold on to mentally, living with kindness towards each other.

2. Promoting the well-being of the elderly in Buriram Province is to enhance the health care of the elderly, emphasizing taking care of food and exercise, providing medical treatment when sick, giving the elderly the opportunity to socialize with close relatives, respecting the elderly, and the government providing medical services to strengthen relationships in the family and society to enhance the well-being of the elderly

and lead to happiness. The goal in life is the readiness within the individual that leads to happiness in life in 5 aspects: 1) The well-being of the elderly in terms of physical well-being, 2) The well-being of the elderly in terms of mental well-being, 3) The well-being of the elderly in terms of social well-being, 4) The well-being of the elderly in terms of economic well-being, and 5) The well-being of the elderly in terms of the environment.

3. The model for enhancing the happiness of the elderly in Buriram Province through Buddhist integration is to enhance the conduct of life by using Buddhist principles as a mental anchor for the elderly to practice in their daily lives to be happy, both physically and mentally, and to be interested in the goals of the community to live together and participate in various activities happily, warmly, with morality and ethics, and to live together happily by integrating Buddhist principles, namely the principle of the 5 aggregates, the principle of the three characteristics, the principle of the four noble truths, the principle of the 7 supplies, the principle of faith, the principle of contentment, the principle of Yoniso Manasikara (Wise Attention), and the principle of meritorious actions, which will make the elderly feel joyful in performing their duties and living happily in 5 aspects: 1) comfortable, 2) happy and fun, 3) dignified, 4) bright, and 5) peaceful. The model for enhancing the happiness of the elderly in Buriram Province through Buddhist integration is HRICP, H=Health; comfortable and healthy with the principle of the 7 supplies, R=Recreation; happy and fun with the principle of faith, the principle of meritorious action, I= Integrity; being happy and contented, encouraging oneself with the principle of contentment, C= Cognition, being happy and enlightened, understanding the truth of life with the principle of Yoniso Manasikara (Wise Attention), the Four Noble Truths, P= Peacefulness; being happy and peaceful, understanding the laws of nature, accepting the truth of life with the principle of the Five Aggregates and the Three Characteristics.

Keywords: Promoting well-being; The elderly; Buddhist integration

บทนำ

เมื่อคนผ่านวัยทำงานอย่างเข้าสู่วัยชราแล้วเรียกกันว่าเป็นผู้สูงอายุ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายจิตใจและหน้าที่การงานทางสังคม โดยแต่ละคนจะมีการเสื่อมแตกต่างกันและยังใช้เกณฑ์อายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์สากลมาพิจารณา ผู้สูงอายุจะประสบกับภาวะพึ่งพิงในหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ประกอบกับผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมายอันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม Phirom Charoenphol กล่าวไว้ว่า การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุอันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงานทั้ง ๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งพอที่จะทำงานต่อได้อีก จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถึงการสูญเสียอำนาจและคุณค่าของตนเองลดลง เกิดมีปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่

ตามลำพังเพียงคนเดียว ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า รู้สึกอ้างว้างขาดความมั่นใจในตนเองจนกลายเป็นการทำให้เกิดโรคหลายๆชนิดตามมาของผู้สูงอายุก็เป็นไปได้หากปล่อยไว้เช่นนี้อาจสร้างความไม่สบายใจแก่ผู้สูงอายุได้

กระบวนการในการดูแลสุขภาพกายใจของผู้สูงอายุให้มีความเข้มแข็งคือการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจหรือการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นการป้องกันจิตใจของตนเองต่อความเสียหายอันเกิดขึ้นจากผลกระทบของความลำบากยากแค้นและเหตุการณ์ที่รุนแรงต่างๆที่ชีวิตต้องเผชิญความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางใจ คือทำให้บุคคลมีความสามารถในการเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องพบโดยรู้ซึ่งข้อยกเว้นด้วยสภาวะปัจจุบันที่บุคคลต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม สิ่งแวดล้อมรวมถึงภาวะเศรษฐกิจ ระบบสถาบันครอบครัวและชุมชน ซึ่งในความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ย่อมกระทบให้เกิดผลต่อบุคคล ทำให้บุคคลเกิดความคับข้องใจเรื้อรังในระยะยาวทำให้เกิดความวิตกกังวลเรื้อรัง บุคคลจะไม่สามารถลดความวิตกกังวลลงได้โดยใช้พฤติกรรมเก่าๆ ที่คุ้นเคยจะทำให้เกิดกลุ่มอาการซึมเศร้าจากการปรับตัวที่ผิดปกติประกอบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันปัญหาซึมเศร้าหรือปัญหาจิตเวชอื่น ๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างเดียว

ปัญหาที่เกิดกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือปัญหาสุขภาพกายซึ่งมีการทรุดโทรมเพราะความชราและโรคต่าง ๆ รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวลจึงเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ ในชนบทบางแห่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกลจึงขาดคนดูแล เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจแล้วส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายด้วยการช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพกายและทางจิต ภาครัฐโดยกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะและมีคุณภาพชีวิตที่ดีตรงตามข้อกำหนดขององค์การอนามัยโลก ผู้สูงอายุที่มีความผาสุกจะเป็นผู้ที่ใช้สติและจิตสำนึกในการพิจารณาปัญหาที่เกิดขึ้น ยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ มองเห็นชีวิตตนเองมีคุณค่า และสามารถยอมรับความจริงของสภาพร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ความผาสุก ในที่นี้จึงหมายถึง การมีความรู้สึกที่เป็นสุขของจิต เป็นสภาวะที่บุคคลมีความเป็นตัวของตัวเอง มีความสุขในการดำเนินชีวิตรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความมั่นใจ มีความคิดเชิงบวกและการพัฒนาตนในด้านต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างและสังคม ดำเนินชีวิตได้อย่างพอเพียงด้วยจิตใจที่สงบและมีความรู้สึกผ่อนคลายมากกว่ารู้สึกกังวลหรือเป็นทุกข์

Kanittha Limsab กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะเป็นผู้ที่เห็นความหมายและเป้าหมายในชีวิตมีความเมตตากรุณา มีความสุขอันล้ำลึก รู้จักมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไขให้แก่ผู้อื่น และรับรู้ได้ว่าตนเองก็เป็นผู้ได้รับความรัก สามารถเข้าถึงพระรัตนตรัยได้ ความผาสุกทางจิตวิญญาณจึงมีผลดีต่อสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางสังคม (Self-awareness, Optimism, Life Satisfaction and Spiritual Well-being of the Elderly at Din Daeng Elderly Service Center Din Daeng District Bangkok, 2014, p. 3) หากผู้สูงอายุมีความตระหนักรู้ในตนเองคือมีการทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกของตนเองว่าขณะนี้มีความรู้สึกอย่างไรและต้องทำความเข้าใจว่าทำไมถึงเป็นเช่นนั้น รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง และสามารถควบคุมจัดการกับตนเองในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมขณะเดียวกันก็เปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมาก

ดังนั้น การทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงระยะเวลาที่เหลืออยู่ เป็นการพักผ่อน อย่างมีความสุข ทั้ง 5 ด้าน คือ ความผาสุกด้านกาย ความผาสุกด้านจิต ความผาสุกด้านสังคม ความผาสุกด้านเศรษฐกิจ และ ความผาสุกด้านสภาพแวดล้อม ให้ได้ปลดปล่อยภาระและการปล่อยวาง ประจักษ์ใจให้มีธรรม 5 คือ 1) ปราโมทย์ มีความร่าเริงเบิกบานใจ 2) ปีติความอิ่มใจ 3) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลายสงบเย็นกายใจ 4) สุข โล่ง โปร่งใจ และ 5) สมาธิ สงบใจตั้งมั่นไม่มีอะไรมารบกวน เป็นการประจักษ์ใจให้เกิดความเจริญงอกงามใน ธรรม” อันเกิดมาจากการได้ทำบุญ คือ ทาน ศีล ภาวนา จึงเป็นเรื่องที่บุคคลรอบข้างและองค์กรที่เกี่ยวข้อง ทางศาสนาควรให้ความสำคัญในการได้สร้างกระบวนการให้เกิดความผาสุกของผู้สูงอายุ เพราะความผาสุก โดยเฉพาะทางด้านจิตใจถือเป็นมิติที่สำคัญมากมิติหนึ่งในการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุ ให้มีความ เข้มแข็งในจิตใจยอมรับความจริง มีเป้าหมายในชีวิต มีความหวังและพึงพอใจในสิ่งที่ตนอยู่ รู้สึกมั่นใจใน ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือสิ่งที่ตนยึดเหนี่ยว

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุใน จังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการเพื่อนำผลการวิจัยในครั้งนี้มาเสริมสร้างความผาสุกให้ผู้สูงอายุในจังหวัด บุรีรัมย์ได้อย่างยั่งยืน อันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติในปัจจุบันอนาคตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิถีแห่งความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์
2. เพื่อศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์
3. เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการวิจัย เอกสาร (Documentary Research) และเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม (Field Study) ด้วยการสัมภาษณ์เชิง ลึก (In Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพวิถีแห่ง ความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ และเพื่อศึกษาการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัด บุรีรัมย์ รวมถึงเพื่อเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ ซึ่ง ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีดำเนินการวิจัย ไว้ตามลำดับ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาข้อมูลเชิงเอกสาร (Documentary Research) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากพระไตรปิฎก หนังสือ วารสาร งานวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 2 ทำการศึกษาค้นคว้าภาคสนาม เพื่อทราบถึงวิถีแห่งความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาเบื้องต้น โดยการเข้าสำรวจพื้นที่ของชุมชน และแนะนำตัวกับเจ้าอาวาสผู้นำชุมชน รวมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานภายในวัด

ขั้นตอนที่ 3 จัดทำเครื่องมือการวิจัย ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือวิจัย 1) แบบสัมภาษณ์ (Interview Form) ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) กลุ่มตัวอย่าง 2) แบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นคำถามที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยกำหนดประเด็นการสนทนา เพื่อใช้ในการสนทนากับผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องของทุกกลุ่ม ซึ่งจะมีตัวแทนของแต่ละกลุ่มเข้าร่วมในการสนทนา โดยให้ผู้เข้าร่วมสนทนา กลุ่มละ

ไม่เกิน 8-10 คน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นข้อคิดเห็นและแนวทางของการจัดกิจกรรมในการทำบุญและปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

ขั้นตอนที่ 4 เข้าพบกลุ่มเป้าหมาย คือ ประกอบด้วย 4 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มนักวิชาการ/ผู้เชี่ยวชาญ 2) กลุ่มพระสงฆ์เจ้าอาวาส/รองเจ้าอาวาส 3) กลุ่มผู้นำชุมชน และปราชญ์ชาวบ้าน 4) กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นการเลือกแบบเจาะจงปราชญ์ชาวบ้านและผู้สูงอายุ จาก 5 วัด/ชุมชน ในจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ร่วมกิจกรรมกับวัดทางพระพุทธศาสนาเป็นประจำสม่ำเสมอวัดละ 2 คน รวม 10 คน เพื่ออธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการวิจัย แนวคำถาม ประโยชน์ของการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือจากกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวข้องกับการวิจัย

ขั้นตอนที่ 5 วิเคราะห์ข้อมูล สรุปสังเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการวิจัย พร้อมเสนอแนวคิดของผู้วิจัยให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์และตอบปัญหาที่ต้องการทราบ

ขั้นตอนที่ 6 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการวิจัยโดยทำการสรุปเนื้อหา เขียนบรรยายเชิงวิเคราะห์ เพิ่มเติมข้อเสนอแนะทั้งในด้านเนื้อหาและประเด็นในการทำวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. ศึกษาวิถีแห่งความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า ความผาสุกของผู้สูงอายุนั้นต้องมีปัจจัยที่มีผลต่อความรู้สึกมีความสุข คือสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จ มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความภาคภูมิใจในการกระทำของตนเองมีความคิดเชิงบวก มีความพอใจในชีวิต วัดได้จากความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน ความรู้สึกกระฉับกระเฉง ความสดชื่นแจ่มใสมีชีวิตชีวา มีพลังกำลัง มีอารมณ์มั่นคง มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองซึ่งประกอบด้วย 5 ด้าน คือ

1) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านกาย การต้องรักษาศีล 5 ข้อให้บริสุทธิ์ เพราะว่ากายเป็นสิ่งสำคัญในการบริหารจัดการสิ่งอื่นๆที่จะนำความผาสุกมาให้สำหรับผู้สูงอายุซึ่งการนำไปปฏิบัติอย่างจริงจังการรักษาศีลอุโบสถให้บริสุทธิ์สำหรับผู้สูงอายุนั้นเป็นเรื่องที่ปฏิบัติอยู่ตลอดไม่ว่าจะเป็นวันหยุด หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาผู้สูงอายุจะรักษาศีล และการสำรวมกายอย่างสุจริต

2) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านจิต เช่น การสวดมนต์ การพัฒนาจิตให้เกิดเป็นความสุข และการปฏิบัติกรรมฐาน ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีสุขภาพจิตที่ดีเนื่องจากเกิดจากการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ได้ปฏิบัติธรรมได้ให้ทานเป็นประจำซึ่งจะทำให้สุขภาพจิตดี

3) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสังคม การเข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาการมีศรัทธาในการปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ได้พบปะกัลยาณมิตรที่ดั้นด้น ยอมนำพาไปสู่ความเจริญ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจปัญหาครอบครัว มีความเต็มใจช่วยเหลือ คนในครอบครัวยินดีเต็มใจช่วยเหลือทุกเรื่องทำให้เกิด ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าในตัวเองได้รับ การยอมรับ จาก ครอบครัวและได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุตรหลานมีความ เต็มใจช่วยเหลือคนอื่นและมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน การมีศรัทธาและสามัคคีส่งผลถึง ความรักสามัคคีในหมู่คณะ ความเชื่อจะเป็นพลังที่จะขับเคลื่อนให้ไปสู่ความสำเร็จ

4) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ เมื่อผู้สูงอายุอายุครบ 60 ปี แล้ว จำนวนผู้ประกอบอาชีพเกษตรกรรมกลับเพิ่มสูงขึ้นแสดง ให้เห็นว่าผู้ที่เคยมีอาชีพอื่นเมื่อเกษียณอายุราชการหรือ เอกชนจะเข้าสู่อาชีพเกษตรกรรม ส่วนใหญ่มีรายได้ไม่เพียงพอกับค่าใช้จ่ายเพราะว่าผู้สูงอายุได้รับการช่วยเหลือจากองค์กร

สนับสนุนทางสังคมส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปของเงินสงเคราะห์แต่เห็นว่า มีจำนวนไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ได้ประกอบอาชีพทำให้ด้านเศรษฐกิจไม่สมดุล

5) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม มีบ้านพักอาศัยเป็นบ้านที่สร้างมานานโดยเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้สูงอายุและสร้างบนที่ดินของตนเอง ในการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงจึงมีความสุขและพึงพอใจที่จะอยู่ในบ้านเดิมของตนเองเพราะมีความคุ้นเคยและอาศัยการปรับตัว สภาพบ้านมีความสัมพันธ์กับสถานะทางเศรษฐกิจและสถานะทางสังคม ช่วงกลางวันผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่กับพื้นที่เฉลียง หน้าบ้านหรือใต้ถุนบ้าน

2. การเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าการส่งเสริมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเน้นเอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหาร และการออกกำลังกาย ให้การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยใช้ ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะ สังสรรค์กับญาติใกล้ชิด ให้เคารพนับถือผู้สูงอายุ และรัฐควรจัดบริการทางการแพทย์ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและสังคมเพื่อเป็นการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุและทำให้เกิดความสุขตามมา

1) การเสริมสร้างสุขภาวะด้านร่างกาย ความผาสุกทางด้านร่างกายที่เกิดจากมีสุขภาวะด้านร่างกายดี ทำได้ด้วยการส่งเสริมให้มีได้รับสิ่งเหล่านี้โดยการให้ได้รับอาหารที่สารอาหารที่เหมาะสมเพียงพอแก่ร่างกาย โดยการเลือกอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ให้ได้พลังงานที่เพียงพอ เมื่อได้โภชนาการที่ดีทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีและป้องกันโรค และทำให้มีชีวิตยืนยาวและให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับหลักการจัดอาหารสำหรับผู้สูงอายุ

2) การเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจ มีสุขภาวะทางจิตดี ด้วยการส่งเสริมให้มีสิ่งเหล่านี้ให้มีการจัดการความเครียด โดยปกติผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาการสมวัยแล้วจะเป็นคนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ดีใจจนเกินไป ไม่เสียใจจนเกินไป มีวิธีจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยตนเอง ผู้สูงอายุอาจหาทางสงบโดยการสวดมนต์ ทำสมาธิ เป็นต้น ให้มีการปรับตัวต่อความเหงาและความว้าเหว ผู้สูงอายุส่วนมากมักเกิดความรู้สึกเหงาและว้าเหว โดยเฉพาะผู้ที่สูญเสียคู่สมรสจะรู้สึกเดียวดายทำให้มีความรู้สึกว้าเหวที่มีคุณค่าและความเชื่อมั่นลดลง ทำให้มีผลต่อสุขภาพร่างกาย

3) การเสริมสร้างสุขภาวะด้านสังคม ผู้สูงอายุเคยได้รับการยกย่องในสังคมเมื่อสูญเสียไปเพราะวัยมากขึ้น อาจเกิดความรู้สึกว่าตนสูญเสียความสำคัญไป ซึ่งจะนำมาซึ่งภาวะซึมเศร้าจึงควรส่งเสริมสิ่งเหล่านี้ให้มีความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมควรทำให้ลูกหลานความเคารพยกย่อง ดูแลเอาใจใส่ เข้าใจปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุ ให้เป็นที่ปรึกษาให้กำลังใจแก่ลูกหลานให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมหรือทำกิจกรรมนอกบ้านกับบุคคลวัยเดียวกันจะทำให้ผู้สูงอายุได้พบปะคนในวัยเดียวกันสามารถพูดคุยเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกันเป็นอย่างดี

4) การเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ สภาพจิตวิญญาณของผู้สูงอายุนั้นเป็นสภาพที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์เป็นสุขภาวะที่สำคัญด้านหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญในการเสริมสร้างให้แก่ผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้มีความต่าง ๆ ที่ทำให้เข้าถึงความสุขทางจิตวิญญาณ คือการเข้าไปรู้ว่าตนจะใช้ชีวิตอย่างไรมีความสุขอย่างแท้จริงได้ การสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ภายใต้อิทธิพลที่บริสุทธิ์ทำให้ชีวิตเป็นสุข การสามารถค้นพบตนเองอย่างลึกซึ้งทำให้เกิดความเข้าใจในตนเอง แนวคิดที่สำคัญที่เป็นรากฐานของความเข้าใจทางจิตวิญญาณ คือความเข้าใจในตนเองและมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับโลกความเข้าใจในแหล่งของชีวิต และความเข้าใจในกฎแห่งเหตุผลหรือกรรม และความยอมรับต่อผลกรรมของตนเองที่แสวงหาความสุขสงบอันเกิดจากธรรมะหลักคำสอนทางศาสนา ควรให้ผู้สูงอายุได้มีการฝึกตนอยู่ในหลักธรรม ไม่หลงใหลในลาภยศ สรรเสริญ แต่

ตั้งใจทำความดีเพื่อให้เกิดความสุขที่มาจากภาคภูมิใจในตนเองลูกหลานผู้เกี่ยวข้องใกล้ชิดควรให้การสนับสนุนด้วยการสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาในโอกาสต่างๆ ด้วยการแสวงหาความสุขสงบเย็นจากธรรมะหลักคำสอนทางศาสนา สนับสนุนให้ผู้สูงอายุจากไป อย่างมีศักดิ์ศรีการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขได้ขึ้นอยู่กับทำให้มีความสุขที่ต่อเนื่องรอบด้าน

3. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ

การส่งเสริมการดำเนินตนให้มีความสุขกับการครองตนของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้มีความสุข ทั้งกาย วาจา และทางจิตใจในการประกอบอาชีพ และบริการทางสังคมร่วมกันมีการสังสรรค์ มีความสนใจร่วมกัน มีแนวพฤติกรรมเป็นแบบเดียวกัน เช่น ภาษาพูด ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมร่วมกัน พึ่งพาอาศัยกันดำเนินงานกิจกรรมเพื่อประโยชน์ร่วมกันได้ และสนใจเป้าหมายของชุมชนที่จะอยู่ร่วมกันและมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ อย่างมีความสุขที่สงบอบอุ่น มีคุณธรรมจริยธรรมและอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้แก่ ชั้นธ5 หลักไตรลักษณ์ หลักอริยสัจ4 หลักสัปปายะ7 หลักศรัทธา หลักสันโดษ หลักโยนิโส-มนสิการ และหลักบุญกิริยาวัตถุ การเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุ ตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การให้ทานรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตาการอธิษฐานจิตสวดมนต์ ซึ่งสอนให้ผู้สูงอายุ ทำความดีโดยการให้ทาน ละเว้นชั่วโดยการถือศีลและทำจิตใจให้บริสุทธิ์โดยการภาวนา เพราะการให้ทาน เป็นการกำจัดความโลภ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข ก่อให้เกิดความสุข ความสงบ ไม่เห็นแก่ตัว รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย ฝึกฝนตนให้เกิดสมาธิและปัญญา ผู้สูงอายุก็จะมีความรู้สึก เบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ไม่เกิดกิเลส มีจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านเกิดสมาธิ อันจะทำให้เกิดปัญญา สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถ่องแท้เป็นผลทำให้สามารถพัฒนา

การเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นการเสริมสร้างการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเน้นการเอาใจใส่ดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกาย ให้การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยไข้ ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะ สังสรรค์กับญาติใกล้ชิด ให้เคารพนับถือผู้สูงอายุ และรัฐจัดบริการทางการแพทย์ส่งเสริมสัมพันธภาพในครอบครัวและสังคมโดยนำหลักพุทธธรรมมาบูรณาการ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุ 5 ด้าน คือ 1) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านกาย 2) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านจิต 3) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสังคม 4) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ และ 5) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม ที่จะทำให้ผู้สูงอายุได้รับความสุข 5 มิติ คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ เชิงพุทธบูรณาการ” ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้จากการวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาประกอบ ด้วยการให้ทานรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การอธิษฐานจิตสวดมนต์ ซึ่งสอนให้ผู้สูงอายุ ทำความดีโดยการให้ทาน ละเว้นชั่วโดยการถือศีล และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ โดยการภาวนา เพราะการให้ทาน เป็นการกำจัดความโลภ ทำให้เกิดความเมตตา กรุณา เห็นอกเห็นใจ ใจเป็นสุข ก่อให้เกิดความสุข ความสงบ ไม่เห็นแก่ตัว รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย ฝึกฝนตนให้เกิดสมาธิและปัญญา ผู้สูงอายุก็จะมีความรู้สึก เบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ไม่เกิดกิเลส มีจิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านเกิดสมาธิ

อันจะทำให้เกิดปัญญา สามารถพิจารณาไตร่ตรองถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้อย่างถ่องแท้เป็นผลทำให้สามารถพัฒนาตนเอง ให้มีความเข้มแข็ง มีพลังใจในการมีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย มีความสุข สงบ มีสติ ดังนั้น การเสริมสร้างการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนา เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุความผาสุกทางจิตวิญญาณเพิ่มขึ้น จำแนกความผาสุกของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการออกเป็น 5 ด้าน คือ HRICP ซึ่งได้องค์ความรู้ดังนี้

1. H = Health สุขสบาย หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกายให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคล่องแคล่ว มีกำลังสามารถตอบสนองต่อความต้องการทางกายภาพได้ตามสภาพที่เป็นอยู่ มีเศรษฐกิจหรือปัจจัยที่จำเป็นพอเพียง ไม่มีอุบัติเหตุหรืออันตราย มีสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ไม่ติดสิ่งเสพติด ด้วยใช้หลักพุทธธรรมคือสัปปายะ 7

2. R = Recreation สุขสนุก หมายถึง ความสามารถของผู้สูงอายุในการเลือกวิถีชีวิตที่รื่นรมย์ สนุกสนาน ด้วยการทำ กิจกรรมที่ ก่อให้เกิดอารมณ์เป็นสุข จิตใจสดชื่นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า มีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งกิจกรรมที่เหล่านี้นี้สามารถลด ความซึมเศร้า ความเครียด และความวิตกกังวลได้ ด้วยหลักพุทธธรรมคือ ศรัทธาและบุญกิริยาวัตถุ

3. I = Integrity สุขสง่า หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง ให้กำลังใจตนเองได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีลักษณะเอื้อเฟื้อแบ่งปัน และมีส่วนร่วมในการ ช่วยเหลือผู้อื่นในสังคม ด้วยหลักพุทธธรรมคือสันโดษ

4. C = Cognition สุขสว่าง หมายถึงความสามารถของผู้สูงอายุด้าน ความจำ ความคิดอย่างมีเหตุมีผล การสื่อสาร การวางแผนและการ แก้ไขปัญหาความสามารถในการคิดแบบนามธรรม รวมทั้งความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยหลักพุทธธรรมคือโยนิโสมนสิการ และอริยสัจ 4

5. P = Peacefulness สุขสงบ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้-เข้าใจ ความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์และสามารถ จัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถผ่อนคลายให้เกิดความสุขสงบกับตนเองได้รวมทั้ง ความสามารถในการปรับตัวยอมรับสภาพสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยหลักพุทธธรรมคือขันธ 5 และไตรลักษณ์ ดังแผนภาพต่อไปนี้



รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพกาย การเสริมสร้างสุขภาพจิต การเสริมสร้างสุขภาพสังคม
และการเสริมสร้างสุขภาพด้านจิตวิญญาณ: ที่มาของภาพโดยผู้วิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาวิถีแห่งความสุขของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์พบว่า การส่งเสริมความสุขแก่ผู้สูงอายุนั้นต้องมีปัจจัยที่มีผลต่อความผาสุกทางของกลุ่มผู้สูงอายุหรือความรู้สึกมีความสุข คือสภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าคุณเองได้ทำในสิ่งที่ตนต้องการและทำได้สำเร็จตามสิ่งที่ต้องการโดยอาศัยความสุขทางกาย ใจ และจิตให้เกิดความเชื่อมโยงกับการกระทำของตนเองให้มากที่สุดในแต่ละวันซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของChanika Charoenchittikul กล่าวว่า ความผาสุกกว่าเป็นสภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งร่างกายจิตใจ มีความสุขในการมีชีวิตอยู่ตลอดเวลา พึงพอใจในธรรมชาติ ความจริงของชีวิตสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี พึงพอใจในศาสนาที่ตนนับถือ และ Siwalee Sirilai กล่าวว่า จิตวิญญาณ หมายถึง คุณลักษณะที่สำคัญและละเอียดอ่อนของมนุษย์ ยากที่จะอธิบายความหมายของจิตวิญญาณได้อย่างเด็ดขาดตายตัว เพราะมนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกัน ความหมายที่กว้างที่สุดของจิตวิญญาณก็คือ เป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนของมนุษย์ที่ผูกพัน รักชื่นชมยกย่องบูชา ในบางสิ่งที่ทำให้ บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกมีชีวิตชีวา เกิดพลังใจ เกิดความหวัง เกิดความสงบสุขภายในจิตใจ จิตวิญญาณจึงเป็นตัวตนภายในที่ลึกซึ้งของมนุษย์ได้

2. การเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจ มีสุขภาวะทางจิตดี ด้วยการส่งเสริมให้มีสิ่งเหล่านี้ ให้มีการจัดการความเครียด โดยปกติผู้สูงอายุที่ได้พัฒนาการสมวัยแล้วจะเป็นคนเสียสละ ไม่เห็นแก่ตัว ยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ควบคุมอารมณ์ได้ ไม่ดีใจจนเกินไป ไม่เสียใจจนเกินไป มีวิธีจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตด้วยตนเอง ผู้สูงอายุอาจหาทางสงบโดยการสวดมนต์ ทำสมาธิ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ubon Buachum ได้ศึกษา “ผลของการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุที่เป็นโรคมะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่” โดยมีตัวแปรต้นคือ 1) ทาน ประกอบด้วยความสุข ความปิติจากการก่อกำจัดโลภะ ความเมตตา กรุณา 2) ศีล ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ป้องกันการเกิดกิเลสซึ่งเป็นหนทาง สู่อบายภูมิ 3) ภาวนา การมีสติ สมาธิปัญญา ความสงบ มีตัวแปรตามคือความผาสุก

3. รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการการส่งเสริมการดำเนินตนให้มีความสุขกับการครองตนของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์ โดยนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้มีความสุข ทั้งกาย วาจา และทางจิตใจในการประกอบอาชีพ และบริการทางสังคมร่วมกันมีการสังสรรค์ มีความสนใจร่วมกัน มีแนวพฤติกรรมเป็นแบบเดียวกันสอดคล้องกับแนวทางของ Suphaphon Kanyathip ได้กล่าวถึงบทบาทพระสงฆ์ไว้ว่า พระสงฆ์ได้สร้างบทบาท ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุครบทั้ง 4 ด้าน คือ การส่งเสริมสุขภาพกาย การส่งเสริมสุขภาพจิต การส่งเสริมสุขภาพสังคม และการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตวิญญาณ โดยการใช้กระบวนการ และกิจกรรม ซึ่งเกี่ยวข้อง กับบทบาทพระสงฆ์ไทยในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้ง 6 ด้าน คือ การสวดมนต์ และปฏิบัติธรรม การส่งเสริมการพัฒนาภูมิปัญญา วัฒนธรรม และประเพณีท้องถิ่น การส่งเสริมอาชีพ และการสร้างรายได้ การส่งเสริมการออมทรัพย์และจัดสวัสดิการ การส่งเสริมกิจกรรมสันทนาการ และการออกกำลังกาย

บทสรุป

รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ เป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางปฏิบัติ ที่ผู้สูงอายุจะนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันดำเนินตนให้มีความผาสุกในวิถีการดำเนินชีวิตให้มีความสุขทั้งกายและทางจิตใจ ในการประกอบอาชีพและมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม โดยเสริมสร้างความผาสุก 5 ด้าน คือ ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านกาย โดยเสริมสร้างให้มีร่างกายสุขภาพแข็งแรง 2) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านจิต 3) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสังคม 4) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านเศรษฐกิจ และ 5) ความผาสุกของผู้สูงอายุด้านสภาพแวดล้อม ที่จะทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรม 5 มิติด้วยกัน คือ สุขสบายด้วยหลักพุทธธรรมคือสัพปาเย 7 สุขสนุกด้วยหลักพุทธธรรมคือศรัทธาและบุญกิริยาวัตถุ สุขสง่าด้วยหลักพุทธธรรมคือสันโดษ สุขสว่างด้วยหลักพุทธธรรมคือโยนิโสมนสิการ และอริยสัจ 4 และสุขสงบด้วยหลักพุทธธรรมคือขันธ 5 และไตรลักษณ์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรมีนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมความผาสุกให้กับกลุ่มผู้สูงอายุให้ชัดเจน และเป็นระบบสามารถนำไปเป็นตัวอย่างให้กับชุมชนอื่นๆ ได้
2. ภาครัฐควรมีนโยบายในการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการปลูกฝังแก่ผู้สูงอายุในชุมชนต่างๆ ให้สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ส่งเสริมพัฒนาให้ผู้สูงอายุให้รู้จักการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต และออกนโยบายการพัฒนาส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนได้มีความเข้มแข็ง
2. สร้างกิจกรรมเพื่อกระตุ้นให้กลุ่มผู้สูงอายุให้มีสติในการดำรงชีวิตในโครงการต่างๆ
3. ส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนให้มีการอบรม พัฒนากาย จิต สังคม สิ่งแวดล้อมและ เศรษฐกิจแก่กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดความคิดในการใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกของผู้สูงอายุในจังหวัดบุรีรัมย์เชิงพุทธบูรณาการ” ผู้วิจัยขอเสนอให้ผู้สนใจได้นำไปศึกษาวิจัยครั้งต่อไปในประเด็นดังต่อไปนี้

1. ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนากับการจัดกิจกรรมอื่นๆ เพื่อส่งเสริมความผาสุกแก่กลุ่มผู้สูงอายุในสังคมไทย
2. ศึกษาแนวทางการพัฒนาความผาสุกให้ยั่งยืนของผู้สูงอายุในชุมชนตามหลักศีล 5
3. ศึกษารูปแบบการมีส่วนร่วมในการพัฒนาความผาสุกของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา

Reference

Books

- Chanika Charoenchittikul. (2006). *Spirit: Caring*. Bangkok: Huachiew Chalermprakiet University.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (2539). Thai Tripitakas. Bangkok: MCU Press.
- Phra Brahmaganabhorn (P.A. Payutto). (2007). *Dharma for the Elderly*. Bangkok: Dharmasapha Printing House.
- Phra Thammapirok (P.A. Payutto). (2002). *Dictionary of Buddhism*. 11th edition. Bangkok: Sahathammik Company Limited.
- Phra Thammapirok (P.A. Payutto). (2003). *Buddhist Dictionary*, 10th edition, S.R. Printing Mass Products Co., Ltd.

Journal

- Siwalee Sirilai, (2006). Well-Being of Human Life. *Journal of the Royal Society* 31 (2): p. 369-372)

Thesis

- Kanittha Limsab. (2014). Self-awareness, Optimism, Life Satisfaction and Spiritual Well-being of the Elderly at Din Daeng Elderly Service Center, Din Daeng District Bangkok. *Master of Science Science*. Graduate School. Kasetsart University.
- Phirom Charoenphol. (2014). An Analytical Study of Buddhhadhamma for the Old Aged People : A Case Study of the Old Aged People in Helping Premises in Nakhonpathom Province *Master of Arts*. Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Suphaphon Kanyatip. (2017). Buddhist principles and health promotion for the elderly: a case study of a meditation center. *Master of Public Health Health Promotion Management Faculty of Public Health* Thammasat University.
- Ubon Buachum. (2014). The Effect of Supporting Buddhist Practice on Spiritual Well-being in Elderly with Female Genital Cancer at Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital. *Independent Study for Master of Nursing Science*. Graduate School Chiang Mai University.
- Phrakhru Wibun Chetiyaphirom (Thawee Meesuk). (2019). The process of temple readiness to promote the well-being of the elderly in Nakhon Pathom Province. *Doctor of Philosophy in Buddhism*. Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phrakhru Pariyattikittiyaphon (Suthat Kittinamo), (2019), Holistic Health Management Model for the Elderly of Monks in Trat Province. *Doctor of Philosophy in Buddhist Studies* .Thesis. Graduate School Mahachulalongkornrajavidyalaya University.