

การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
ในจังหวัดหนองคาย*

THE DEVELOPMENT MENTAL WELL-BEING OLDER WAY OF
BUDDHIST LIFE IN NONGKHAI PROVINCE

เจษฎา มุลยาพอ

Jesada Munyapho

บุญส่ง สิ้นธูนอก

Boonsong Sinthunok

พระมหาปริณญา วรญาโณ

Pramaha Parinya Varanano

สมเดช นามเกต

Somdet namket

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตหนองคาย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Nongkhai Campus, Thailand.

E-mail: Jesada.mun@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคาย 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคาย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 30 รูป/คน ในพื้นที่จังหวัดหนองคาย

ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากทั้งร่างกายและจิตใจ สังคม และทางด้านปัญญา จากสภาพปัญหาทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุแย่ลง และนอกจากนี้ ปัญหาที่เกี่ยวข้องโรคเรื้อรังทำให้ชีวิตของผู้สูงอายุ เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เมื่อมีสาเหตุที่เกิดแต่ทางกาย ก็ย่อมส่งต่อทางด้านจิตใจ และความเป็นเปลี่ยนแปลงการอยู่ร่วมกับสังคมก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า เสียใจและหงุดหงิดง่าย รับประทานอาหารได้ไม่เหมือนกัน นอนไม่หลับ รู้สึกอ่อนเพลีย รู้สึกหมดหวัง เบื่อหน่ายกับชีวิต การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุได้พัฒนาสุขภาพจิตโดยใช้วัดเป็นที่พัฒนาตนเอง เพราะมีความเป็นที่สบายและเป็นธรรมเนียมสถานเหมาะแก่การพัฒนาสุขภาพจิต ส่วนรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของ

*Received: 16 October 2020; Revised: 26 November 2020; Accepted: 8 December 2020



ผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรมคือ ภาวนา 4 คือ 1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย 2. สីลภาวนา คือการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล 3. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ 4. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา การฝึกอบรมปัญญา

คำสำคัญ: ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ, รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิต, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

Research report There are three objectives: 1) to study the mental health problems of the elderly in Nong Khai Province; 2) to study the mental health development of the elderly according to Buddhism in Nong Khai Province; 3) to propose a model for the mental health development of the elderly. According to Buddhism in Nong Khai Province It was a documentary and quantitative research. By in-depth interviews Consists of 30 person in the Nong Khai area.

The research results were found that based on the study of the problems of the elderly in, Nong Khai, the majority of the elderly were the age with great physical and mental, social and intellectual changes. From problematic conditions, the quality of life of the elderly deteriorates. And in addition, problems with disease beset the lives of the elderly. Causing a lot of change in the health of the elderly When there is a physical cause Would inevitably pass on the mind and changes in coexistence with society began to change. Causing depression Sad and easily frustrated Can't eat the same thing, I can't sleep, I feel tired Feeling hopeless, tired of life the development of mental health of the elderly according to Buddhism in Nong Khai the study found that The elderly develop their mental health by using the temple as a self-developed measure because it is a good place for the development of mental health. As for the mental health development model of the elderly according to Buddhism in Nong Khai Province. The study found that the elderly can apply the 4 principles that are: 1. Body is the development of the body, 2. Sila is the cultivation of precepts 3. Mind is spiritual development, mental development, Training the mind. 4. Intellectual. Wisdom, training intelligence.

Keyword: Mental health problems in the elderly, Model mental Health Development.



บทนำ

ตามที่คณะกรรมการอำนวยการวันอนามัยโลกของกระทรวงสาธารณสุข ได้มีมติให้ใช้คำขวัญเป็นภาษาไทยว่า “ให้ความรัก พิทักษ์อนามัย ผู้สูงวัยอายุยืน” ในขณะที่องค์การอนามัยโลกกำหนดคำขวัญภาษาอังกฤษว่า Add life to years ในปี พ.ศ. 2525 ซึ่งถือว่าเป็นปีรณรงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ซึ่งทางองค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย และได้ให้ความหมายของคำว่า “ผู้สูงอายุ” ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป และได้พิจารณาประเด็นสำคัญเกี่ยวกับผู้สูงอายุไว้ 3 ประการคือ ด้านมนุษยธรรม ด้านการศึกษา และด้านการพัฒนา ส่วนในประเทศไทย ในสมัย พล.เอกเปรม ติณสูลานนท์ เป็นนายกรัฐมนตรี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุ เพราะเห็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และคิดว่าจะทำอย่างไร จึงจะให้ลูกหลานได้กลับมารวมตัวกันในวันสำคัญเช่นนี้ ทางคณะรัฐมนตรีได้มีมติเมื่อ วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ.2525 อนุมัติให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปี เป็นวันผู้สูงอายุ เพราะนอกจากเป็นวันสงกรานต์ หรือปีใหม่ไทยแล้ว ยังถือเป็นเสมือนวันรวมญาติ ซึ่งรัฐบาลเองก็มองเห็นความสำคัญ และความสอดคล้องกัน ทำให้กำหนดวันสงกรานต์นี้ เป็นวันผู้สูงอายุด้วยและได้เลือก “ดอกคำءวน” เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ (ธนพร สิงห์นวล, 2563)

การเลือกดอกคำءวนนั้น เพราะเป็นต้นไม้ที่ให้ความร่มเย็น ลำต้นมีอายุยืน มีใบเขียวตลอดปี ให้ร่มเงาดีและดอกมีสีนวล กลิ่นหอม กลีบแข็งไม่ร่วงง่าย เปรียบเหมือนกับผู้ที่ทรงวิญญูที่คงคุณธรรมความดีงามไว้ให้เป็นแบบอย่างแก่ลูกหลานตลอดไป และต้นคำءวนเป็นพืชยืนต้นที่มีอยู่มากในสวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ราบรมราชชนนี ประการสำคัญ สมเด็จพระศรีนครินทร์ราบรมราชชนนีทรงดำริให้จัดสวนนี้ขึ้น เพื่อให้เป็นตัวอย่างที่ดีของผู้สูงอายุอีกด้วย แม้จะเป็นวัยที่หลายคนนิยามว่าเป็น “ไม้ใกล้ฝั่ง” แต่ “ผู้สูงอายุ” ทั้งหลาย คือผู้สร้างประโยชน์ให้แก่ชาติบ้านเมืองมาแล้วนับไม่ถ้วน หรือน้อย ๆ ก็เป็นหนึ่งในผู้มีพระคุณของครอบครัวที่ไม่ควรจะละเลย ยังนับเป็นประชากรที่มีสัดส่วนมากทั่วโลก จึงพากันรณรงค์ให้เห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ ด้วยการกำหนด “วันผู้สูงอายุ” ขึ้น เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจให้บรรดาลูกหลานทั้งหลายหันมอง และเอาใจใส่ผู้สูงอายุที่เป็นคนใกล้ตัว (เสน่ห์ นามจันทร์, 2563)

แผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ได้กำหนดเป้าหมายที่จะต้องบรรลุใน 5 ปีแรก เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาระยะยาว ตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยมีหลักการสำคัญของแผนพัฒนา คือ การพัฒนาคนเพื่อให้เป็นศูนย์กลางการพัฒนา ซึ่งคนถือว่ามีส่วนสำคัญมาก เพราะการมุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้กับคนในประเทศไทย ในการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ด้วยการมีวินัย การพัฒนาเพื่อการใฝ่รู้ การมีทักษะ การมีความคิดสร้างสรรค์ และมีทัศนคติที่ดีตลอดมีความรับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม ในการพัฒนาคนทุกช่วงวัย เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีระบบและมีคุณภาพ ตลอดถึงการสร้างคนให้รู้จัก



ประโยชน์และการอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ พันธุ์ ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2559)

ความหมายของวันผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ หมายถึง วัยชรา บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิง หรือมนุษย์ที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต ผู้สูงอายุคือวัยที่อยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป ส่วนวันผู้สูงอายุ คือ วันที่รวมญาติ ลูก ๆ หลานๆ มาเยี่ยมพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย

วันผู้สูงอายุในประเทศไทย กรมประชาสงเคราะห์ ได้รับคำสั่งจากจอมพล ป.พิบูลสงคราม ซึ่งสมัยนั้นดำรงตำแหน่งเป็นนายกรัฐมนตรี ให้จัดตั้งสถานสงเคราะห์คนชราบ้านบางแค เป็นแห่งแรกในปี พ.ศ.2496 เพื่อให้การสงเคราะห์ผู้สูงอายุที่เดือดร้อน มีความทุกข์ยาก ประสบปัญหาและไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง รวมถึงกำหนดนโยบายที่สำคัญ ที่จะส่งเสริมสนับสนุน ให้ประชาชนมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี มีคุณภาพ และดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข

วันผู้สูงอายุสากล ส่วนองค์การสหประชาชาติกำหนดให้ทุกวันที่ 1 ตุลาคมของทุกปี เป็น “วันผู้สูงอายุสากล” เริ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2542 ทั้งนี้ ในปี พ.ศ.2525 องค์การสหประชาชาติได้จัดประชุมสมัชชาโลกเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ซึ่งในต่างประเทศก็ให้ความสำคัญของผู้สูงอายุเช่นกัน (Tambonjun, 2563)

สถานการณ์ประชากรผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงเป็นสังคมสูงวัยสามารถที่จะพิจารณาได้อย่างคร่าว ๆ จากการที่สังคมนั้นเป็นสังคมผู้สูงอายุ มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ในประชากรทุก ๆ 10 คน จะเป็นผู้สูงอายุ 1 คน (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 127 ตอนที่ 56 ก 15 กันยายน 2553 หน้า 1 ได้ให้คำนิยามของผู้สูงอายุไว้ว่า หมายถึง บุคคลที่มีสัญชาติไทยและมีอายุตั้งแต่ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2), 2553)

พระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 14) พ.ศ. 2558 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 132 ตอนที่ 15 ก ราชกิจจานุเบกษา 5 มีนาคม 2558 หน้า 49 และในมาตรา 9 (พระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 14), 2558) ให้โอนบรรดาอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการปฏิบัติตามกฎหมาย กฎ ระเบียบ ข้อบังคับประกาศ คำสั่ง และมติคณะรัฐมนตรีของส่วนราชการในกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์และของข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้างของส่วนราชการ ในกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ดังต่อไปนี้ ไปเป็นอำนาจหน้าที่ของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือของข้าราชการ พนักงานราชการ และลูกจ้างของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์



จากข้อมูลทะเบียนราษฎร พบว่า จังหวัดหนองคาย มีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูล ณ 31 ธันวาคม 2558 จากประชากรจังหวัดหนองคายทั้งหมด 519,580 คน เป็นชาย 259,506 และเป็นหญิง 260,074 ร้อยละ 12.9 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 12.5 ในปี 2556 อยู่ร้อยละ 0.4 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

ปัจจุบันสภาพสังคมของจังหวัดหนองคายเป็นสังคมผู้สูงอายุ กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10.0 ของประชากรทั้งจังหวัด โดยประเทศไทยใช้เกณฑ์การตัดสินการเป็นผู้สูงอายุ คือ 60 ปีขึ้นไป คือ หากแบ่งผู้สูงอายุเป็น 3 กลุ่มช่วงวัย พบว่า จากจำนวนประชากรสูงอายุในปี พ.ศ. 2557 ทั้งสิ้น 67,128 คน เป็นผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) ร้อยละ 58.2 เป็นผู้สูงอายุวัยกลาง (70-79 ปี) ร้อยละ 28.6 และเป็นผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) ร้อยละ 13.2 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาการกระจายตามรายอำเภอที่อาศัย พบว่า จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งสิ้น 67,128 ในปี 2558 ผู้สูงอายุอาศัยอยู่ในอำเภอเมืองหนองคายมากที่สุด คือ ร้อยละ 30.0 ของผู้สูงอายุทั้งจังหวัด รองลงมาคือ อำเภอท่าบ่อ ร้อยละ 19.0 ของผู้สูงอายุทั้งจังหวัด อำเภอโพนพิสัย ร้อยละ 17.3 ของผู้สูงอายุทั้งจังหวัด ตามลำดับ ส่วนอำเภอโพธิ์ตากมีผู้สูงอายุน้อยที่สุด คือ ร้อยละ 3.1 ของผู้สูงอายุทั้งจังหวัดจากดัชนีผู้สูงอายุ อัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุ และอัตราส่วนเกื้อหนุน

จังหวัดหนองคาย ปี 2558 มีดัชนีผู้สูงอายุ (อัตราส่วนของจำนวนประชากรสูงอายุต่อจำนวนประชากรวัยเด็ก 100 คน) ร้อยละ 73.9 โดยสูงกว่า ปี 2557 ร้อยละ 4.4 และเมื่อพิจารณาเป็นรายอำเภอ พบว่า อำเภอท่าบ่อมีดัชนีผู้สูงอายุมากที่สุด คือ ร้อย 98.4 อำเภอศรีเชียงใหม่ ร้อยละ 87.1 อำเภอเมืองหนองคายร้อยละ 80.8 ตามลำดับ

สำหรับอัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุ (จำนวนผู้สูงอายุต่อผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน 100 คน) พบว่า โดยรวมจังหวัดมีอัตราส่วนพึ่งพิงวัยสูงอายุ ร้อยละ 19.2 โดยสูงกว่า ปี 2558 และเมื่อพิจารณาเป็นรายอำเภอ พบว่า อำเภอท่าบ่อ มีอัตราส่วนที่พึ่งพิงวัยสูงอายุมากที่สุด คือร้อยละ 21.8 อำเภอศรีเชียงใหม่ ร้อยละ 21.6 อำเภอเมืองหนองคาย ร้อยละ 19.2 ตามลำดับ ส่วนอัตราส่วนเกื้อหนุน (จำนวนคนในวัยทำงานเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุ) ของจังหวัดหนองคาย พบว่า โดยรวมทั้งจังหวัดอยู่ที่ร้อยละ 5.4 และเมื่อพิจารณาเป็นรายอำเภอ พบว่า อำเภอสระใครมีอัตราส่วนเกื้อหนุนมากที่สุด คือ ร้อยละ 8.0 อำเภอเฝ้าไร่ ร้อยละ 6.1 อำเภอโพนพิสัย และอำเภอสังคม ร้อยละ 6.0 ตามลำดับ (สำนักงานสถิติจังหวัดหนองคาย, 2563)

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องมีศักยภาพที่จำเป็นต้องพัฒนาขึ้นเพื่อสร้างคุณค่าให้กับสังคม สำหรับประเทศไทย โดยเฉพาะจังหวัดหนองคายเป็นจังหวัดหนึ่งในแถบอนุภูมิภาคกลุ่มแม่น้ำโขง ซึ่งมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ ผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์และเทคโนโลยีมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้มีการพัฒนาศาสตร์แขนงต่าง ๆ ในอันที่จะเอื้อประโยชน์ต่อมนุษย์ให้มากที่สุด



นอกจากนั้น ยังมีกองทุนสุขภาพชุมชน/กองทุนสุขภาพตำบล มีชื่อเป็นทางการว่า กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เพื่อสร้างหลักประกันสุขภาพให้กับประชาชนทุกคนในพื้นที่ ซึ่ง สปสช. ให้การสนับสนุนส่งเสริมกระบวนการการมีส่วนร่วมตามความพร้อม ความเหมาะสม และความต้องการของประชาชนในท้องถิ่น โดยมีองค์การบริหารส่วนตำบล หรือเทศบาลเป็นเจ้าภาพในการบริหารจัดการกองทุนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรค การฟื้นฟูสมรรถภาพและการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุกในพื้นที่ได้อย่างทั่วถึง และที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.), 2554)

ในการมีส่วนร่วม หรือแนวทางการมีส่วนร่วม ตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ซึ่งเป็นกฎหมายที่ให้ความสำคัญกับกระบวนการการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม ได้กำหนดให้มี “กระบวนการสมัชชาสุขภาพ” เพราะสมัชชาสุขภาพแห่งชาติเป็นกระบวนการเชื่อมประสานให้ภาคส่วนต่าง ๆ ของสังคม (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.), 2554) หลักการและเหตุผลการจัดการสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ เป็นการดำเนินการเพื่อนำวิถีให้เป็นไปตามบทบัญญัติแห่งพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 โดยยึดหลักการและแนวทางที่บัญญัติไว้ว่า สมัชชาสุขภาพ หมายถึง กระบวนการที่ให้ประชาชนและหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องได้ร่วมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และเรียนรู้อย่างสมานฉันท์ เพื่อนำไปสู่การเสนอแนะนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ หรือความมีสุขภาพของประชาชน โดยจัดให้มีการประชุมอย่างเป็นระบบและอย่างมีส่วนร่วม (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2554) คำว่า สุขภาพในพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล โดยระบบสุขภาพ หมายถึง ระบบความสัมพันธ์ทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, 2555)

ประชาชนในจังหวัดหนองคายมีวิถีชีวิต ความคิดและความเชื่อภายใต้อิทธิพลของวัฒนธรรมไทยและพระพุทธศาสนา และมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ด้วยเหตุดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคาย ทั้งนี้ เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาไปส่งเสริมศักยภาพของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย
2. เพื่อศึกษาพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย
3. เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัด

หนองคาย



วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย โดยมีวิธีการศึกษา ได้แก่

1. การศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อค้นหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับแนวคิดผู้สูงอายุ แนวคิดสุขภาวะแบบองค์รวม แนวคิดสวัสดิการสังคม และแนวคิดพระพุทธศาสนากับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ รวมทั้งแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

2. การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก พระสงฆ์ผู้เป็นผู้บริหาร ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ทั้งนี้ เพื่อทราบถึงสภาพปัญหาและหารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย

3. การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อเป็นการสนับสนุนให้ผู้บริหารที่เป็นพระสงฆ์ ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุ ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดหนองคาย เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย

4. พื้นที่ในการวิจัย ประกอบด้วย

4.1 วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน มีกิจกรรมที่แสดงถึงการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยกำหนดในลักษณะของพื้นที่ใน 3 วัด ดังนี้

- 1) วัดโพธิ์ชัยพระอารามหลวง ตำบลในเมือง จังหวัดหนองคาย
- 2) วัดศรีสุมงคล ตำบลในเมือง จังหวัดหนองคาย
- 3) วัดศรีชะเกษ ตำบลในเมือง จังหวัดหนองคาย

4.2 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยการเจาะจง ตามความสำคัญของประเด็นที่ศึกษา ดังนี้

- 1) กลุ่มผู้บริหารพระสงฆ์ จำนวนทั้งสิ้น 10 รูป
- 2) กลุ่มผู้นำชุมชน ผู้วิจัยได้เรียนเชิญบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้นำท้องถิ่นเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อหารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย รวมจำนวน 10 รูป/คน
- 3) กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อหารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย รวมจำนวน 10 รูป/คน

ผลการวิจัย

การศึกษากการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย ได้ผลวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ในจังหวัดหนองคาย พบว่า วัยสูงอายุ เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงมากทั้งร่างกายและจิตใจ สังคมสิ่งแวดล้อม เป็นวัยของบั้นปลายของชีวิต ภาวะ



ซึมเศร้าจะทำให้คุณภาพของผู้สูงอายุลดลง และนอกจากนี้ยังจะทำให้โรคทางกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคตับ โรคกระเพาะ โรคไต โรคปอดอักเสบ และอัมพาต บรรดาโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ หรือแม้สาเหตุทางกายและสาเหตุทางจิตใจ หรือการทำให้รู้สึกท้อแท้ การรู้สึกเหงา หรือเศร้า หรือการเสียใจ หรือการหงุดหงิด โดยไม่มีเหตุผล รู้สึกเบื่อหน่าย เบื่ออาหาร หรือกินมาก นอนไม่หลับ รู้สึกอ่อนเพลีย รู้สึกหมดหวัง มองตนเองไม่เห็นคุณค่า สมาธิสั้น รู้สึกกระวนกระวาย เบื่อหน่ายชีวิตหรือเบื่อชีวิต ต้องการด้านสภาพภูมิอากาศและสิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องการให้ครอบครัวดูแลผู้สูงอายุด้วยการออกไปเดิน หรือออกไปออกกำลังกาย เพราะครอบครัวก็เป็นส่วนหนึ่งเช่นเดียวกับการที่ผู้สูงอายุและเดินหรือออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นตอนเช้า หรือตอนเย็น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในร่างกาย เรียกว่าปฏิกิริยา และการปรับตัวขึ้นในทำให้สมรรถภาพทางร่างกายเพิ่มขึ้น

2. ผลการศึกษาการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย ผลการศึกษาพบว่า ในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในการฝึกทางกาย มีความสามารถของผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายด้วยท่าที่เหมาะสม ให้มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีอันตราย มีไม่ติดสิ่งเสพติด การฝึกฝนขั้นศีลภาวนา การอยู่ในกฎระเบียบ วินัย มารยาทที่ดี มีความเชื่อมั่น การเป็นเพื่อนที่ดีและการช่วยเหลือผู้อื่น การพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง และการมีปัญญาการรู้จักควบคุมอารมณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. ผลการศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในจังหวัดหนองคาย พบว่า ผู้สูงอายุสามารถนำหลักธรรมคือ ภาวนา 4 คือ 1. กายภาวนา คือ การเจริญทางกายด้วยการไม่ประกอบด้วยกุศลกรรมบถ 10 2. สีสภาวนา คือการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติทั้งทางกายและทางวาจาให้เป็นปกติ 3. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิตที่มีความเจริญงอกงาม เช่น มีความอดทน ความมีเมตตากรุณามีความสุข 4. ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง การเข้าใจและการรู้อยู่ในปัจจุบัน

อภิปรายผล

ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของวงจรชีวิตหรือความชรา ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ผลการวิจัยในประเด็นนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ วรปรัชญ์ คำพงษ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน” ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน มีด้วยกันทั้งหมด 5 ด้าน ประกอบด้วยด้านสุขภาพ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านเศรษฐกิจ และสภาพของงานที่ทำได้ ด้านบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ด้านสถานะและหลักประกันทางสังคม และด้านสถานะและหลักประกันทางสังคม มีปัญหามากที่สุดโดยมีค่าเฉลี่ย (4.02) ในระดับมาก รองลงมาพบว่า สภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจและสภาพของงานมี



ค่าเฉลี่ย (3.79) ในระดับมาก ด้านสถานที่พักผ่อนและเวลาในการพักผ่อน มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ (3.61) อยู่ในระดับที่มาก ด้านสุขภาพร่างกาย มีค่าเฉลี่ย (3.40) ในระดับปานกลาง และด้านบ้านเรือนและที่อยู่อาศัย มีค่าเฉลี่ย (3.18) ในระดับปานกลาง (วรปรัชญ์ คำพงษ์, 2557) เพราะการที่ไม่สามารถยับยั้ง เพราะทุกอย่างอยู่ในวิญญูแห่งการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอย การที่ต้องการให้มีชีวิตที่สดใสเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ก็จำเป็นต้องป้องกัน หาแนวทางแก้ไขปัจจัยต่าง ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ที่ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือเสื่อมสภาพลงไป การดูแลสุขภาพกายจำเป็นจะต้องให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพที่ดี และเป็นที่ยังของคนอื่นได้ โดยไม่ต้องเป็นภาระของคนอื่น โดยเฉพาะเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การมีอนามัยที่ดี ผลการวิจัยในประเด็นนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ ดุษฎี สัตตวรารค์ ที่ได้กล่าวไว้ว่า พระพุทธศาสนามีความเห็น ว่า ชีวิตมนุษย์ประกอบด้วยชั้น 5 การทำงานประสานกันของชั้น 5 ทำให้มนุษย์รับรู้โลกได้ โดยมีช่องทางติดต่ออยู่ 2 ชุดคือ ชุดที่รับเข้า ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และชุดที่แสดงออก ได้แก่ กาย วาจา และใจ โลกที่ศึกษาคือ โลกตามการรับรู้ของมนุษย์เอง ได้ผลการศึกษา คือ ปัญญารู้ตามความเป็นจริง คือ รู้ชัดในอริยสัจ 4 ซึ่งพระพุทธศาสนาอธิบายไว้หลายนัย จากมรรคมงคล 8 ปรับให้เป็นหลักการปฏิบัติเพื่อการศึกษาจากหยาบไปหาประณีตเป็น 3 ประการ เรียกว่า ไตรสิกขา อันจะนำผู้ศึกษาบรรลุภาวะชีวิตที่สมบูรณ์ภาวณา (ดุษฎี สัตตวรารค์, 2532) ผลการวิจัยในประเด็นนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม” ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาจิตและปัญญาในทางพระพุทธศาสนา มีเครื่องมือที่เรียกว่า ไตรสิกขา หลักการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกปฏิบัติอบรมกาย ฝึกอบรมจิต และฝึกอบรมปัญญา วิธีการทางสายเอก ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน 4 แปลว่า ที่ตั้งของจิต ซึ่งได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม (สิริวัฒน์ ศรีเครือดง และคณะ, 2560) การมีปัญญาพันทุกขสิ้นเชิง และเป็นเป้าหมายการศึกษาในระดับอุดมคติด้วยพระพุทธศาสนาพิจารณาเป้าหมายไว้หลายแนว แต่ละแนวให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับการศึกษาในแง่มุมที่ต่างกัน กิจกรรมการศึกษาก็สืบเนื่องจากไตรสิกขา ผลการวิจัยในประเด็นนี้ สอดคล้องกับการศึกษาของพระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤชิต และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวณาในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดทฤษฎีการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในทางพระพุทธศาสนา จะเน้นกระบวนการพัฒนาจิตด้วยหลักสมถะและวิปัสสนา เพราะเมื่อจิตพัฒนาดีแล้ว กาย ปัญญาและสังคมก็พัฒนาตามไปด้วย 2) รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวณาในทางพระพุทธศาสนา คือการนำหลักจิตภาวณาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น อานาปานสติ เมตตาภาวนา สมาธิแบบเคลื่อนไหว มรณสสติ เป็นต้น มาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ นำมาจัดเป็นกิจกรรมฝึกอบรมตามกรอบเวลาที่เหมาะสม จะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เจริญใน 4 ด้าน คือ กาย จิต สังคม ปัญญา (พระมหานิพนธ์ มหาธมมรฤชิตและคณะ, 2557)



เมื่อทำกิจกรรมการศึกษาก็มีกระบวนการศึกษาเกิดขึ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางศีล สมาธิ ปัญญา กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัยเอื้อให้เกิดการพัฒนา ส่วนสังคมพระพุทธศาสนา มี 2 ประเภทคือ สังคมฆราวาส และสังคมผู้บวช ซึ่งมีลักษณะเป็นสังคมการศึกษา มีการเลือกสรร สมาชิก การจัดระเบียบสังคมโดยอาศัยวินัยสงฆ์เป็นหลัก และเป็นสังคมที่มีโอกาสในการศึกษา และบรรยากาศทางการศึกษาสูงกว่าสังคมฆราวาส ตามทัศนะของสิริพร ทาชาติ ผลการศึกษาทำให้ทราบว่า วัดป่าหนองแขง เป็นสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ที่ใช้รูปแบบการดูแลผู้สูงอายุด้วยอริยมรรคมีองค์ 8 โดยให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามแบบวิถีพุทธ มีสวัสดิการแบบวิถีพุทธ ให้นำวิถีพุทธไปใช้ในการทำงาน ตลอดถึงนำไปแก้ปัญหอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ให้ฝึกบริหารจัดการ แก้ไขปัญหาเศรษฐกิจตามหลักวิถีพุทธ สร้างเครดิตให้เป็นผู้ที่น่าเชื่อถือ มีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน มีส่วนร่วมในกิจกรรมบุญพิธีในวัด เตรียมตัวก่อนตายตามแบบวิถีพุทธ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้สูงอายุที่เข้าไปอาศัยมีสุขภาพกายและใจ แข็งแรง มีหลักการพึ่งตนเองขั้นพื้นฐานและมีฐานะทางเศรษฐกิจดีขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาดนและสังคมบางประการได้ มีสวัสดิการชีวิตที่ดี ประพฤติปฏิบัติตนตามแบบวิถีพุทธอย่างถูกต้อง สิ่งที่สำคัญที่ผู้สูงอายุจะต้องเผชิญ 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา (สิริพร ทาชาติ, 2550) ทำให้ผลการวิจัยในประเด็นนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ จิรวุฒิ ศิริรัตน์ ที่ได้กล่าวไว้คือ การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ควรคำนึงถึงความต้องการและความคิดเห็นของผู้สูงอายุด้วย ซึ่งการปรับตัวของผู้สูงอายุในเขตเมือง และชนบทจะแตกต่างกัน (จิรวุฒิ ศิริรัตน์, 2546) ชุมชนและครอบครัวจึงควรเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดสภาพแล้วได้แก่

1. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ
2. สีลภาวนา คือการเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน
3. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น
4. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, 2551)

สอดคล้องกับ วิฑิตวรรณ แสงสิงห์ ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี” ผลการศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ พบว่า (1) ด้านร่างกาย หลักพุทธธรรม



ที่ส่งเสริมสุขภาพ ไตรลักษณ์ อริยสัจ 4 ความไม่เที่ยงของสังขาร ความไม่คงที่สภาวะเสื่อมของสังขาร ทำให้เป็นทุกข์ ร่างกายที่อาศัยอยู่ไม่ใช่ของเรา ไม่มีตัวตน เป็นอนัตตา (2) ด้านจิตใจและอารมณ์ หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ เบญจศีล เบญจธรรม ขวราสธรรม 4 เมื่อมีอะไรมากระทบจิตใจจะยึดหลักศีล 5 ใช้ชีวิตไม่เบียดเบียนสรรพสัตว์ทั้งหลาย เจริญสติ รักษาศีล ปฏิบัติตนไม่ให้เกิดปัญหา กับลูกหลาน และช่วยเหลือลูกหลานตามอัธยาศัย (3) ด้านสังคมและครอบครัวหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ พรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 อปริหานิยธรรม 7 สาราณียธรรม 6 มีเมตตากรุณาแก่บุคคลในครอบครัวและสังคม มีความอดทนอดกลั้น เผื่อแผ่แบ่งปันสิ่งของให้เพื่อนบ้าน เคารพซึ่งกัน และกัน ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในหมู่คณะ ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสังคม ช่วยเหลือสังคมตามความสามารถ (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ อปายมุข 6 รู้สิ่งใดเป็นโทษไม่เป็นโทษ ใช้วิถีชีวิตด้วยความไม่ประมาทและใช้หลักความพอเพียงในวิถีของชีวิต (จิตติวรรณ แสงสิงห์, 2556)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย มีปัญหาเรื่องสุขภาพไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ เรื่องการอาหารการกิน ล้วนแต่เป็นปัญหา ส่วนการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคาย การให้ความสำคัญเกี่ยวกับอาหาร การออกกำลังกาย และเรื่องของอนามัยที่ดีของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย ส่วนแนวทางในการเสนอรูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดหนองคายโดยเฉพาะหลักภavana 4

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และข้อเสนอแนะเชิงวิชาการเพื่อพัฒนารายงานการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว ชุมชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ควรมีบทบาทส่งเสริมด้านการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เพื่อเพิ่มการรับรู้ความสามารถของผู้สูงอายุในการดำรงชีวิตเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น จัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการดูแลตนเอง และการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน การพัฒนาศักยภาพในการประกอบอาชีพ การส่งเสริมสุขภาพ และการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นต้น

2. คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรมีกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้กับผู้สูงอายุ เพราะเรื่องสุขภาพจิตเป็นเรื่องใหญ่สำหรับผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุจะมีชีวิตที่มีคุณภาพ นอกปัญหาทางการเงินแล้ว ปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพจิตที่ดีควรจะทำอย่างไร

3. องค์กรเครือข่ายภาครัฐและเอกชนด้านผู้สูงอายุ เช่น สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ศูนย์บริการสังคมผู้สูงอายุ มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย



รวมทั้งชมรมผู้สูงอายุ เป็นต้น ควรจัดกิจกรรมที่มีลักษณะการแนะแนวกิจกรรมโดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

4. ครอบครัวควรให้การช่วยเหลือเกื้อหนุนผู้สูงอายุอย่างเต็มศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุขกาย รวมทั้งเกิดความสุขใจที่ได้เป็นทั้งผู้รับและผู้ให้ในการดำรงชีวิตอยู่กับผู้อื่นในสังคม

5. กลุ่มผู้สูงอายุที่ประกอบอาชีพ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายให้แก่หน่วยงานหรือองค์กรภาครัฐและเอกชน ควรพิจารณาการขยายอายุการทำงานของผู้ที่ใกล้เกษียณอายุ โดยเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความสามารถและต้องการทำงาน ยังคงทำงานต่อไป เช่น การดำรงตำแหน่งที่ปรึกษา เป็นต้น จะทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้ต่อไป ไม่ต้องพึ่งพาลูกหลาน และยังส่งผลต่อความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีความภาคภูมิใจในตนเอง

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า ผู้ที่สนใจศึกษาในประเด็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สูงอายุ ควรทำวิจัยให้มีลักษณะที่เป็นนวัตกรรมเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้สูงอายุ รวมทั้งการสร้างนวัตกรรมผู้สูงอายุต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หรือการพัฒนารูปแบบและกลไกของชุมชนเพื่อการดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

2. ควรมีการสร้างนวัตกรรมในการดูแลผู้สูงอายุ การจัดการความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลมาอธิบายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพได้ถูกต้องมากยิ่งขึ้น สามารถนำผลการศึกษาไปใช้ประกอบการจัดทำแผนงาน/โครงการหรือกิจกรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนให้มากขึ้น สนับสนุนให้คนในชุมชนเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ เน้นการปฏิบัติการออกกกำลังกายที่ถูกต้อง และส่งเสริมเรื่องของการจัดการความเครียด

เอกสารอ้างอิง

- จิรวุฒิ ศิริรัตน์. (2546). การจัดสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในทัศนะของผู้ปฏิบัติงาน. ใน *วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิตติวรรณ แสงสิงห์. (2556). การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เทพปัญญาวิสัย.



- คุชฎี สัตถ์วารังค์. (2532). การศึกษาในสังคมพระพุทธศาสนาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก. ใน *วิทยานิพนธ์ปริญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนพร สิงห์นวล. (2559). *ลำดวนบานส่งกลิ่นหอมเย็นในวันผู้สูงอายุ*. เรียกใช้เมื่อ 20 กรกฎาคม 2563 จาก http://www.culture.go.th/culture_th/ewt_news.php?nid=556&filename=index
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 17, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหานิพนธ์ มหาธมมรักษิโตและคณะ. (2557). การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา. ใน *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น.
- พระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ 14). (2558). *ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 132 ตอนที่ 15 ก*. หน้า 49 (5 มีนาคม 2558).
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2). (2553). *ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 127 ตอนที่ 56 ก*. หน้า 1 (15 กันยายน 2553).
- วรปรัชญ์ คำพงษ์. (2557). การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน. ใน *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครน่าน เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.). (2554). *แนวทางการมีส่วนร่วมของกลุ่มเครือข่ายในกระบวนการสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิค แอนด์ดีไซน์.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2554). *หลักเกณฑ์และวิธีการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.
- สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. (2555). *คาดการณ์ระบบสุขภาพในทศวรรษหน้า*. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสามดีพรีนติ้งอีควิปเมนต์ จำกัด.
- สำนักงานสถิติจังหวัดหนองคาย. (2557). *สรุปสถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดหนองคาย พ.ศ.2557*. เรียกใช้เมื่อ 28 เมษายน 2563 จาก <https://is.gd/0SSfcs>.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.). (2554). *คู่มือหลักประกันสุขภาพสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร : สำนักประชาสัมพันธ์และบริการประชาชน.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2559). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.



- สิริพร ทาชาติ. (2550). การดูแลผู้สูงอายุวิถีพุทธ : กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ วัดป่าหนองแขง จังหวัดอุดรธานี. ใน *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง และคณะ. (2560). การพัฒนากิจกรรมเพื่อสร้างชีวิตสุขตามแนวทางการพัฒนาจิตและปัญญาแบบองค์รวม. ใน *รายงานวิจัย, คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*.
- เสน่ห์ นามจันทร์. (2561). “วันผู้สูงอายุ” 13 เม.ย. อย่าทิ้งท่านให้อยู่เดียวดาย เฝ้ารอคอยลูกหลานกลับมาเยี่ยมในวันปีใหม่เมือง. เรียกใช้เมื่อ 24 กรกฎาคม 2563 จาก <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/694844/>.
- Tambonjun, (2561). วันผู้สูงอายุสากล. เรียกใช้เมื่อ 3 พฤษภาคม 2563 จาก <http://chun.go.th/?p=1894>