

กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ*
A PROCESS OF ELDER'S WELL-BEING DEVELOPMENT BASED
ON BUDDHIST INTEGRATED APPROACH

ฐิติพร สะสม

Thitiporn Sasom

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตพะเยา

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phayao Campus, Thailand.

E-mail: Dang1981@windowslive.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิทยาการสมัยใหม่ 2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท 3. เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานของการวิจัย 4 ประเภท คือ การวิจัยเชิงเอกสาร การวิจัยเชิงคุณภาพ การวิจัยในเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนววิทยาการสมัยใหม่ คือการใช้ความรู้ทางด้านการแพทย์การสาธารณสุขที่ควบคุมดูแลสุขภาวะ ด้วยปัจจัยภายใน คือการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในเชิงบวก ที่ส่งเสริมให้สุขภาวะทางจิต เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเองในเชิงบวก ที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกในมิติต่าง ๆ และปัจจัยภายนอกคือการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ด้วยการแสดงให้เห็นถึงความสนใจและความตระหนักเรื่องการเตรียมพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต ด้วยนวัตกรรมการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนววิทยาการสมัยใหม่ สู่การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการเป็นการบูรณาการระหว่างกระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามวิทยาการสมัยใหม่ กับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามหลักธรรมภavana 4 มาใช้เป็นกรอบในการจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการตามหลักธรรมภavana 4 ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดน่าน พบว่า ผู้เรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักธรรมภavana

*Received: 24 December 2020; Revised: 6 December 2021; Accepted: 6 December 2021



4 จากการประเมินจากทุกหัวข้อได้ค่าเฉลี่ย 4.79 มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด เป็นประโยชน์มากที่สุดสำหรับผู้เรียน

คำสำคัญ: กระบวนการพัฒนา, พุทธบูรณาการ, วิทยาการสมัยใหม่

Abstract

The research on topic has three objectives in the following: 1) to study the process of elders' well-being development in accordance with modern sciences; 2) to study the process of elders' well-being development in Theravāda Buddhism; and 3) to present the process of elders' well-being development based on Buddhist integrated approach. It is a mixed research that consists of four types in the following researches: 1) documentary research; 2) qualitative research; 3) quantitative research; and 4) participatory action research.

The results reveal that the process of elders' well-being development in accordance with modern sciences means the use of medical treatment and public health knowledge that control and take care of well-being with internal factors. This means the development of mental well-being in positive way that supports the mental well-being to people to know their own life style in positive way with the knowing about social, cultural, and economic conditions that affect to feelings in various dimensions. In addition, it concerns with external factors that means the development of elders' well-being with the expression of attention and awareness about preparation to support elders' society in the future with innovation of development of elders' well-being in accordance with modern sciences well-being development based on Buddhist integrated approach is a interrelation between process of elders' well-being development in accordance with modern sciences and the process of elders' well-being development according to four Bhāvanās to apply for the framework of learning curriculum. The elders' well-being development based on Buddhist integrated approach according to four Bhāvanās In the senior school in Nan Province. The assessment of participation in learning activities of elders' well-being development based on Buddhist integrated approach



according to four Bhāvanās found that learners of elderly schools in Nan Province who participate in learning activities of elders' well-being development based on Buddhist integrated approach according to four Bhāvanās from all topics is an average of 4.79 with the highest level of opinion and the most useful for learners.

Keywords: Development process, Buddhist integrated approach, modern sciences

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นสถาบันหนึ่งในสังคมที่ให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุ พระพุทธศาสนามีหลักการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2548) การที่จะดูแลสุขภาพให้ครอบคลุมแบบองค์รวมได้นั้น การควบคุมร่างกายและจิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง โดยแนวคิดทางพระพุทธศาสนากล่าวถึงองค์รวมในการดำเนินชีวิต ที่ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านความสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านภาวะจิต และด้านปัญญา (ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, 2555) ผู้สูงอายुर่างกายมีการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมถอย จำเป็นจะต้องมีการปรับตัวตามสภาวะการเปลี่ยนแปลง จึงมีความสนใจในการพัฒนาสภาวะของผู้สูงอายุตามแนววิถีพุทธ โดยเชื่อว่า ภาวะเป็นสุขเป็นความสมบูรณ์อย่างหนึ่งที่มีองค์ประกอบ ดังนั้น จำเป็นจะต้องพิจารณาในหลาย ๆ อย่าง และการพัฒนาสภาวะด้านจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญประการหนึ่งของผู้สูงอายุ หลักการของพระพุทธศาสนาสามารถเข้ามาเสริมสร้างและพัฒนาสภาวะของผู้สูงอายุได้ ด้วยบริบทของสังคมปัจจุบันและความซับซ้อนของสภาพสังคม พระพุทธศาสนาไม่สามารถที่จะพัฒนาสภาวะของผู้สูงอายุได้ทั้งหมด จำเป็นจะต้องมีการหาเครือข่ายและสร้างการบูรณาการอย่างยั่งยืน

ด้วยปัญหาดังกล่าว ทำให้เกิดการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้นอย่างแพร่หลาย โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะเป็นเรื่องที่คุณสูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกัน ก็เป็นพื้นที่ที่คุณสูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่ง ตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียนที่เลิกกิจการ หรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ดำเนินการ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็นเพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อย ๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความ



ต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น ศูนย์บริการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดี เป็นต้น โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ไว้ชัดเจน ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปี หรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) จังหวัดน่านได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุหลาย ๆ แห่ง โดยรูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษาการพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ จะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น การถ่ายทอดภูมิความรู้ประสบการณ์ ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่น เพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน ได้เข้าศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเข้ารับใบประกาศนียบัตร ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดสอนหลักสูตรการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และโภชนาการที่เหมาะสม ความรู้แพทย์แผนไทย ภาษาอังกฤษเบื้องต้นเพื่อการสื่อสาร อักษรล้านนา การเขียนอักษรล้านนา จักสาน การตัดตุ๊กต ผมนไพรแปรรูป และการเตรียมตัวในวาระสุดท้ายของชีวิต น้อมนำหลักคำสอนพระพุทธศาสนามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดความสุข โดยบูรณาการความคิดเห็นร่วมกันพร้อมก้าวเดิน และได้ดำเนินการเป็นรูปธรรม จนมีแนวทางเสนอเป็นนโยบายที่สำคัญของกลุ่มผู้สูงอายุ ด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขอยู่ดีกินดียิ่งขึ้น ภายใต้วิสัยทัศน์ “ผู้สูงวัยไร้คุณธรรม ก้าวนำความเจริญ” ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุอยู่ดีมีสุข ไม่ต้องรวย ขอแค่ให้ท่านได้กินอิ่มนอนอุ่น มีสุขภาพกายใจที่ดีและแข็งแรง ยึดมั่นธรรมาภิบาล

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญในการศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ตามแนววิทยาการสมัยใหม่ และกระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในรูปแบบการวิจัยแบบผสมผสานของการวิจัย 4 ประเภท คือ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยการนำผู้สูงอายุที่ทรงคุณวุฒิจากองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในจังหวัดน่าน มาร่วมคิด วิเคราะห์และวางแผนการดำเนินการ เพื่อให้ได้กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นพุทธบูรณาการในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามแนววิทยาการสมัยใหม่
2. เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อนำเสนอกระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานของการวิจัย 4 ประเภท คือ การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

1. **การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research)** ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาจากเอกสาร ตำราทางวิชาการ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาฎีกา หนังสือ บทความ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสารแสดงถึงพัฒนาสุขภาวะตามแนววิทยาการสมัยใหม่ ซึ่งเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยตรง การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท

2. **การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)** ในภาคสนาม (Field Study) เป็นการศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ โดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

2.1 ทำการศึกษาและคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่มีการจัดการอย่างเป็นรูปธรรมของจังหวัดน่าน โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive random Sampling) จำนวน 5 แห่ง ดังนี้ 1) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลศรีชะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน 2) โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลไชยวัฒนา อำเภอปัว จังหวัดน่าน 3) โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านขึ้นวิทยาลัย ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 4) โรงเรียนผู้สูงอายุเสี้ยวดอกขาว เทศบาลเมืองน่าน จังหวัดน่าน 5) โรงเรียนผู้สูงอายุบ้านฝายมูล ตำบลป่าคา อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน

2.2 ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านสุขภาวะที่ดีทางสังคม มีสุขภาพชีวิตที่แข็งแรงสมบูรณ์

2.3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้บริหาร ผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการดูแลผู้สูงอายุ นักวิชาการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับ



งานด้านสาธารณสุขและพระพุทธศาสนาในจังหวัดน่าน จำนวน 26 รูป/คน เพื่อให้ทราบถึงภาพรวม การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ กิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน และร่วมกัน ถอดบทเรียนรูปแบบการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ สู่การสร้างหลักสูตรการเรียนรู้กระบวนการพัฒนา สุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการโดย นำหลักธรรมภavana 4 มากำหนดเป็นแผนการเรียนรู้ กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ

3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ดำเนิน การศึกษาวิเคราะห์รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ รวมถึงโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้อง ในการดำเนินการศึกษาวิจัยกระบวนการพัฒนาสุข ภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ สู่การนำกระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ มาพัฒนาเป็นหลักสูตรการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักธรรมภavana 4 เพื่อการ ทดลองใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน

4. การวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การประเมินการนำหลักสูตรการ พัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักธรรมภavana 4 ทดลองใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุใน จังหวัดน่าน ด้วยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน ที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำ แบบสอบถาม การประเมิน การจัดผลการเรียนรู้ โดยจะตอบคำถาม 10 ข้อ ซึ่งในแต่ละประเด็นเป็น แบบสอบถามประเด็นสำคัญต่อระดับความคิดเห็น ในการประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ พัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักธรรมภavana 4 ของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน จำนวน 100 ราย โดยแบ่งเป็นโรงเรียนละ 20 ราย เพื่อสอบถามความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมใน ครั้งนี้ และจะได้นำผลของการประเมินในครั้งนี้ มาพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาสุขภาวะของ ผู้สูงอายุ ตามความต้องการและความเหมาะสมกับผู้เรียน

ผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ” สามารถสรุป ผลการวิจัย ได้ดังนี้

1. การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุตามแนววิทยาการสมัยใหม่ คือวิวัฒนาการทางสังคม องค์ความรู้ และเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ทั้งนี้ การสร้างเสริมสุขภาพที่แตกต่างกัน ออกไปของยุคสมัย มีการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพปรับเปลี่ยนไป จนกลายเป็นการเน้นการเรียนรู้ที่ จะปรับพฤติกรรมส่วนบุคคล ให้เป็นไปตามสภาวะใหม่ที่เจอ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง



เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อม ทั้งนี้ กระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิทยาการสมัยใหม่ มีแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม กล่าวคือไม่ได้ให้ความสำคัญแต่เพียงเฉพาะสุขภาพทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันอันก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางจิตวิญญาณ สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางเศรษฐกิจ สุขภาวะทางสิ่งแวดล้อม ที่ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรม กระบวนการเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่มีผู้คนให้ความสนใจ โดย United Nation ในเรื่อง เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals) (David, G, 2016) มีรายละเอียด ดังนี้

1) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิทยาการสมัยใหม่ ภายใต้กรอบการพัฒนาอย่างยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ ที่มีหลักการหลายประการที่สอดคล้องกับสุขภาวะของผู้สูงอายุ และภายใต้หลักการเหล่านั้น มีนโยบายสาธารณะหรือแผนการดำเนินงานที่สอดคล้องกับเรื่องสุขภาวะของผู้สูงอายุ ยุติความจนทุกรูปแบบในทุกแห่งหน ยุติความหิวโหย ยกระดับคุณค่าทางโภชนาการ รับรองคุณภาพการศึกษาสำหรับทุกคน บรรลุความเสมอภาคทางเพศ สร้างโครงสร้างพื้นฐานที่ยืดหยุ่นต่อการเปลี่ยนแปลง ลดทอนความไม่เสมอภาคภายในประเทศและระหว่างประเทศ ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความทั่วถึง ส่งเสริมสังคมที่สงบสุขและครอบคลุมที่เอื้อต่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

2) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิทยาการสมัยใหม่ ด้วยแนวคิดพลพลังขององค์การอนามัยโลก ซึ่งเป็นกระบวนการที่สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุ เข้าถึงระบบการจัดบริการสาธารณสุข การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ และได้รับความปลอดภัย ให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้มีการวางนโยบาย แนวทางทางการบริหารจัดการ เช่น ความหลากหลายของความสามารถและการเป็นแหล่งทรัพยากรของผู้สูงอายุ ความสำคัญของการตัดสินใจและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุ การคุ้มครองป้องกันกลุ่มเสี่ยงในผู้สูงอายุ ตลอดจนกระตุ้นให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องตามศักยภาพ และมีกลุ่มในสังคมโดยอาศัยเทคโนโลยีมาเชื่อมต่อสังคม ให้กับผู้สูงอายุเหล่านี้ ให้ได้ทำกิจกรรมทางสังคมมากขึ้น

3) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามแนววิทยาการสมัยใหม่ ภายใต้กรอบปฏิญญา กัวลาแลมเปอร์ ว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ: การเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุในอาเซียน ได้มีการสนับสนุนให้มีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เป็นเครื่องมือหรือแนวทางหนึ่ง ในการเพิ่มขีดความสามารถของผู้สูงอายุ

4) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยปัจจัยภายใน การพัฒนาสุขภาวะทางจิตในเชิงบวก ที่ส่งเสริมให้สุขภาวะทางจิต เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตของตนเองในเชิงบวก การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ และความผาสุกทางใจ ที่เกิดจากการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับสภาพสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ ซึ่งส่งผลต่อความรู้สึกในมิติต่าง ๆ



5) กระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยปัจจัยภายนอก การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรม เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสนใจและความตระหนัก เรื่องการเตรียมพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุในอนาคต หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหลากหลายภาคส่วน ต่างก็นำเสนอหนทางและวิธีการในเรื่องเหล่านี้ที่แตกต่างออกไป ตามขอบเขตภารกิจหน้าที่หรือศักยภาพขององค์กร หากจะจำแนกตามประเภทนวัตกรรม บนฐานคิดของการจำแนกตามเป้าหมายของนวัตกรรมเช่นนั้น นวัตกรรมกระบวนการในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุนั้น ถือได้ว่าเป็นแนวทางหนึ่งของการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ที่จำเป็นต้องปรับประยุกต์ใช้และใช้ประโยชน์จากวิทยาการสมัยใหม่ และมีส่วนช่วยให้สามารถยกระดับการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม ผ่านนวัตกรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ที่พัฒนาตามทันต่อบริบททางสังคมยุคปัจจุบัน

2. การพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นกระบวนการการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวทางด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ที่ช่วยสร้างให้ดุลยภาพทางร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดี หากเสียดุลยภาพทางร่างกาย จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่ดุลยภาพทางจิตใจ หากเสียดุลยภาพทางจิตใจ จะทำให้เกิดโรคทางจิตใจ ซึ่งภาวะขาดดุลทางจิตใจจะทำให้ประพฤติดนที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองและสังคม ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่ยึดถือการเสริมสร้างสุขภาวะของตน ด้วยแนวทางตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา เช่น สังคหวัตถุ 4 พรหมวิหาร 4 มรรค 8 และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง หลักภavana 4 ได้รักษาและเสริมสร้างดุลยภาพของชีวิต ด้วยการที่ดุลยภาพคือองค์รวมของชีวิต โดยการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา มาดำเนินการตามหลักภavana 4 นั้น ได้มีการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ตามการพัฒนา 4 ด้าน ได้แก่

1) กายภavana คือ การพัฒนาด้านร่างกาย การดูแลผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องด้วยร่างกาย เช่น ส่งเสริมให้ท่านออกกำลังกายตามสมควร การดูแลสุขภาพอนามัยต่าง ๆ

2) ศีลภavana คือ การพัฒนาด้านสัมพันธภาพทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม การช่วยให้ผู้สูงอายุได้ มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ

3) จิตภavana คือ การพัฒนาด้านจิตใจ การดูแลผู้สูงอายุ ควรให้ความสำคัญกับด้านนี้เป็นพิเศษ เพราะคนในวัยชรา มักจะต้องการการให้เกียรติ การเอาใจใส่จากบุตรหลาน

4) ปัญญาภavana คือ การพัฒนาด้านปัญญา สนับสนุนส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต และสร้างโอกาสให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เช่น ส่งเสริมให้ท่านไหว้พระ สวดมนต์ รักษาศีล ฝึกสมาธิ จนสามารถลดความว้าวุ่น ความวิตกกังวล มีจิตใจที่มีความสุข มีอิสระ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540)



อย่างไรก็ตาม ภาวการณ์มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไปได้ เพราะทำให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง” แต่ทั้งนี้ การดำเนินไปอย่างควบคู่กันเป็นผลดีที่สุด ที่ช่วยสร้างให้กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุด ช่วยสร้างการพัฒนาที่เป็นไปอย่างสมดุล ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางใจ เป็นการพัฒนากันไปในรูปแบบที่เหมาะสมพอดี เป็นไปตามแผน โดยผ่านการนำหลักพระพุทธศาสนามาใช้ในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น จึงถือได้ว่าเป็นการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทางด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ช่วยสร้างให้ดุลยภาพทางร่างกาย ทำให้มีสุขภาพที่ดี หากเสียดุลยภาพทางร่างกายจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่ดุลยภาพทางจิตใจ หากเสียดุลยภาพทางจิตใจจะทำให้เกิดโรคทางจิตใจ ซึ่งภาวะขาดดุลทางจิตใจ จะทำให้ประพัตติตนที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองและสังคม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2540) การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ จึงช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถที่ยึดถือการเสริมสร้างสุขภาวะของตน ด้วยแนวทางตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณ เกิดความสุข ความสงบ และยิ่งกว่าสุขอื่น ๆ ไม่มีความเห็นแก่ตัว ผ่อนคลาย ไม่เครียด มีความปิติ ความรู้สึกเบิกบานกับการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต รู้ต้นและเบิกบานในทุกย่างก้าว และทุกขณะที่ทำหน้าที่รู้เท่าทัน ไม่ประมาทหรือขาดสติ มีสติปัญญาในการเสพ ทั้งทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย และใจอย่างมีสติ สมาธิ และปัญญา

3. กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ เป็นการบูรณาการระหว่างกระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามวิทยาการสมัยใหม่ กับกระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 มาใช้เป็นกรอบในการจัดทำหลักสูตรการเรียนรู้ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักภาวนา 4 ตามแผนการเรียนรู้ทั้ง 4 มีโครงสร้างหลักสูตรที่ประกอบด้วย 1) หลักการและเหตุผล 2) แนวคิดพื้นฐานในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม 3) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรฝึกอบรม 4) รายวิชา 5) กิจกรรมการฝึกอบรม 6) สื่อการฝึกอบรม และ 7) แนวทางการวัดผลและประเมินผล ซึ่งรายวิชาเนื้อหาสาระที่ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ด้วยการใช้ภูมิปัญญาในท้องถิ่น จะดำเนินกิจกรรมในลักษณะโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดการศึกษาตามอัธยาศัย ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต การดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น แนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญ และพลังของผู้สูงอายุ โดยสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย ใช้ระยะเวลาประมาณ 3 วัน แบ่งเป็น 3 ครั้ง ซึ่งมี 7 กิจกรรม ได้แก่ 1) การสร้างความรู้หรือการให้ความรู้ในเรื่องของสุขภาพ 2) การออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค 3) การฝึกให้รู้ถึงความพอดีที่ร่างกายต้องการ และไม่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง 4) การสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง



ผู้สูงอายุกับสังคม 5) จากรุ่นเล็กสู่รุ่นใหญ่ สานสายใยของชุมชน 6) สร้างจิตใจและส่งเสริมความสนุกสนาน เพลิดเพลิน 7) เรียนรู้คำสอนในทางพระพุทธศาสนา หลังจากนั้น ได้มีการประเมิน การสัมภาษณ์ถึงผลการพัฒนา ก่อนหลังเข้าร่วมกิจกรรม และการสอบถามความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และนำผลของการประเมินในครั้งนี้ มาพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามความต้องการ และความเหมาะสมกับผู้เรียน โดยการประเมินจากแบบสอบถาม จะมีเกณฑ์การแปลความค่าเฉลี่ยโดยทุกคำถาม ได้ค่าเป็นประโยชน์มากที่สุด และในทุกหัวข้อ สามารถสรุปได้ว่า ผู้เรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้พัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการตามหลักภวนา 4 ได้ค่าเฉลี่ย 4.79 มีความคิดเห็นในระดับมากที่สุด เป็นประโยชน์มากที่สุดสำหรับผู้เรียน

อภิปรายผล

จากผลวิจัยเรื่อง “กระบวนการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ” ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ผลจากวิจัยกระบวนการพัฒนาสุขภาวะตามแนววิทยาการสมัยใหม่ เป็นกระบวนการพัฒนาสุขภาวะของการพัฒนาสุขภาวะทางจิตในเชิงบวก จะช่วยในการพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ให้เกิดความสงบ สุข นิ่ง สุขุม อารมณ์ไม่แปรปรวน มองโลกในแง่ดี ไว้วางใจและเชื่อมั่นในตัวเองและผู้อื่น ซึ่งผลที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ช่วยนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ โดยผลสำเร็จที่อาจจะเกิดขึ้นจากกระบวนการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุด้วยนวัตกรรม ถึงแม้ว่านวัตกรรมและเทคโนโลยีไม่สามารถทดแทนการทำงานของคนที่ได้ทั้งหมด เพราะไม่สามารถทดแทนความสัมพันธ์ระหว่างกันได้ บทบาทของนวัตกรรมและเทคโนโลยี จึงเป็นผู้ช่วยดูแลร่วมกับบุคลากรผู้เชี่ยวชาญและคนในครอบครัวเท่านั้น อีกทั้งยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่าย ทำให้การเรียนรู้นวัตกรรมในการพัฒนาสุขภาวะในผู้สูงอายุนั้น จึงมีความสำคัญ ควรให้ครอบครัวหรือผู้สูงอายุเองได้รับความรู้และคำแนะนำ ให้เท่าทันตามยุคสมัยที่เปลี่ยนไป และจากการให้ความรู้ในเรื่องนี้ ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงการรับความรู้ในเรื่องสุขภาวะสมัยใหม่มากขึ้น ทั้งยังสามารถตามทันเหตุการณ์ในปัจจุบัน เข้าใจและสามารถพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวได้มากยิ่งขึ้น โดยเป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูประกาศสิริธรรม (เกษม สุวณฺโณ) เรื่อง “การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี” ผลการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางปัญญา (ค่าเฉลี่ย = 4.00) และสุขภาวะทางสังคม (ค่าเฉลี่ย = 3.73) อยู่ในระดับมาก ส่วนสุขภาวะทางกาย (ค่าเฉลี่ย = 3.47) สุขภาวะทางจิตใจ (ค่าเฉลี่ย = 3.40) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ พิจารณารายด้านพบว่า สุขภาวะทางกาย รู้สึกพอใจกับสุขภาพในขณะนี้ อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.65) สุขภาวะทางจิตใจ รู้สึกพึงพอใจ



ในชีวิต เช่น มีความสุข ความสงบ ความหวัง อยู่ในระดับมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย = 4.77) สุขภาวะทางสังคม รู้สึกพอใจกับการช่วยเหลือที่เคยได้รับจากเพื่อน ๆ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.32) สุขภาวะทางปัญญา คือเข้าใจได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมีความไม่เที่ยงแท้และแน่นอน ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย = 4.92) ส่วนความแตกต่างของระดับสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเพศชาย มีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศหญิงใน 3 ด้าน คือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะทางปัญญา โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนสุขภาวะทางจิตใจ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผู้สูงอายุเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าผู้สูงอายุเพศชายใน 1 ด้าน คือ สุขภาวะทางสังคม โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (พระครูประกาศกรสิริธรรม, 2560)

2. กระบวนการพัฒนาสุขภาวะในพระพุทธศาสนา และการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนาเถรวาท คือ การพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทางด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา นั้น จะทำให้เกิดคุณูปการที่สำคัญคือ “ดุลยภาพ” สุขภาวะเกี่ยวข้องโดยตรงกับดุลยภาพทางร่างกาย และดุลยภาพทางจิตใจ กล่าวคือ ดุลยภาพทางร่างกาย จะทำให้มีสุขภาพที่ดี หากเสียดุลยภาพทางร่างกาย จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่ดุลยภาพทางจิตใจ หากเสียดุลยภาพทางจิตใจจะทำให้เกิดโรคทางจิตใจ ซึ่งภาวะขาดดุลทางจิตใจ จะทำให้ประพฤติดนที่ไม่เป็นผลดีต่อตนเองและสังคม ทำให้เป็นการเสริมสร้าง “ดุลยภาพ” ทั้งดุลยภาพทางร่างกายและดุลยภาพทางจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุที่ยึดถือการเสริมสร้างสุขภาวะของตน ด้วยแนวทางตามหลักภาวนา 4 ได้รักษาและเสริมสร้างดุลยภาพของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพารณ์ กันยะตีบ เรื่อง “หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง” ผลการศึกษาพบว่า หลักการใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การดำเนินชีวิตตามคุณสมบัติของอุบาสก อุบาสิกาที่ดี 2) การดำเนินชีวิตตามแบบอย่างคฤหัสถ์อริยบุคคลในสมัยพุทธกาล 3) การปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมสำคัญในพระไตรปิฎก โดยมีเป้าหมายหลักคือ การมุ่งพัฒนาทางด้านจิตใจของประชาชนและผู้สูงอายุ ส่วนในด้านแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมของสถานปฏิบัติธรรม ใช้รูปแบบการจัดตั้งโครงการและกิจกรรมต่าง ๆ ที่สนับสนุนการพัฒนาประชาชนและผู้สูงอายุ ให้มีสัมมาทิฐิและมุ่งดำเนินชีวิตตามแนวทางแห่งอริยชน ด้วยหลักอริยมรรคมีองค์ 8 หรือเรียกโดยย่อว่าหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา และสามารถนำมาพัฒนาเพื่อให้ครบองค์แห่งการสร้างเสริมสุขภาพวิถีพุทธ ด้วยหลักภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา 2) สีสภาวนา 3) จิตตภาวนา 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้น จะพบว่า การปรับใช้หลักธรรม ให้เข้ากับสถานการณ์และการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มักจะเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหรือประสบการณ์ที่ได้พบมา



ทำให้ต้องเปลี่ยนพฤติกรรม และหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งถือว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หรือสามารถลดความเป็นทุกข์ได้ ซึ่งนับว่าสามารถนำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ (สุพากรณ์ กันยะต๊ะ, 2560)

จากการเสริมสร้างกระบวนการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการนั้น เป็นการสร้างประโยชน์แก่ผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่จะเป็นส่วนช่วยให้เกิดสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น สามารถที่จะดูแลและช่วยเหลือตัวเองได้ตามความเหมาะสม อายุยืนนาน จิตใจ สามารถช่วยให้คลายเหงา รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่าความสามารถของตนเองได้เป็นอย่างดี ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย มีปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่น รู้จักเข้าสังคมตามความเหมาะสม และไม่รู้สึกละโดดเดี่ยวเมื่อต้องอยู่กับตัวเอง เพียงลำพัง ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถใช้เทคโนโลยี หรือรับรู้ข่าวสารเท่าทันต่อเหตุการณ์และโลกในปัจจุบัน สามารถทำความเข้าใจคิดวิเคราะห์ปรับตัวได้ต่อความเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็วของสังคม และมีเข้าใจคนต่างวัย มีเรื่องให้พูดคุยและสร้างความเข้าใจกันภายในครอบครัว ระหว่างลูกหลานและผู้สูงอายุ เพราะมีการสร้างความเข้าใจไปด้วยกัน และด้านเศรษฐกิจ สามารถที่จะเรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพที่เหมาะสมต่อช่วงวัย สามารถนำทักษะที่ได้ไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ และเป็นส่วนช่วยในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยให้ไม่เกิดความรู้สึกขาดคุณค่า เมื่อไม่ได้ทำงานหลังเกษียณอายุไปแล้ว ได้รับการตระหนักถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่และสามารถทำได้อย่างดี ทั้งนี้ ยังเป็นส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิปัญญา วัฒนธรรมอันดีงาม ที่สามารถนำไปสร้างรายได้ สร้างอาชีพให้แก่คนรุ่นหลังสืบต่อไปอีกด้วย

3. กระบวนการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ตามหลักภาวนา 4 ของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน ได้รับผลตอบรับเป็นอย่างดี นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน รับรู้ถึงความรู้สึกทางบวกและการทำกิจกรรมเชิงบวก ที่นำไปสู่การซึมซับคุณค่าต่อการมีชีวิตอยู่ อย่างมีความหมายของตนเอง การมีชีวิตที่รื่นรมย์มากยิ่งขึ้น มีความสนุกสนาน ตอบสนองความเพลิดเพลินเท่าที่บุคคลต้องการ มีอารมณ์ทางบวก มองโลกในแง่ดี มีทักษะในการใช้ชีวิต หรือเป็นความสุขที่ได้รับ การสนองตอบจากสิ่งรอบ ๆ ตัวของบุคคลนั้น ๆ ตัวอย่างเช่น การได้ของที่พึงพอใจ การใช้ชีวิตในแบบที่ตนเองต้องการ การได้ครอบครองของที่ตนเองต้องการ ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพทางจิตให้สำคัญ ได้รับกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดการปรับตัว และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในวัยผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์และครบถ้วน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ นุชนิยม ได้วิจัยเรื่อง “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ” ผลการวิจัยพบว่า 1) แนวคิดและทฤษฎีการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยวิธีพุทธ



บูรณาการ คือการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทางด้านกาย ศีล จิตและปัญญา ให้มีความสามารถในการพึ่งตนเอง ปฏิบัติตนอยู่ภายใต้ของหลักศีลธรรม 2) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ วิทยาลัย พยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง โดยนำหลักธรรมมาส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทางด้านกาย คือสามารถยึดถือปฏิบัติตามหลักศีลและทางด้านจิต คือเกิดปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ 3) ผลการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ ด้วยการนำหลักธรรมตรง หลักจักร 4 ภาวนา 4 และหลักธรรมที่ส่งเสริมร่วมในกิจกรรมการฝึกปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุปรับตัวให้เข้าใจในความเป็นจริงในการดำเนินชีวิตร่วมกับสังคม ดูแลสุขภาพกายและจิต สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข (เจริญ นุชนิยม, 2561)

สรุป/ข้อเสนอแนะ

กระบวนการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอย่างดี และสามารถดำรงและส่งเสริมสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือเมื่อมีโรคผู้สูงอายุ สามารถควบคุมการดำเนินของโรคและอยู่ร่วมกับโรคได้อย่างเป็นปกติ สุขภาวะจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทุกคนควรให้ความสำคัญและร่วมมือให้บรรลุไปตามเป้าหมาย และจากการสัมภาษณ์และเปิดเวทีสนทนากลุ่ม ช่วยสร้างความหลากหลายมุมมองทางความคิด ทำให้เป็นประโยชน์ต่อการบูรณาการรูปแบบกระบวนการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ทำให้การนำไปปฏิบัติสุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น หรืออยู่ในสภาพเป็นปกติอย่างที่เราควรจะเป็น

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการศึกษาถึงกระบวนการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ซึ่งเป็นการจัดการศึกษาที่สร้างทักษะเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุนำหลักสูตรการเรียนการสอนมาจากกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหลักสูตรพื้นฐานที่นำมาใช้ในแต่ละพื้นที่ จึงควรมีการเพิ่มเติมเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง ให้สอดคล้องตามพื้นที่และบริบทของผู้เรียน

2. เนื่องจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดน่าน พบว่า บางพื้นที่ยังไม่มี การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น ซึ่งอาจเป็นเพราะปัจจัยหลายอย่าง ที่ทำให้ไม่สามารถดำเนินการได้ ดังนั้น การศึกษาวิจัยนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาดำเนินนโยบายของผู้บริหารท้องถิ่น ในการที่จะศึกษาข้อมูลผู้สูงอายุเบื้องต้นในท้องถิ่นของตนเอง และเตรียมความพร้อมในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในโอกาสต่อไป



3. ควรมีการจัดทำแผนและนโยบายส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในจังหวัดน่านอย่างต่อเนื่อง ชัดเจน และมีการติดตามผลและประเมินผล

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ*. เรียกใช้เมื่อ 10 พฤษภาคม 2562 จาก <http://www.dop.go.th/en/topic/view=54>.
- เจริญ นุชนิยม. (2561). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิธีพุทธบูรณาการ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 6(2), 619-220.
- ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิด ทางพระพุทธศาสนา. *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์*, 8(3), 20.
- พระครูประกาศสิริธรรม. (2560). การศึกษาสุขภาวะของผู้สูงอายุในเขตชุมชนท่าอิฐ วัดแสงสิริธรรม ตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. ใน *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2540). *คุณภาพ : สาระแห่งสุขภาพและความสมบูรณ์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม.
- _____. (2540). *พุทธธรรมกับการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา.
- _____. (2548). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร : ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุพากรณ์ กันยะตีบ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาสถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง. ใน *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- David, G. (2013). Policy : Sustainable development goals for people and planet. Retrieved 2 February 2016 from www.iied.org.