

การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงราย

APPLICATION OF THE FOUR BHĀVANĀ OF MEDITATION FOR ENHANCING THE QUALITY OF LIFE OF ELDERLY PEOPLE IN CHIANG RAI PROVINCE

พระอธิการเอกพจน์ อธิปุณฺโญ, พระสุวรรณ สุเมธปุณฺโญ (ข้าโพธิ์ไทย์) และพืชมงคล จิวเจริญ
วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phra Athikan Ekaphon Athipunyo, Phra Suwan Sumethapunyo (Khampothai), and
Phuetmongkhon Jiwcharoen

Chiang Rai Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: eakpojzai@gmail.com



บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย” มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั่วไปในจังหวัดเชียงราย 2) เพื่อศึกษาวิธีการนำหลักภาวนา 4 มาใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย 3) เพื่อนำเสนอแนวทาง การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย ใช้วิธีวิจัยแบบเชิงคุณภาพ ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 คน ทำการสนทนากลุ่มเฉพาะจำนวน 10 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลแบบบอร์ธการธิบาย และพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1) การศึกษาบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั่วไปในจังหวัดเชียงราย พบว่า 1) หน่วยงานธุรกิจเอกชนจัดระบบบำนาญ และผลประโยชน์เมื่อเกษียณอายุ ส่งเสริมรายได้ให้ผู้สูงอายุ จัดกิจกรรมสันทนาการ จัดหาแหล่งงานที่เหมาะสมกับวัย หน่วยงานของรัฐ จัดระบบประกันสังคม กำหนดรายได้ที่มั่นคงและเหมาะสม ให้การดูแลช่วยเหลือกลุ่มผู้สูงอายุที่ยากจนหน่วยบริการแพทย์และสาธารณสุข จัดหาผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ ลดค่าใช้จ่ายของระบบประกันสังคมให้ถูกลงจัดบริการรักษาพยาบาล สถาบันครอบครัว และสถาบันที่จัดบริการรักษาให้กับผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรม ของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมการพัฒนาตนเองตามศักยภาพ พัฒนาอย่างรอบด้าน และกิจกรรมทางด้านศาสนา เพื่อพัฒนา ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

2) การศึกษาวิธีการนำหลักภาวนา 4 มาใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย พบว่า การมีส่วนร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้นำ

ชุมชน บุคลากรที่มีความรู้ในชุมชน (อดีตข้าราชการครู) วัด และองค์กรภาคีต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้สร้างกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมสร้างหลักคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเห็นคุณค่าของตนเอง ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาที่ตนนับถือ มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

3) การนำเสนอแนวทาง การประยุกต์หลักภavana 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย พบว่า แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ที่เหมาะสม คือการให้ความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพ ด้วยการกิน การอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดี และการออกกำลังกายที่พอเหมาะแก่วัย ไปสู่การพัฒนาจิตใจเริ่มตั้งแต่หลักศีลธรรมที่พึงมีต่อสังคม การมีสติในการใช้ชีวิตและประกอบกิจการงาน รวมถึงด้านปัญญารู้พิจารณา เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม

คำสำคัญ : การประยุกต์หลักภavana 4, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

Research on “Application of the Four Bhāvanā of Meditation for Enhancing the Quality of Life of Elderly People in Chiang Rai Province” The objectives are 1) to Study on the Context of Quality of Life Development for the Elderly in Chiang Rai Province; 2) To Study Methods of Applying the Four Bhāvanā to Enhance the Quality of Life of Elderly People in Chiang Rai Province 3) To Propose Approaches for Applying the Four Bhāvanā to Enhance the Quality of Life of Elderly People in Chiang Rai Province, Use qualitative research methods. Conduct in-depth interviews with informants. There were 10 important people. Conducted focus group discussions with 10 figures/person. Data were analyzed using explanatory and descriptive methods. The research results found that

1) Study on the Context of Quality of Life Development for the Elderly in Chiang Rai Province found that It was found that there are private business units that organize pension systems. and retirement benefits Promote income for the elderly Organize recreational activities Provide ageappropriate job resources government agency Organize a social security system Set a stable and appropriate income. Providing care and assistance to poor elderly groups Medical and Public Health Service Unit Providing experts in the elderly Reduce the cost of the social security system by providing medical care services. family institution and institutions that provide treatment services for the elderly. Activities for the elderly are self-development activities according to their potential. All-round development and religious activities to develop physically, intellectually, emotionally, and socially.

2) To Study Methods of Applying the Four Bhāvanā to Enhance the Quality of Life of Elderly People in Chiang Rai Province found that the participation of local administrative organizations Subdistrict HealthPromoting Hospital, community leaders,

knowledgeable personnel in the community (Former government teacher) Temples and various related organizations Created activities to develop the quality of life of the elderly, including activities to create principles of morality and ethics in order to see their own worth. Behave according to the principles of Buddhism. or the religion that they believe in Activities to promote physical health and good mental health

3) To Propose Approaches for Applying the Four Bhāvanā to Enhance the Quality of Life of Elderly People in Chiang Rai Province found that guidelines for improving the quality of life of the elderly were appropriate. It is to provide knowledge about taking care of your health by eating and living in a good environment. and exercise that is appropriate for age Toward mental development, starting from the moral principles that one should have in society. Being mindful in living life and doing work Including the intellectual aspect. Understand what is happening to yourself and society.

Keywords: Application of the Four Bhāvanā, Enhance the Quality of Life, Elderly People

บทนำ

สังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญทั้งด้านสังคมและเศรษฐกิจ เป็นที่น่าสนใจในหลายประเทศ เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุกำลังเพิ่มขึ้นอย่างมาก โดยมีสาเหตุหลักมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่ส่งผลให้อายุขัยเฉลี่ยของประชากรสูงขึ้น ในขณะที่อัตราการเกิดในหลายประเทศกลับลดลง เนื่องจากคนรุ่นใหม่มีแนวโน้มที่จะมีบุตรน้อยกว่ารุ่นก่อน ทำให้สัดส่วนประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นทั่วโลก และได้รับความสนใจมาก เนื่องจากประเทศที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากอาจเป็นตัวบ่งชี้ถึงปัญหาขาดแคลนแรงงาน ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการผลิตสินค้าและบริการ นอกจากนี้รัฐบาลยังมีการค่าใช้จ่ายด้านสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจกระทบต่อเสถียรภาพทางการเงินของประเทศ อย่างไรก็ตาม ในด้านการผลิตสินค้าและบริการ สังคมผู้สูงอายุถือเป็นโอกาสที่ควรมีการศึกษาและพัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับพฤติกรรมการบริโภคของประชากรสูงวัย ที่คาดว่าจะมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในมิติของสังคมผู้สูงอายุ (จิรภา วิลาวรรณ, 2565: 181 - 195)

ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงรายที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้เชียงรายเริ่มดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุแห่งแรกที่วัดหัวฝาย ตำบลสันกลาง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ปัจจุบันในปี 2565 จังหวัดเชียงรายมีโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด 144 แห่ง ซึ่งมุ่งเน้นเสริมสร้างและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง (ขจาย เหล่าสุนทร, 2562) ส่วนในด้าน ปัญหาที่พบในผู้สูงอายุโดยทั่วไปคือพวกเขามักเผชิญกับการเสื่อมสภาพทางสุขภาพกาย ซึ่งรวมถึงโรคต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางสมอง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม และโรค

ชิมเศร้า นอกจากนี้ ปัญหาทางเศรษฐกิจเป็นอีกหนึ่งเรื่องที่สำคัญ ผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนและไม่มีบุตรหลานมาช่วยดูแลอาจเผชิญกับปัญหารายได้ไม่เพียงพอหรือไม่มีที่อยู่อาศัย ส่งผลให้ชีวิตของพวกเขาลำบาก ประกอบด้วย

1) ด้านความรู้ ผู้สูงอายุหลายคนขาดโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองให้เข้ากับวัยและสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง รวมถึงการปรับตัวเข้ากับเยาวชนรุ่นใหม่ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาทางสังคมที่ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกขาดความเคารพจากสังคม โดยเฉพาะผู้ที่เคยมีสถานะและอำนาจ ในขณะที่เยาวชนบางกลุ่มมีทัศนคติไม่ดีต่อผู้สูงอายุ

2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุอาจไม่ได้รับการเอาใจใส่และความอบอุ่นจากลูกหลานเพียงพอ ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและวิตกกังวลในหลายเรื่อง เช่น ความกังวลเกี่ยวกับการถูกทอดทิ้งหรือความตาย นอกจากนี้ พวกเขาอาจมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง และมีความต้องการด้านความสุขทางโลกีย์ที่ไม่เหมาะสมกับวัย

ส่วนปัญหาที่น่าเป็นห่วงคือการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม ในอดีตครอบครัวไทยมักเป็นแบบครอบครัวใหญ่ที่มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้น แต่ปัจจุบันรูปแบบครอบครัวของคนไทยเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อความอบอุ่นระหว่างสมาชิกในครอบครัว (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2556: 26)

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งรวมถึงหลักภavana 4 ที่ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาตนเอง ผ่านการฝึกอบรม อันประกอบด้วย กายภavana ที่เน้นการเรียนรู้เกี่ยวกับร่างกาย เช่น การเข้าใจวิธีการดูแลร่างกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับวัย และการออกกำลังกายที่เหมาะสม ศีลภavana ที่หมายถึงการใช้ชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขโดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น ทั้งในแง่ของคำพูดและการกระทำ จิตภavana ที่เป็นการเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ รวมถึงการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงในยุคนสมัย และปัญญาภavana ที่เน้นการใช้ปัญญาในการรับรู้และพิจารณาสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวอย่างมีสติ ด้วยหลักธรรมเหล่านี้ จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

การที่ผู้สูงอายุในปัจจุบัน เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ความต้องการสวัสดิการก็เพิ่มขึ้นตามไปด้วย โดยเฉพาะในด้านร่างกาย เนื่องจากผู้สูงอายุมักเผชิญกับปัญหาความเสื่อมโทรมและโรคภัยต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังมีปัญหาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพในวัยสูงอายุ ความท้าทายภายในครอบครัว และการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างสังคมที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุอาจรู้สึกอ้างว้างจากการที่ครอบครัวมีขนาดเล็กลง และการให้ความเคารพระหว่างผู้สูงอายุกับเด็ก ๆ ลดลง ดังนั้นหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา จึงเป็นแนวทางที่สามารถพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของผู้สูงอายุ เพื่อให้พวกเขาสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขและปกติสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั่วไปในจังหวัดเชียงราย
2. เพื่อศึกษาวิธีการนำหลักภavana 4 มาใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย
3. เพื่อนำเสนอแนวทาง การประยุกต์หลักภavana 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักภavana 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย” ผู้ศึกษาได้เตรียมแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย

1. หลักการทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

หลักการทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทางองค์การสหประชาชาติ (United Nations: UN) นั้นไม่ได้มีหลักการนิยามหรือข้อตกลงเกี่ยวกับคำว่า “ผู้สูงอายุ” (Elderly) ตายตัว เพียงแต่เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่าหมายถึง บุคคลหรือกลุ่มประชากรที่มีอายุตามปีปฏิทิน ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นเกณฑ์อายุเริ่มต้นเดียวกับขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ในการกำหนดช่วงอายุของผู้สูงอายุในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว แม้ในบางกรณีอาจไม่ได้กำหนดอย่างเป็นทางการหรือระบุชัดเจนทางกฎหมาย แต่โดยส่วนใหญ่มักถูกอ้างอิงหรือตกลงไว้ที่เกณฑ์อายุตั้งแต่ 65 ปี ขึ้นไป ในขณะที่ประเทศกำลังพัฒนาหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย กำหนดไว้หรือตกลงไว้ที่อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป การมีอายุ 60 ปี ยังเป็นการครบรอบปีนักษัตรรอบที่ 5 และเริ่มต้นปีนักษัตรรอบที่ 6 จากรอบปีนักษัตร 12 ปี ซึ่งเป็นที่นิยมในการนับในหลาย ๆ ประเทศทางเอเชีย (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2555) ผู้สูงอายุ โดยทั่วไปนอกจากมีปัญหาสุขภาพร่างกายแล้วยังมีปัญหาด้านจิตใจสมทบด้วยภายในเวลาเดียวกัน เนื่องสภาพร่างกายที่เสื่อมสมรรถภาพตามอายุ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด ใครมีผู้สูงอายุที่ต้องดูแล ช่วยเหลือตัวเองได้น้อย ยังต้องให้ความสำคัญ ทั้งในด้านปัญหาสุขภาพและสภาพแวดล้อมรอบตัวผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสิ่งนี้ผู้ที่มิบทบาทสำคัญคือ บุคคลในครอบครัว ที่ต้องเข้าใจปัญหาต่างๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อที่จะได้ดูแลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเรามี 10 วิธี คือ

วิธีที่ 1 เลือกอาหารให้เหมาะสม และพอดี ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ร่างกายมีความต้องการต่อการใช้พลังงานลดน้อยลง เนื่องจากมีกิจกรรมที่ทำได้น้อยมากส่งผลให้แต่ละวันใช้พลังงานลดน้อยลง

วิธีที่ 2 การพยายามควบคุมน้ำหนักตัวผู้สูงอายุไม่ให้อ้วน เป็นที่ทราบกันดีว่าความอ้วนส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายในทุกเพศทุกวัย

วิธีที่ 3 การพาผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างพอเหมาะ ผู้สูงอายุจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ แต่ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่เคยออกกำลังกาย ผู้ดูแลจำเป็นต้องศึกษาหลักการให้ถูกต้องและค่อยๆ ทำ และไม่ควรให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายแบบหักโหมจนเกินไป

วิธีที่ 4 การมีสภาพแวดล้อมที่ดีและสัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์บ้าง ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพที่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัย อากาศต้องถ่ายเท มีอากาศที่สดชื่นเพื่อช่วยปัญหาสุขภาพจิตใจ

วิธีที่ 5 การหากิจกรรมสร้างสรรค์ให้ผู้สูงอายุทำ ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมทำ หรือช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะเพื่อน หรือพูดคุยกับญาติสนิท เพื่อนวัยเดียวกัน

วิธีที่ 6 การดูแลผู้สูงอายุ อย่าให้เกิดอุบัติเหตุ อุบัติเหตุ การพลัด ตก หกล้ม ในผู้สูงอายุดูเหมือนจะมาคู่กัน เนื่องจากการเคลื่อนไหวที่ไม่สะดวก ประกอบกับสายตาที่มองได้ไม่ชัดเหมือนเช่นแต่ก่อน ดังนั้นการเลือกกิจกรรม หรือการเตรียมที่อยู่อาศัย ควรมีความเหมาะสม

วิธีที่ 7 การหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายที่ไม่เหมาะสม อาทิเช่น การดูแลควบคุมการรับประทานยาของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านอาจมีความรู้ความเข้าใจที่ผิด

วิธีที่ 8 การหมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย ผู้สูงอายุเป็นวัยที่สามารถเกิดภาวะเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากสภาพร่างกายที่เสื่อมถอยจากการใช้งานมานาน

วิธีที่ 9 ควรให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ เมื่ออายุมากขึ้น และไม่ได้รับผิดชอบในหน้าที่มากเท่าในอดีต คุณค่าและบทบาทของผู้สูงอายุจะถูกลดทอนลง จนบางครั้งกลายเป็นถูกละเลย ความสำคัญ สร้างความทุกข์ใจให้กับผู้สูงอายุ บางรายอาจเกิดความน้อยใจ ซึมเศร้าลง และมีความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าสูง

วิธีที่ 10 การตรวจสุขภาพประจำปี การตรวจสุขภาพประจำปีเป็นสิ่งที่ไม่ควรละเลยสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 2 ปี เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และค้นหาโรคเพื่อวางแผนการรักษาในระยะแรกเริ่ม (เมธชนัน เลิศชุมพะเกียรติ แพทย์หญิง, 2567: ออนไลน์)

2. สุขภาวะที่เชื่อมโยงกับผู้สูงอายุ

สุขภาวะที่เชื่อมโยงกับผู้สูงอายุ เป็นแนวคิดที่สะท้อนถึงขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของไทย และในทางพระพุทธศาสนา โดยให้ความเห็นว่าสุขภาพ คือ สุขภาวะทางกาย ทางจิต วิญญาณ ทางสังคมและทางปัญญา และได้อธิบายความหมายของสุขภาพในลักษณะของความสุข คือ ความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้นทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญา ประกอบด้วย

ลักษณะที่ 1 อิศราภาพทางกายหรือทางวัตถุ หมายถึงไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัยเกินไป ไม่เป็นโรค ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินและมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

ลักษณะที่ 2 อิศราภาพทางสังคม หมายถึง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้างกับชุมชน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาคและภราดรภาพ

ลักษณะที่ 3 อิศรภาพทางจิต คือมีจิตใจดี สงบ มีสติ มีสมาธิ หลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลส

ลักษณะที่ 4 อิศรภาพทางปัญญา หมายถึง การรับรู้โลกที่เป็นจริง เรียนรู้และมีทัศนคติต่อโลกที่ถูกต้องมีทักษะชีวิตที่ดี ส่วนความสุขทางจิตวิญญาณเป็นความสุขอันประณีต เกิดขึ้นเมื่อคนเราลดอัตตาหรือ ลดความมีตัวตน ลดความเห็นแก่ตัวจิตวิญญาณก็จะสูงขึ้น ซึ่งเป็นพัฒนาการทางคุณค่าที่สูงสุดของมนุษย์ (ประเวศ วะสี, 2541: 5-7) โดยระบบสุขภาพที่ครอบคลุมสุขภาวะของมนุษย์ โดยมี “มนุษย์” เป็นศูนย์กลางของสุขภาพ ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย (2) สุขภาวะทางจิต (3) สุขภาวะทางสังคม (4) สุขภาวะทางศีลธรรมและปัญญา โดยปฏิบัติตามหลักปรัชญาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง ที่เน้นการสร้าง “ระบบภูมิคุ้มกัน” ที่ครอบคลุมมนุษย์ สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม มี 4 มิติ ได้แก่ (1) ระบบภูมิคุ้มกันด้านวัตถุ (หรือเศรษฐกิจ) (2) ระบบ ภูมิคุ้มกันด้านสังคม (รวมคุณธรรม) (3) ระบบภูมิคุ้มกันด้านสิ่งแวดล้อม (4) ระบบภูมิคุ้มกันด้าน วัฒนธรรม และมีการเชื่อมโยง “หลักคิดด้านสุขภาพ” เข้ากับ “ระบบภูมิคุ้มกัน 4 มิติ” จะทำให้ระบบสุขภาพเชื่อมโยงกับระบบเศรษฐกิจ ระบบสังคม และคุณธรรม เชื่อมโยงกับระบบสิ่งแวดล้อม ระบบวัฒนธรรมเป็นระบบสุขภาพที่สมบูรณ์แบบหรือองค์รวม รวมทั้งต้องดำเนิน “ทางสายกลาง” หรือ “ความพอเพียง” มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ (1) ความพอประมาณ (พอเหมาะพอดี ไม่สุดโต่ง) (2) ความมีเหตุผล (อธิบายได้ในหลักกฎหมายหลักศีลธรรม และภายใต้กฎเกณฑ์ของชุมชนและสังคม) (3) มีระบบภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง หากการบริหารจัดการสุขภาพทั้งระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ ยึดหลักการใหญ่ของปรัชญาแห่งเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะองค์ประกอบทั้ง 3 ประการนั้น ก็ย่อมจะเกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลเต็มที่ที่เกิดระบบสุขภาพที่พอเพียง และจะเกิดระบบสุขภาพองค์รวม และระบบสุขภาพพอเพียง เรียกว่า “ระบบสุขภาพในอุดมคติ” (คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ, 2443: 27-28.)

โดยทั่วไปแล้วสุขภาวะ หรือภาวะสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย ภาวะที่มีสุขภาพดี และภาวะเจ็บป่วยสนับสนุน หรือต่อเนื่องกันไป และเป็นประสบการณ์ตลอดชีวิตของมนุษย์ทุกคนที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การรับรู้ของ บุคคลต่อภาวะสุขภาพนั้น จะดำเนินไปตามความต่อเนื่องของภาวะสุขภาพดี และภาวะเจ็บป่วย แต่การรับรู้มีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล คือ บางคนรับรู้ว่าการเจ็บป่วยเป็นสิ่งผิดปกติเล็กน้อย และไม่เป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การรับรู้ของบุคคลเหล่านี้ความเจ็บป่วยจึงเป็นภาวะปกติ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการของการพัฒนา และการเจริญเติบโต ขณะที่บางคนมีการรับรู้ว่าการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่รบกวน และคุกคามต่อชีวิตอย่างมาก ทำให้สูญเสียความเป็นบุคคล ผลที่ตามมาคือ ความกลัว ความท้อแท้ การรับรู้ต่อภาวะสุขภาพของบุคคลที่แตกต่างกัน มีอิทธิพลต่อกำลังใจในการต่อสู้ปัญหาที่เข้ามารบกวนชีวิตแตกต่างกันด้วย ภาวะสุขภาพมีการเปลี่ยนแปลงไปตามระยะ พัฒนาการ โดยผู้สูงอายุจะประสบกับปัญหาสุขภาพ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และ สังคม ผู้สูงอายุมีความรู้สึกสูญเสียอำนาจบทบาท และสถานะทางสังคม มีปัญหาสุขภาพอันเนื่องมาจากความเสื่อมถอยของร่างกาย นิยามสุขภาพ จึงอาจเปลี่ยนไปตามปัญหาที่มีผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ทั้งนี้

กล่าวว่า ภาวะสุขภาพดีของผู้สูงอายุ หมายถึง การมีอิสระในการปฏิบัติกิจกรรม ตามความต้องการโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น และมีความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง ดัชนีบ่งชี้ภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ จึงประกอบด้วย การมีกำลังทำในสิ่งที่ต้องการ พึ่งพาตนเองได้ในกิจวัตรประจำวัน และมองโลกในแง่ดี สามารถเผชิญกับความ เป็นจริง และยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้ (ประคอง อินทรสมบัติ, 2539: 2-3)

3. การประยุกต์หลักภavana 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

การประยุกต์หลักภavana 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในคนที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น 4 ด้าน

ด้านที่ 1 กายภavana (Physical development) หรือ การพัฒนากาย การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้อารมณ์ “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพลสิ่งเหล่านั้น ในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็น ที่มนุษย์ควรจะใช้

ด้านที่ 2 ศีลภavana (Social development) หรือ การพัฒนาศีล การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยที่ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่นเขา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกัน ได้ด้วยดีมีความสุข

ด้านที่ 3 จิตภavana (Emotional development) หรือ การพัฒนาจิต การมีจิตที่สมบูรณ์ด้วย คุณธรรม ความดีงามสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบาน ผ่องใสสงบสุข

ด้านที่ 4 ปัญญาภavana (Cognitive development) หรือ การพัฒนาปัญญา การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิด และการหยั่งรู้ถึงความจริง รู้เห็นอย่างเท่าทันโลกและชีวิตตามความเป็นจริง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2547: 70-77)

การที่ชีวิตจะมีสุขภาวะที่ดีนั้น ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่ แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต องค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาวะต้องเป็นอย่างไร กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบสำคัญ ทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ โดยปัญญาให้แสงสว่าง ส่องทางชี้ทางให้ หลักการพัฒนาตนของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภavana 4 การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาวะโดยตรง (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551: 6-8) โดยในสมัยพุทธกาลได้มีการกล่าวถึง ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีควบคู่กันไปเป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้นก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไปได้เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”(ขุ.ธ.(ไทย) 25/1/23.) หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเยียวยาได้แล้วพระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลักดังเรื่องที่ปรากฏว่าครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพล

ภาพป่วยหนักระยะสุดท้ายพระพุทธเจ้าทรงเยียวารักษาด้านจิตใจทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาไปสู่การบรรลุธรรมได้” (อง.ปญจก. (ไทย) 22/121/201.)

ระเบียบวิธีวิจัย

การทำวิจัยในครั้งนี้ผู้ทำวิจัยได้มุ่งศึกษาถึง “การประยุกต์หลักภาวา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย” ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัยแบบ การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย โดยมีเกณฑ์ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ กับการประยุกต์หลักภาวา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เนื่องจากผู้สูงอายุด้วยกันจะทราบบริบท และสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้เป็นอย่างดี โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกแบบเจาะจงผู้เกี่ยวข้อง 10 คน ในพื้นที่อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสนทนากลุ่ม เป็นผู้ให้ข้อมูลเสริมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับบริบทของผู้สูงอายุเป็นอย่างดี โดยใช้เกณฑ์เจาะจง ประกอบด้วย กลุ่มพระสงฆ์ 3 รูป กลุ่มผู้ใหญ่บ้าน 3 คน กลุ่มนักวิชาการ และผู้เชี่ยวชาญ 4 คน รวมทั้งสิ้น 10 คน/รูป

ผลการวิจัย

1. การศึกษาบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั่วไปในจังหวัดเชียงราย พบว่าด้านความเข้าใจในการใช้หลักภาวา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จากการศึกษาความเข้าใจในการใช้หลักภาวา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต พบว่า ผู้ให้สัมภาษณ์มีความเห็นในการใช้หลักภาวา 4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้ด้วยการเริ่มจากการมองถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ โดยมุ่งไปในเรื่องของ การมีร่างกายที่สมบูรณ์เป็นอันดับแรก การกิน การออกกำลังกาย การดูแลด้านความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาด้านจิตใจ ศักยภาพผู้สูงอายุในการมีส่วนร่วมในสังคม และการสร้างมุมมองด้านบวกแก่ผู้สูงอายุ การศึกษาหลักเบื้องต้นในการจัดการสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่มีต่อภาวา 4 การสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มเกี่ยวกับหลักเบื้องต้นในการจัดการกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตโดยใช้หลักภาวา 4 ผู้ให้สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มมีมุมมองที่ต่างกันตามประสบการณ์ที่พบเจอ แต่โดยรวมแล้วมีความเข้าใจในเรื่องของการพัฒนาด้วยหลักภาวา 4 ว่าด้วยการพัฒนาที่เริ่มจากร่างกายก่อน เมื่อการพัฒนาร่างกายให้สมบูรณ์ มีที่อยู่อาศัยมีสุขภาพที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจ

2. เพื่อศึกษาวิธีการนำหลักภาวนา 4 มาใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย พบว่า ลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องอาศัยปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม อากาศ และระบบเศรษฐกิจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในครอบครัว รวมถึงเจตคติของแต่ละครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุมีสิ่งเหล่านี้ ก็จะมีความพร้อมในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภาวนา 4 ได้ ทั้งนี้ ทางหน่วยงาน อปท.และทางวัด ได้ร่วมมือในการพัฒนาผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน จึงเหมาะแก่การนำหลักภาวนา 4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตั้งแต่ด้านร่างกาย คือ การสร้างกิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก และกิจกรรมโยคะบำบัดจากวิทยากร ในการอบรมผู้สูงอายุแต่ละครั้ง การพัฒนาในด้านของ ศิล โดยการเข้ามามีส่วนร่วมของพระสงฆ์ ในการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่อง ศิล เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในเรื่องศิลปะและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นสุข จากการที่รู้จักว่าศิลปะคือข้อปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อการดำเนินชีวิต การพัฒนาในด้านของจิตใจ หรือจิตภาวนา โดยพระสงฆ์ได้มีการชี้แนะในโอกาสต่าง ๆ เช่นวันพระ วันสำคัญได้มีการเจริญจิตภาวนาโดยเฉพาะบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมทางวัดส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จึงได้ซึมซับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตภาวนา และผู้สูงอายุหลายคนสามารถนำหลักภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย และการพัฒนาด้านปัญญา สิ่งนี้จะพัฒนาให้ควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข รู้จักพิจารณาในทุกขณะการกระทำ ด้วยการรู้จักสังเกตพฤติกรรมตนเอง การกำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเข้าใจ

3. การนำเสนอแนวทาง การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย พบว่า การศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม และนำมาวิเคราะห์การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย ได้ดังนี้

1) การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ มีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ การจัดแข่งขันกีฬา กิจกรรมนันทนาการแก่ผู้สูงอายุ กิจกรรมทางศาสนา การฟังธรรม เทศนา และการเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติสมาธิภาวนา เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านกาย และจิตใจ

2) การเชื่อมโยงและความสัมพันธ์ โดยการมีกิจกรรมในกาต่าง ๆ ด้วยอาศัยประเพณีท้องถิ่น เช่น ประเพณีวันสงกรานต์ มีการนำคำหัวผู้สูงอายุ ตั้งแต่ระดับครอบครัว เครือญาติ จนถึงระดับชุมชน จะมีการเดินทางไปรดน้ำคำหัวผู้ที่มีอายุมากในชุมชน ด้วยเหตุนี้เป็นการให้ก ลังกาย และก ลังใจ และเพื่อขัดเกลาด้านสังคมให้รู้จักความสำคัญผู้ของผู้สูงอายุ

3) การเข้าถึงการดูแลสุขภาพ ด้วยทางโรงพยาบาลตำบล ร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้มีการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ การให้การสนับสนุนและบริการแก่ผู้สูงอายุ การอบรมให้ความรู้ด้านอาหาร และการใช้ยา รวมถึงการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

4) การรักษาความเชื่อมโยงกับสังคม ด้วยการสร้างเสริมกิจกรรมด้านงานฝีมือแก่ผู้สูงอายุ ได้มีการรวมตัวทำกิจกรรมในสังคม สม่่าเสมอ เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง ผู้สูงอายุด้วยกันรวมไปถึงความสัมพันธ์กับวัยอื่น ๆ

5) การเสริมสร้างหลักความรู้ด้านพระพุทธศาสนา ด้วยการที่ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เริ่มเข้าวัด สิ่งสำคัญการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักธรรม และประเพณีที่มีในชุมชนให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจ วิเคราะห์ และแยกแยะเป็น รวมถึงการให้ความรู้ด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในโอกาสวันพระ และงานมงคล อวมงคล เพื่อสอดแทรกศีลธรรม ให้รู้จักพิจารณา โดยเฉพาะหลักภavana 4 ที่เหมาะแก่ การเสริมสร้างสภาวะทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาบริบทของการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทั่วไปในจังหวัดเชียงราย พบว่า พบว่าการศึกษาหลักเบื้องต้นในการจัดการสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่มีต่อภavana 4 การสัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มเกี่ยวกับหลักเบื้องต้นในการจัดการกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตโดยใช้หลักภavana 4 ผู้ให้สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่มมีมุมมองที่ต่างกันตามประสบการณ์ที่พบเจอ แต่โดยรวมแล้วมีความ เข้าใจในเรื่องของการพัฒนาด้วยหลักภavana 4 ว่าด้วยการพัฒนาที่เริ่มจากร่างกายก่อน เมื่อการพัฒนา ร่างกายให้สมบูรณ์ มีที่อยู่อาศัยมีสุขภาพที่ดี ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาด้านจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัย ของ พระครูโกศลอรธกิจ, นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรี (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้ หลักภavana 4 ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ” ผลการวิจัย พบว่า สภาพปัญหาของ สังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันประเทศไทย และต่างประเทศการก้าวเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุ ความ เจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการแพทย์ซึ่งท าให้คนมีอายุที่ ยืนยาวขึ้น เป็นต้น การ ดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุซึ่งมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้สูงอายุมี ความสามารถ มีความพร้อมและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายพฤติกรรม จิตใจ และ การพัฒนาปัญญาเพื่อให้มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข อีกทั้งเป็นการป้องกัน ปัญหา ที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาจากการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคตอีกด้วย

2) การศึกษาวิธีการนำหลักภavana 4 มาใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัด เชียงราย พบว่า ลักษณะของผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ต้องอาศัยปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม อากาศ และ ระบบเศรษฐกิจคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในครอบครัว รวมถึงเจตคติของแต่ละครอบครัว เมื่อผู้สูงอายุมีสิ่ง เหล่านี้ ก็จะมีความพร้อมในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยหลักภavana 4 ได้ ทั้งนี้ ทางหน่วยงาน อปท. และทางวัด ได้ร่วมมือในการพัฒนาผู้สูงอายุด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน จึงเหมาะแก่การนำหลัก ภavana 4 มาพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตั้งแต่ด้านร่างกาย คือ การสร้างกิจกรรมการออกกำลังกาย การ เดินแอโรบิก และกิจกรรมโยคะบำบัดจากวิทยากร ในการอบรมผู้สูงอายุแต่ละครั้ง การพัฒนาในด้านของ ศิล โดยการเข้ามามีส่วนร่วมของพระสงฆ์ ในการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องศีล เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจใน เรื่องศีลและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นสุข จากการที่รู้จักว่าศีลคือข้อปฏิบัติดีให้เกิดผลดีต่อการ ดำเนินชีวิต การพัฒนาในด้านของจิตใจ หรือจิตภavana โดยพระสงฆ์ได้มีการชี้แนะในโอกาสต่าง ๆ เช่นวัน พระ วันสำคัญได้มีการเจริญจิตภาวนาโดยเฉพาะบุคคลที่เข้าร่วมกิจกรรมทางวัดส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จึง

ได้ซึมซับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับจิตภาวนา และผู้สูงอายุหลายคนสามารถนำหลักภาวนา 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันด้วย และการพัฒนาด้านปัญญา สิ่งนี้จะพัฒนาให้ควบคู่ไปกับการใช้ชีวิตในแต่ละวันของผู้สูงอายุ ให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข รู้จักพิจารณาในทุกขณะการกระทำ ด้วยการรู้จักสังเกตพฤติกรรมตนเอง การกำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างเข้าใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรจิตต์ วุฒิการณ์ พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง ไพศาล สรรเสริฐฤทธิ์ (2555) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางมูล นากอำเภอบางมูลนาก จังหวัดพิจิตร” พบว่าระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และผลการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ภายในระหว่างตัวแปร พบว่า ตัวแปรปัจจัยลักษณะส่วนบุคคลไม่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรคุณภาพชีวิต จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ หมายถึง ระดับความพึงพอใจในชีวิตที่ผู้สูงอายุแต่ละคนประเมินด้วยตนเอง โดยมีองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เป็นตัวบ่งชี้คุณภาพชีวิต 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้าน สิ่งแวดล้อม โดยแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ คุณภาพชีวิตที่ไม่ดี คุณภาพชีวิตกลาง ๆ และคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งคุณภาพชีวิตของแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น กาลเวลา วัฒนธรรมขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และนอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลต่อ คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทำให้คุณภาพชีวิตมีความแตกต่างกันในแต่ละคน เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา รายได้และลักษณะครอบครัวที่ผู้สูงอายุอาศัย และสถานการณ์เป็นสมาชิกชมรม ผู้สูงอายุ ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ กับ ผู้สูงอายุที่ไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ มีคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกัน

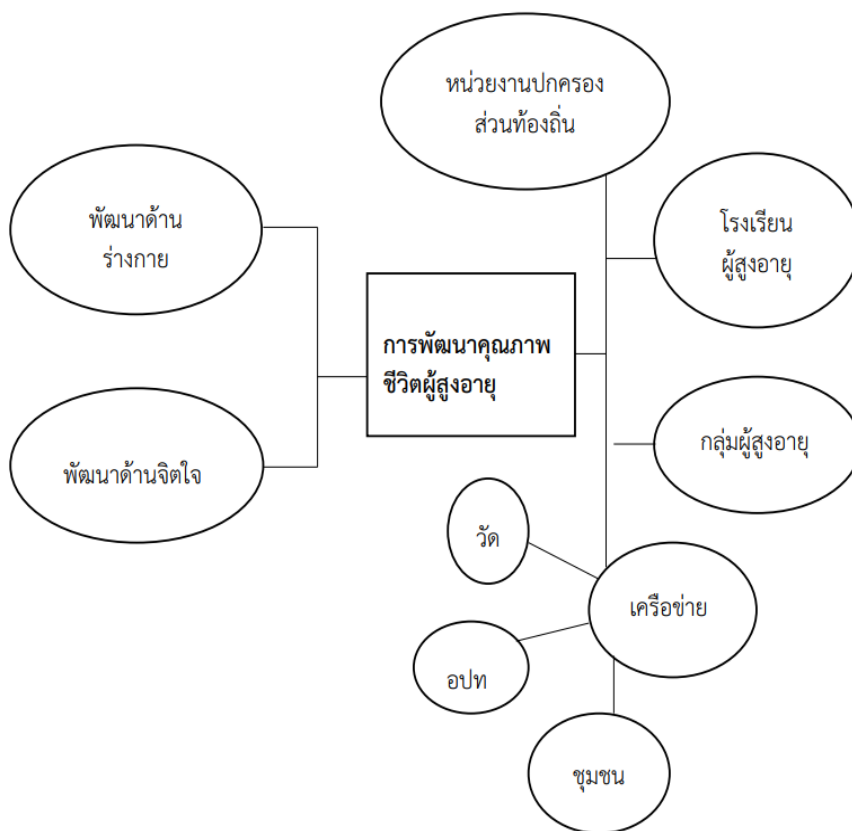
3. การนำเสนอแนวทาง การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย พบว่า ผู้สูงอายุจะมีความแตกต่างกัน ทางด้านฐานะความเป็นอยู่ แม้กระนั้นการได้รับสวัสดิการที่สมควร รวมถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญแก่ผู้สูงอายุในสังคม ก็เป็นเหตุให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาไปตามบริบททางสังคม ตามยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง ด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายและจิตใจ และการมีส่วนร่วมในสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยู่ในสังคมอย่างผาสุก มีหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แพทย์ประจำตำบลศรีดอนมูล ผู้นำชุมชน พระสงฆ์ ได้เข้าร่วมในการวางแผนงานกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเริ่มด้วยการพัฒนาด้านร่างกาย การให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ด้วยการกิน การอยู่อาศัยในสิ่งแวดล้อมที่ดี และการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่วัย ไปสู่การพัฒนาด้านจิตใจเริ่มตั้งแต่หลักศีลธรรมที่พึงมีต่อสังคม การมีสติในการใช้ชีวิตและประกอบการทำงาน รวมถึงด้านปัญญาพิจารณา เข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและสังคม ซึ่งสอดคล้อง ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, พระมหามิตร ฐิตปัญโญ, พระครูสุธีศัมภีรญาณ, หอมหวล บัวระภา (2562) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ต. บลธาดูทอง อ. เกอภูเขี้ยว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัย พบว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนามนุษย์โดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การท อดทนให้ตั้งอยู่ใน

กรอบ ระเบียบข้อปฏิบัติที่พึงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา 4 นี้ เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข บริบทวิถีการด าเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย

สรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย “การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย” มีรายละเอียดตามแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการลงพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก และการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจากหน่วยงานในตำบล ประกอบด้วย ผู้อ านวยการโรงพยาบาลตำบล นักวิชาการศึกษางค์การบริหารส่วนตำบล ผู้ใหญ่บ้าน อดีตข้าราชการบำนาญ และกลุ่มผู้สูงอายุ โดยได้ข้อมูลสำคัญ คือ แก้ไขปัญหาด้วยสุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุที่ได้ร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ และผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ และเข้าใจหลักการจัดการกับปัญหาที่ขึ้น ด้านการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีกิจกรรมอบรมให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุด้านพระพุทธศาสนา ได้แก่กิจกรรมธรรมะสัญจร กิจกรรมโรงเรียน

ผู้สูงอายุ กิจกรรมการดูแลสุขภาพสุขภาพผู้สูงอายุ การส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ผู้สูงอายุที่ว่างงานได้มีงานทำ กิจกรรมสังคมสงเคราะห์

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักภาวนา 4 สำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย” ผู้วิจัยได้กำหนดข้อเสนอแนะไว้เพื่อเป็นประโยชน์ในงานวิจัยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าการวางแผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาจากปัญหาผู้สูงอายุ มองด้านบริบทผู้สูงอายุ และความเป็นไปได้ที่จะสามารถการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุได้ตรงจุด ประกอบด้วย 1) การติดต่อประสานงานไปยังหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชนในตำบล แพทย์ประจำตำบล พระสงฆ์ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในด้านงานพัฒนาชุมชนได้มาร่วมประชุมเพื่อปรึกษาหารือ 2) การประชุมร่วมกันเพื่อหาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบล การอภิปราย หาข้อตกลง ในที่ประชุม และ 3) เมื่อได้ข้อตกลงผ่านทางคณะกรรมการ จากหน่วยงานในชุมชนแล้ว ก็เชิญตัวแทนผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้าน ได้ร่วมประชุมใหญ่ เพื่อวางแผนสร้างกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย และใจเพื่อให้เกิดประโยชน์และผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง และ 4) เมื่อผ่านการประชุมระดับตำบลแล้วก็นำผลการประชุม มาในระดับชุมชน และให้ผู้สูงอายุทุกช่วงวัย ได้เข้าร่วมในการประชุม และสามารถมีส่วนร่วมในการเสนอปัญหา และแนวทางการแก้ปัญหาของแต่ละท่าน เพื่อนำมาพิจารณาเพื่อสร้างเป็นกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

ผู้วิจัยเห็นว่า สามารถนำประเด็นปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาจากการวางแผนงาน ผ่านการประชุมปรึกษาหารือ และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุมาทำเป็นนโยบายพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 1) การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุโดยกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย มีการให้ความรู้ด้านการกิน การอยู่ การออกกำลังกาย และการตรวจสุขภาพ วัดความดัน จากหน่วยงานแพทย์ในตำบล เป็นประจำ 2) การเสริมสร้างงานที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุผู้ว่างงาน หรือบุคคลที่ต้องการทำงานหลังวัยเกษียณ เพื่อให้เกิดการรวมตัวกันของกลุ่มผู้สูงอายุ และสามารถสร้างผลิตภัณฑ์ของชุมชน และเป็นรายได้ของผู้สูงอายุเป็นลำดับ 3) การสร้างเสริมสร้างคุณธรรมจริยธรรมในผู้สูงอายุ ด้วยกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา การมีพระสงฆ์ได้เข้ามามีส่วนร่วม ในการให้ความรู้เรื่องศีลภาวนา 4) กิจกรรมเสริมสร้างหลักในการแก้ปัญหาด้านอารมณ์แก่ผู้สูงอายุ โดยการอบรม ให้ความรู้ในด้านการเจริญสมาธิภาวนา ผ่านกิจกรรมวันธรรมสวนะ หรือกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดปัญญา เข้าใจปัญหา และนำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างรู้เท่าทันปัญหา และ 5) การเสริมสร้างความรู้ของผู้สูงอายุ ให้มีโอกาได้เรียนรู้เทคโนโลยี ติดต่อสื่อสาร การใช้สื่อเพื่อหาความรู้อย่างไม่จำกัด

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

สำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป ประกอบด้วย 1) ความสามารถในการจัดการเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพด้วยการรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างเข้าใจ 2) การเรียนรู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักศีลธรรมในการนำไปประยุกต์เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุในชีวิตประจำวัน ตลอดจนความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมของผู้สูงอายุ และ 3) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ ผ่านการเจริญสมาธิภาวนา และการใช้ปัญญาพิจารณาเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย และสิ่งแวดล้อมในวัยสูงอายุอย่างรู้เท่าทัน

เอกสารอ้างอิง

- ขยาย เหล่าสุนทร (2562). “แนวทางในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงราย”.
 ดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนากฎหมาย. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ (2443). แผนพัฒนาสุขภาพ แห่งชาติฉบับที่ 9. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- จิรภา วิลาวรรณ (2565). “ผลของโปรแกรมการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและป้องกัน ภาวะซึมเศร้า เชิงสังคมและวัฒนธรรมในกลุ่มผู้สูงอายุตำบลนาฝาย อำเภอเมืองจังหวัดชัยภูมิ”. วารสารวิจัย และพัฒนาระบบสุขภาพ. 15 (1) (เดือนมกราคม – เมษายน): 181-195.
- ประคอง อินทรสมบัติ (2539). การประเมินภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร : รามาริบัติ พยาบาลสาร.
- ประเวศ วะสี (2541). บนเส้นทางใหม่การส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาชีวิตแลสังคม. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน.
- พระครูโกศลธรรณกิจ, นวินดา นิลวรรณ, สิทธิโชค ปาณะศรีม (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ตาม แนวพระพุทธศาสนาเถรวาทสู่สังคมผู้สูงอายุ. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 7 (3) (มีนาคม): 38-39.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (2547). หลักแม่บทของการพัฒนาตน. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (2551). สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหพรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท, พระมหามิตร ฐิตปณฺโญ, พระครูสุธีคัมภีรญาณ, หอมหวานบัวระภา (2562). “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ”. รายงานการวิจัย. (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น).

เมธชนัน เลิศคุณหะเกียรติ แพทย์หญิง (2567). 10 วิธีดูแลสุขภาพดีทั้งกาย – ใจ. สืบค้นข้อมูลจาก www.phyathai3hospital.com.

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2556). มโนทัศน์ใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ, มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ. เอกสารทางวิชาการ. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุรจิตต์ วุฒิการณ์ พิสิษฐ์ จอมบุญเรือง ไพศาล สรรสวัสดิ์ (2555). “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบางมูลนาก อำเภอบางมูลนากจังหวัดพิจิตร”. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์.

