

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ
เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

The Promoting Guideline for Social Well-Being According to Buddhist Principles
of the Elderly School in Kokha Sub-District Municipality, Kokha District,
Lampang Province

วารุมาตร์ แก้วคะปวง¹

Warumart Kaewkhapuang

สมจันทร์ ศรีปรัชยานนท์²

Somchan Sripraschayanon

จิรศักดิ์ ปันลำ²

Jeerasak Punlam

Corresponding Author E-mail: sartsirin@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักสุขภาวะทางพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง 2) เสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เครื่องมือ ได้แก่ การศึกษาข้อมูลเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 24 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและวิเคราะห์ข้อมูลแบบสร้างข้อสรุป

ผลการวิจัย พบว่า หลักสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ทาน การให้เพื่อเกิดความสุขทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และปัญญา ได้แก่ อามิสทาน การให้เบี้ยยังชีพและการช่วยเหลือ ด้านต่าง ๆ ธรรมทาน การเพาะบ่มจิตใจให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมอันดีงาม อภัยทาน การสร้างจิตใจให้ปราศจากการขุ่นมัว ความโกรธเคือง 2) ปิยวาจา การพูดอ่อนหวาน คำสุภาพไพเราะ น่าฟัง ชี้แจง แนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล 3) อตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น 4) สมานัตตตา การวางตนสม่ำเสมอในการเรียนรู้

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ 2) การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน 3) การสรรหาวิทยากรที่หลากหลาย 4) การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม 5) ความต่อเนื่อง 6) การสนับสนุนงบประมาณ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงถึงพลังความสามัคคี ศักยภาพอันล้ำค่า และจิตอาสาในการพัฒนาชุมชนแบบมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์และพัฒนาชุมชน

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาวะ, สุขภาวะเชิงพุทธ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the principles of social well-being according to Buddhist principles of the Elderly School in Kokha Sub-District Municipality, Kokha District, Lampang Province; 2) to propose the guideline for social well-being according to Buddhist Principles of the Elderly School in Kokha Sub-District Municipality, Kokha District, Lampang Province. This research is qualitative research and the tools are based on documentary study and in-depth interview of 24 key informants.

¹ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

² มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง

The data analysis is conducted by content analysis and conclusive research design.

The results of this research found that: The principles of social well-being according to the Buddhist principles in elderly schools are: *dāna*; to give for physical, social, emotional and intellectual happiness as; *āmisadāna*, providing the living allowance and various assistance, *Dhammadāna*, cultivating the mind to virtue, *abhaya-dāna*, building mind free from alliance and anger; 2) *piyavācā*, sweet and polite talk, pleasant to hear, suggesting things that are useful and reasonable; 3) *atthacariyā*, attitude of self-service and others; 4) *Samānattatā*, consistent self-orientation in learning.

To propose the guideline for social well-being according to Buddhist are: 1) to participate of the elderly; 2) to apply in daily life; 3) to recruit various knowers; 4) to promote morality and ethics; 5) to be continue; 6) to support budget. It can show the strength of unity invaluable potential and volunteer in community for development with participation in creative community development.

Keywords: Promoting of well-being, Buddhist well-being, Elderly school

บทนำ

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (2560, น. 3) ได้กล่าวถึง สถานการณ์ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น จากสถิติของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทยในปี พ.ศ. 2559 มีจำนวนประชากรทั้งหมด 7,433 ล้านคน และเป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด ประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมด 11,312,477 คน ชาย 5,083,681 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 44.94 หญิง 6,228,766 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 55.06 ซึ่งถือได้ว่ามีจำนวนผู้สูงวัยมากกว่าเด็ก ซึ่งคาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Aged Society) ที่มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 20 และในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือ มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28

การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุจะส่งผลกระทบต่อร่างกาย เช่น สายตาพร่ามัว ความจำเสื่อม สมองสั่งการช้าลงทำให้ไม่สะดวกในการประกอบอาชีพ ผู้สูงอายุที่เกษียณหรือลาออกก่อนเกษียณอายุ (Early Retry) เกิดภาวะเสื่อมถอยของร่างกายในระบบต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสภาพทางด้านจิตใจ จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงตามกระแสสังคมทำให้ผู้สูงอายุอยู่บ้านและรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดเพื่อนหรือคนคอยดูแล มีสังคมน้อยลง เกิดความเครียด รู้สึกเหงา น้อยใจ บางคนกลายเป็นคนหงุดหงิด โมโหร้าย ขอบแยกตัว มีอารมณ์ซึมเศร้า อยากฆ่าตัวตายหรือบางคนอาจจะเป็นคนชอบโอ้อวด (บริบูรณ์ พรพิบูลย์, 2536, น. 10-11) แมชีสุภาพ รักประสูติ (2560, น. 76) ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของสภาพการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่

1. การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายนั้น ร่างกายมีการเสื่อมโทรมเป็นโรคได้ง่าย เช่น อาการวิงเวียนศีรษะ โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร
2. ปัญหาทางด้านจิตใจ ได้แก่ เกิดความวิตกกังวลเรื่องต่าง ๆ เช่น การเจ็บป่วย สุขภาพ ทรัพย์สินสมบัติหรือมรดกที่จะมอบแก่ลูกหลาน กังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายและภาวะความกลัวถูกทอดทิ้ง
3. ปัญหาด้านครอบครัว ลูกหลานไม่เข้าใจ ไม่ให้ความเคารพและไม่มีเวลาดูแล
4. ปัญหาด้านสังคม ผู้สูงอายุรู้สึกถูกลดบทบาททางสังคม ส่งผลให้ต้องแยกตัวออกจากสังคม ไม่อยากคบหาสมาคมกับผู้อื่น ขาดการปฏิสัมพันธ์ต่อผู้อื่นและสังคม

สุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกันสังคม เช่น ครอบครัว เพื่อน ลูกหลานและผู้อื่นควรมีวิธีการที่ทำให้เกิดความสุข โดยพระพุทธศาสนาได้สั่งสอนให้รู้จักวิธีการสร้างสุขตามแบบสังคหวัตถุ 4 ประการ คือ 1) ทาน การให้สิ่งที่เป็นอามิสและไม่ใช่อามิส 2) ปิยวาจา การมีถ้อยคำ วาจาอันเป็นที่รักแก่



ผู้สนทนา 3) อรรถจริยา การประพุดิตนที่ก่อให้เกิดประโยชน์ และ 4) สมานัตตตา การรู้จักและเข้าใจในตนเอง ไม่ถือเนื้อถือใจ โดยองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นถือว่าเป็นหน่วยงานที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างความสุขที่ยั่งยืน โดยมีพันธกิจหลักเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานของชุมชน โดยตระหนักคุณค่าผู้สูงอายุจึงได้จัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมมุ่งเน้นการสร้างสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางสังคม และปัญญา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเพื่อเพิ่มพูนทักษะและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เพื่อเป็นแนวทางการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างผาสุก ตั้งต้นด้วยคุณงาม ความดี ประกอบด้วยคุณธรรมจริยธรรม จุนเจือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ปัจจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริม สนับสนุนสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี การอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมซึ่งเป็นแนวทางที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงวัยในโรงเรียนผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักสุขภาวะทางสังคมตามพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง
2. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มีขั้นตอนในการศึกษา ดังนี้

1. วิธีการวิจัย การศึกษาวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ได้แก่ การศึกษาเอกสาร (Documentary Study) เป็นการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสาร เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อการส่งเสริมและเพิ่มทักษะชีวิตแก่ผู้สูงอายุ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และปัญญา ซึ่งช่วยเกื้อหนุนให้ผู้สูงอายุได้เป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่เกิดจากการเรียนรู้อย่างยั่งยืน

2. พื้นที่การวิจัย โดยคณะผู้วิจัยใช้พื้นที่โรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง จำนวน 7 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านฝั่ง หมู่ที่ 3 บ้านไร่อ้อย หมู่ที่ 5 บ้านเหล่าแม่ปูน หมู่ที่ 7 บ้านท่าผา หมู่ที่ 4 บ้านหนองจอก หมู่ที่ 10 บ้านแสนตอ หมู่ที่ 11 บ้านเกาะคา หมู่ที่ 5

3. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ การศึกษาได้มีผู้ให้ข้อมูล จำนวน 24 รูป/คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) เจ้าหน้าที่ของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง จำนวน 5 คน 2) ภาควิชาครีษาย จำนวน 7 รูป/คน 3) ผู้สูงอายุ ที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา จำนวน 12 คน

4. เครื่องมือการวิจัย คณะผู้วิจัยได้แบ่งออกตามรูปแบบการวิจัย ดังนี้

- 4.1 การศึกษาเอกสาร (Documentary Study) เป็นการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หนังสือ รายงานการวิจัย รายงานการประชุม เอกสารเกี่ยวแนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมของผู้สูงอายุ แนวคิด



เกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธ การส่งเสริมสุขภาพในพระไตรปิฎก งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และบริบทพื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลเกาะคา

4.2 สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในลักษณะเป็นทางการจากองค์กรปกครองท้องถิ่นในพื้นที่ที่ให้ข้อมูล กลุ่มปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคีเครือข่ายและกลุ่มผู้สูงอายุในโรงเรียน เพื่อหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรม โดยแบ่งประเด็นตามประเภทของกลุ่มสัมภาษณ์ ดังนี้

1) กลุ่มองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ปฏิบัติหน้าที่ประสานงาน เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อการดูแลและส่งเสริมผู้สูงอายุในโรงเรียน โดยมีประเด็นคำถามเกี่ยวกับแนวทางและนโยบายการจัดตั้งโรงเรียนสูงอายุ การจัดสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุในโรงเรียนสูงอายุ แนวทางการจัดกิจกรรมของโรงเรียนสูงอายุ บทบาทและหน้าที่ของเทศบาลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและการบริหารจัดการโรงเรียนสูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

2) กลุ่มภาคีเครือข่ายและหน่วยงาน องค์กรภาครัฐ/เอกชน และปราชญ์ท้องถิ่น ในการถ่ายทอดความรู้และการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยมีประเด็นคำถามเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ การช่วยเหลือในการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ควรส่งเสริมและสนับสนุนในโรงเรียนผู้สูงอายุและแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

3) กลุ่มนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยมีประเด็นคำถามเกี่ยวกับเทศบาลมีบทบาทในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ เทศบาลจัดกิจกรรมในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่เทศบาลได้ดำเนินการส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุและ แนวทางการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ดังนี้

5.1 เป็นการศึกษารายละเอียดเอกสารในการศึกษาเนื้อหา แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำไปสู่แนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่เหมาะสม

5.2 คัดเลือกเป้าหมายแต่ละพื้นที่แบบเจาะจง (Purposive Sampling) ที่ได้จากลงสำรวจข้อมูลภาคสนาม เพื่อศึกษาบริบทของเทศบาล โรงเรียนผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง

5.3 การขอหนังสือจากวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อนำลงไปขอความร่วมมือในพื้นที่หรือองค์กรกลุ่มเป้าหมายเชิงพื้นที่และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

5.4 การสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มเป้าหมาย เพื่อนำข้อมูลไปสู่การวิเคราะห์แนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

5.5 การสรุปองค์ความรู้

5.6 การเผยแพร่ความรู้ในวารสารและจัดทำรายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้มีการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร คณะผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ที่ได้จากการศึกษาเอกสาร เพื่อศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากหนังสือ ตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบสร้างข้อสรุปเพื่อแสวงหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ



สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องแนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง สามารถสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. หลักสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ การส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักสังคหัตถธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ประสานความสัมพันธ์สมัครสามัคคีกัน สามารถสังเคราะห์ได้ดังนี้

1.1 ทาน การสร้างสุขด้วยทานตามหลักสังคหัตถของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะคานั้น มุ่งหวังให้เกิดความสุขทางด้านร่างกาย ความสุขทางด้านจิตใจ ความสุขทางด้านสังคม ความสุขทางด้านอารมณ์และปัญญา โดยการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแนวทางการให้ที่เหมาะสม เป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนแก่กลุ่มผู้สูงวัย โดยการให้ทานสามารถสังเคราะห์ตามหลักสังคหัตถธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) อามิสทาน โดยเทศบาลเป็นผู้นำในการขับเคลื่อนและจัดสรรงบประมาณในการดำเนินการ จากการปฏิบัติงานตามเพื่อให้เกิดความสุขเบื้องต้นแก่ผู้สูงอายุ 2) ธรรมทาน การให้ที่บริสุทธิ์นำไปสู่ชีวิตอันดีงาม เช่น กิจกรรมการให้ความรู้ การเสริมสร้างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ การให้ความรู้ทางพระพุทธศาสนา กิจกรรมการสืบสานภูมิปัญญา เป็นต้น 3) อภัยทาน การสร้างจิตใจให้ปราศจากการขุ่นมัว ความโกรธเคือง จิตใจ โดยกลุ่มผู้สูงอายุได้มีวางตนในสิ่งที่ดีงาม รู้จักการให้อภัย การเสียสละกำลังกาย กำลังใจและกำลังปัญญาในการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยจิตสาธารณะ มุ่งหวังให้ทุกคนอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ลดความขัดแย้ง และเข้าใจถึงเป้าหมายอันแท้จริงแห่งชีวิต

1.2 ปิยวาจา การพูดอ่อนหวาน คำสุภาพไพเราะ นำฟัง ชี้แจง แนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีเหตุผล ชักนำไปในทางที่ดีงาม รู้จักพูดให้เกิดประโยชน์ สร้างความสามัคคี เกิดไมตรีทำให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุจากภาวะทางด้านอารมณ์ของผู้สูงวัยต้องการคำพูดที่อ่อนหวาน เป็นมิตร ให้ความสนุกสนาน อีกทั้งคำพูดสามารถสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ดีต่อกันได้ แม้จะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ควรตระหนักถึงน้ำคำที่ได้ถ่ายทอดแก่ผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการส่งเสริมทางด้านศิลปะ วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การสอนการเขียนอักษรล้านนา การเล่นดนตรีพื้นบ้าน การทำดอกไม้จันทน์ การตัดตุ๊กตาล้านนา การทำส้อมหมากส้อมพลู การทำบายศรีและการทำโคมไฟ การแข่งขันกีฬา และอื่น ๆ

1.3 อตถจริยา การบำเพ็ญประโยชน์ด้วยความตั้งใจดีเพื่อความสุขของผู้อื่น โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นทำให้ผู้สูงอายุได้เกิดการตระหนักถึงคุณค่าของการเรียนในหลักสูตร เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิตซึ่งกันและกัน เกิดความมั่นใจในการดูแลสุขภาพร่างกาย รู้จักการหลีกเลี่ยงอาหารที่จะนำไปสู่ภาวะโรคต่าง ๆ (พระมหากิรติ วรกิตติ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 1 พฤศจิกายน 2563) ตลอดจนรู้จักการพัฒนาทางด้านฝีมือที่จะสร้างรายได้ตามวัย สร้างความมั่นใจในการดำรงชีวิตอย่างปลอดภัย ส่งผลให้กลุ่มผู้สูงอายุรู้จักการเสียสละและการบำเพ็ญตนให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชน ตั้งตนไว้ชอบ สามารถถ่ายทอดความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาให้แก่สมาชิกในสังคม รวมถึงการนำความรู้ที่ไปใช้ในชีวิตประจำวันในการดูแลตนเองและผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน ซึ่งถือได้ว่าโรงเรียนผู้สูงอายุได้สร้างประโยชน์ให้เกิดแก่ผู้สูงอายุและสังคม

1.4 สมานัตตตา การวางตนหรือการปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสม่ำเสมอ การเข้าร่วมกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นไปตามหลักสังคหัตถ 3 ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) ปริยัติสังคหัตถ การได้ศึกษาความรู้ที่เป็นภาคทฤษฎี แนวทางการประพฤติปฏิบัติ 2) ปฏิบัติสังคหัตถ การนำความรู้ที่ได้ไปสู่การปฏิบัติให้เห็นผลด้วยความเป็นเหตุและผล และ 3) ปฏิเวธสังคหัตถ ผลที่ได้จากการปฏิบัติที่สร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุให้เกิดความสุขทางกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และปัญญา เกิดการวางตนได้ดี มีจิตใจ



สาธารณสุขที่จะช่วยเหลือผู้อื่น บรรณาธิการและหวังให้ผู้อื่นได้พบความสุข ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นและสังคม และมีความเป็นธรรมไม่โอนเอียงไปฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

2. แนวทางการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ การบริหารจัดการของเทศบาลตำบลเกาะคา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ โดยการจัดกิจกรรมตามความสนใจและสำคัญต่อการดำเนินชีวิต จากการศึกษาสามารถเสนอแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ได้ดังต่อไปนี้

2.1 การมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ มุ่งเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนและทุกภาคีเครือข่าย ทั้งกลุ่มองค์กรในชุมชน หน่วยงาน องค์กร ชมรมผู้สูงอายุ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุที่ดี ซึ่งผู้สูงอายุจะต้องให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรม (เฉลิมเชษฐ์ ไชยกาล, การสื่อสารส่วนบุคคล, 28 ตุลาคม 2563) โดยเฉพาะกิจกรรมทางด้านการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของชุมชนตนเอง เพื่อป้องกันและรักษาไว้มิให้เกิดเลือนหายจากชุมชนตนเอง

2.2 การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่สร้างสุขหรือสุขภาพ (Well-Being) ได้แก่ สุขภาพร่างกาย จิต สังคม อารมณ์และปัญญา (จิตวิญญาณ) ครอบคลุมมิติของคน ครอบครัว ชุมชนและสังคม ผลักดันให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพที่ดี สร้างสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเอื้อต่อการดำรงชีพ สร้างวัฒนธรรมที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (พระมหาสุทิตย์ อากาศโร และคณะ, 2558, น. 154-156) แม้โรงเรียนผู้สูงอายุจะให้การส่งเสริม การดูแล และการรักษาสุขภาพ ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากกลุ่มภาคีที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือ เอื้ออำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้สูงอายุ แต่หากขาดการนำความรู้ที่ให้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลตนเอง และการอยู่ร่วมกับสังคม ไม่ได้ยอมทำให้กิจกรรมดังกล่าวสูญเปล่า

2.3 การสรรหาวิทยากรที่หลากหลาย ความรู้ในสังคมยุคดิจิทัลจากความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความกระตือรือร้นในการศึกษา เพื่อให้รู้ทันกับเหตุการณ์ในสังคมปัจจุบัน แต่หากไม่มีความรู้หรือวิทยากรที่หลากหลายจะทำให้เกิดการรับรู้ข้อมูลซ้ำ ๆ ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่น่าสนใจ และไม่สามารถเพิ่มพูนทักษะที่ดีได้ (เพ็ญภักดิ์ รัตนคำฟู, การสื่อสารส่วนบุคคล, 24 ตุลาคม 2563) รวมไปถึงความรู้ที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจควรให้ความรู้เพื่อผู้สูงอายุจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องตามวัฒนธรรมในล้านนา

2.4 การส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรม การบำบัดสุขภาพจิตใจด้วยการฝึกพัฒนาอบรมเจริญภavana เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีจิตใจที่ผ่องใส เยือกเย็น และเข้าใจในชีวิต พัฒนาจิตและปัญญาให้เข้มแข็ง เจริญองงามด้วยคุณธรรมใช้สติกำหนดให้รู้เท่าทันปัจจุบัน ทำให้จิตใจสงบ ความฟุ้งซ่าน ลดปัญญา รู้เท่าทันโลกและชีวิต

2.5 ความต่อเนื่อง การส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดประสิทธิภาพ ประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นจะต้องมีความต่อเนื่องในขั้นตอน วิธีการ และการประเมินผลเพื่อนำมาสู่การปรับปรุงให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริงและมากที่สุด เพราะผู้สูงอายุได้พบปะ พูดคุย ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การเล่าประสบการณ์ในแต่ละวันแต่ละอาทิตย์ให้เพื่อน ๆ ฟัง ทำให้รู้สึกไม่เหงาและมีความสุขเมื่อได้พบเจอกัน

2.6 การสนับสนุนงบประมาณมากยิ่งขึ้น การดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแล การช่วยเหลือ การให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุ ควรมีงบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมตามความต้องการของผู้สูงอายุมากขึ้น แม้ว่าจะมีกิจกรรมที่เกิดจากการเสียสละทรัพย์ของสมาชิกในโรงเรียน แต่ก็ไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้สูงอายุ จำเป็นจะต้องหาแหล่งทุนเพื่อสนับสนุนกิจกรรมที่มีความจำเป็นต่อการพัฒนา



คุณภาพชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุได้แสดงถึงพลังความสามัคคี ศักยภาพอันล้ำค่า และจิตอาสาในการพัฒนาชุมชนแบบมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์และพัฒนาชุมชนให้เกิดความสุขในการอยู่ร่วมกันได้อย่างแท้จริง

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่องแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

หลักสุขภาวะตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักสังคหวัตถุ 4 ถือได้ว่าเป็นแนวทางในการรองรับสภาพการณ์ของกลุ่มประชากรผู้สูงวัยที่มีจำนวนเพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยการสร้างสุขภาวะตามหลักพระพุทธศาสนาที่มุ่งเน้นสุขภาวะทางด้านกาย จิต สังคม อารมณ์/ปัญญานั้น ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจในชีวิตและสังคมได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ พระชนวันต์ กิตติวัฒน์ (หวังนอก) และ พระครูศรีรัตนการ (2561, น. 245-252) ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจชีวิตและโลกแห่งความเป็นจริง เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นฟันเฟืองหลักในการจัดสวัสดิการด้วยการใช้หลักสังคหวัตถุธรรมในการดูแลทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ และปัญญาแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับ สราวุธชัย วิจิตรปัญญา, พระครูประโชติพิพรรพศ์, พระมหาวัชชัย ธรรมรสี, และ นรณ กุลผาย (2561) ที่ได้อธิบายการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดคุณค่าแท้ มีจิตอาสา เสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ทำให้ตนเองรู้สึกมีคุณค่า เป็นกัลยาณมิตร มีจิตใจยิ้มแย้มแจ่มใส ไม่เครียด ปล่อยวาง มีเมตตาเป็นกัลยาณมิตร และเข้าใจถึงธรรมชาติของชีวิต

ส่วนกิจกรรมการส่งเสริมผู้สูงอายุควรเริ่มจากการให้ความรู้และวิธีดูแลตนเองให้สุขภาพร่างกาย จิตใจดีขึ้น และใช้วาจาอันอ่อนหวาน สุภาพ แสดงถึงเมตตาริบัติเพื่อให้ผู้สูงอายุรู้สึกปลอดภัย เข้าใจความปรารถนาที่ดีของการจัดสวัสดิการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งผู้สูงอายุได้เรียนรู้และนำไปปฏิบัติ ย่อมได้ผลดีต่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน รู้จักการทำงานร่วมกัน และมีจิตใจที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่สมาชิกในโรงเรียน จนเกิดความเสียสละแรงกาย แรงใจ และสติปัญญาในการช่วยคนอื่นด้วยจิตสาธารณะ เข้าใจชีวิต รู้จักการให้อภัย รู้จักการวางตนถือได้ว่าเป็นการให้อภัยทานแก่ตนเองและผู้อื่น

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ การบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยการจัดกิจกรรมตามความสนใจและสำคัญต่อการดำเนินชีวิต โดยการจัดการถือได้ว่าได้ประสิทธิภาพประสิทธิผลเป็นอย่างดี มีจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น และกิจกรรมที่ได้ทำตอบสนองต่อความต้องการในการเพิ่มทักษะชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม ปัจจัยสำคัญที่ควรปรับปรุงและพัฒนาให้เกิดการส่งเสริมความสุขอย่างแท้จริง ได้แก่ การมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้สูงอายุ เพราะหากผู้สูงอายุไม่เข้าร่วมกิจกรรมก็จะทำให้ความสัมพันธ์เกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์ แต่จะเกิดความรู้และเข้าใจวิถีชีวิตมากยิ่งขึ้นเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นันทนา สารแสง (2561) ที่ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กิจกรรมด้านต่าง ๆ สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ การได้พบปะกันของผู้สูงอายุในโรงเรียนอาจช่วยเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนเรื่องการดูแลสุขภาพ และได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพจากวิทยากรภายในโรงเรียนผู้สูงอายุ อันจะได้นำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในการดูแลตนเอง เพื่อลดโอกาสในการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตามกิจกรรมในโรงเรียนจะต้องให้ความรู้ที่หลากหลาย ทันเหตุการณ์ และสร้างความสนใจแก่นักเรียนสอดคล้องกับ พระครูวิริทธิ์ธรรมโชติ, สมบูรณ์ บุญฤทธิ์, และ พิระพล สงสาป

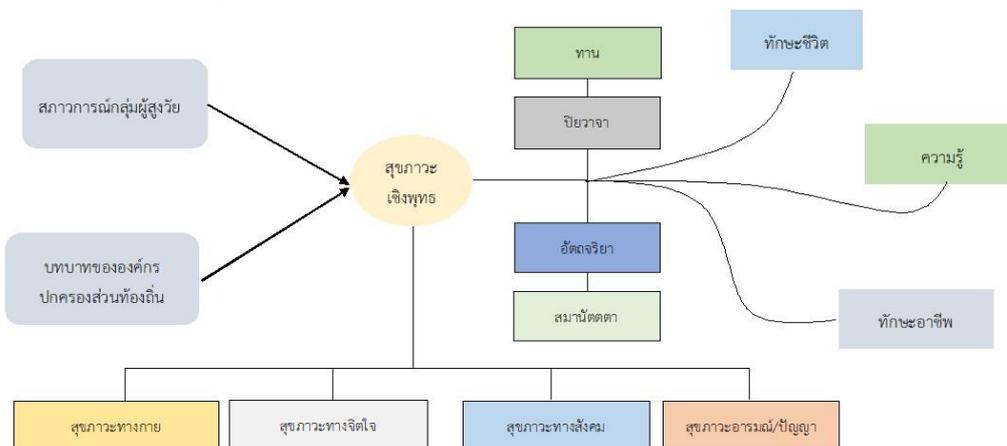


(2562) ได้ศึกษาเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการระบบสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้ พบว่า การพัฒนาระบบสุขภาพสวัสดิการแก่ผู้สูงอายุควรส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่อย่างรู้เท่าทัน และการทำกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับ ความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การใช้เทคโนโลยี อาทิ LINE FACEBOOK IG เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความอยากรู้ อยากเรียน เกิดความกระตือรือร้นที่จะศึกษาสิ่งแปลกใหม่ตามยุคสมัย

นอกจากนั้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตจะต้องตระหนักถึงการบำบัดสุขภาพจิตด้วยการเจริญภาวนา ชัดเกล้าจิตใจให้ตั้งอยู่ในสิ่งดีงาม เป็นบุญ เป็นกุศล และพัฒนาปัญญาจนเกิดคุณธรรมจากการใช้สติ กำหนดรู้ในสภาวะความเป็นจริงของโลกและชีวิต กระนั้นก็ตาม นอกจากการเรียนรู้จะสำคัญแล้วสิ่งที่สำคัญกว่าคือการนำความรู้ที่ได้ไปสู่การใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อหากละเลยและไม่สนใจนำไปใช้ก็เข้าร่วมกิจกรรมก็สูญเปล่า และจะต้องประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความเคยชินติดเป็นอุปนิสัย ตลอดถึงการสนับสนุนทางด้านทุนทรัพย์ช่วยเหลือให้กิจกรรมผู้สูงอายุให้เพียงพอ สอดคล้องกับ อุเทน ลาพิงค์ (2561, น. 233-243) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุด้วย หลักสังคหวัตถุ 4 ในภาคเหนือ พบว่า การบริหารจัดการส่งเสริมโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งการสนับสนุนงบประมาณ และการสนับสนุนองค์ความรู้ สนับสนุนบุคลากร สถานที่และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แม้ผู้สูงอายุจะเสียสละเงินในการจัดการแต่ก็ไม่เพียงพอต่อความต้องการ การหาแหล่งทุนในการส่งเสริมกิจกรรมของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญในการแสดงให้เห็นถึงศักยภาพและคุณค่าของผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

ทางการส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลเกาะคา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ดังภาพด้านล่างนี้



ภาพ 1 การส่งเสริมสุขภาพทางสังคมตามหลักพุทธธรรม

1. สภาวะการณทางสังคมผู้สูงวัย ทำให้สังคมตระหนักถึงแนวทางการช่วยเหลือและการให้สวัสดิการแก่ผู้สูงอายุเพื่อลดปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม
2. บทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่จะต้องให้สวัสดิการในการดูแลสุขภาพและส่งเสริมพัฒนาความสามารถผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกับครอบครัว ชุมชน และสังคมอย่างสูงสุด

โดยมุ่งเน้นการสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์/ปัญญา ที่เริ่มจากหลักสังคหวัตถุธรรมด้วยการให้สิ่งที่ดี มีประโยชน์ทั้งข้อมูล ข่าวสาร แนวทางการพัฒนา โดยการใช้ปิย

วาจาที่สุภาพ อ่อนหวาน เป็นมิตร เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วย่อมทำให้เห็นผลที่เป็นประโยชน์อันแท้จริง จนผู้สูงอายุเกิดจิตอาสา รู้จักเสียสละ ตั้งตนเป็นประโยชน์ และจะต้องหมั่นเสมอ กระทำอย่างต่อเนื่อง เสมอ ตอนเสมอปลายตามหลักสมานัตตตา หลักสูตรในโรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นการสังเคราะห์หลักสังคหัตถุ ธรรมในการช่วยเหลือและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความสุขทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และปัญญา ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสามารถอยู่ร่วมกับสังคมอย่างมีความสุข และช่วยในการรองรับ แนวโน้มของปัญหาที่จะเกิดจากกลุ่มประชากรผู้สูงวัยในอนาคตได้อย่างแท้จริง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ส่งเสริมการทำกิจกรรมที่ตรงกับความสนใจของผู้สูงอายุ โดยการกำกับ ติดตาม ประเมินผล และนำปัญหาวิเคราะห์กิจกรรมที่ผู้สูงอายุต้องการให้เกิดขึ้น

1.2 ควรตั้งกองทุนสำคัญให้แก่ผู้สูงอายุ โดยอาจจะมีกิจกรรมเพิ่มเติมในการหารายได้ เพื่อให้กลุ่มผู้สูงอายุได้นำไปใช้ประโยชน์ในกลุ่ม

1.3 ควรมีการจัดสรรงบประมาณหรือกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง เพราะผู้สูงอายุ มีความต้องการในการจะศึกษา เรียนรู้ แต่ปัจจัยทางด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรมมีจำนวนน้อย ไม่เพียงพอต่อกิจกรรมให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องได้

2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

2.1 ควรศึกษาแนวทางการสร้างรายได้ที่ยั่งยืน เพื่อผลักดันกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุ เพื่อเป็นกลไกสำคัญต่อการดูแลซึ่งกันและกัน ตลอดถึงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะในพื้นที่ที่ทำให้ทุกคนได้รู้ถึงศักยภาพในการสร้างรายได้ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงวัย ตลอดถึงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากทุนทางสังคม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำความรู้และวัสดุในชุมชนมาใช้ในการแปรสภาพเป็นสินค้าเพื่อจำหน่าย และเป็นการทำนุบำรุงภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สืบต่อไป

2.2 ควรศึกษากิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุให้มีความสุข มีอิสระ มีคุณภาพ สามารถพึ่งพาตนเองได้โดยพึ่งพาตนเองให้มากที่สุด โดยการส่งเสริมเพื่อการดูแลผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ ด้วยเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัย ความเสื่อมโทรม ความถดถอยของอวัยวะต่างๆ และความผันแปรทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และปัญญา รวมถึงกิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะการติดเตียงและโรคต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคกระดูกพรุน โรคเกาต์ โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท โรคจอประสาทตา เป็นต้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ซึ่งผู้สูงอายุบางรายอาจจะสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้ และเป็นมูลเหตุของการเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา

สรุป

ประการแรก การส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมตามหลักสังคหัตถุธรรม เริ่มจากการให้ที่มุ่งหวังให้เกิดความสุขทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์/ปัญญาแก่ผู้สูงอายุ และการให้จะต้องเป็นสิ่งที่ปรารถนาดีด้วยการใช้ถ้อยคำที่สุภาพ อ่อนหวาน ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าและความปรารถนาดีทำให้แก่ตน เมื่อเข้าร่วมกิจกรรมและเห็นผลที่ได้รับจนทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าจากการเรียนรู้ในโรงเรียน จนกระทั่งเกิดจิตอาสาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ทำให้บรรยากาศในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความเป็นมิตร สนุกสนาน และดำเนินกิจกรรมไปได้ด้วยดี ขณะเดียวกันจะต้องการวางตนให้เกิดความ



สม่ำเสมอ โดยหลักการสงเคราะห์ดังกล่าวมีลักษณะตามหลักสัทธรรม 3 ได้แก่ 1) ปรียัติสังธรรม การได้ศึกษาความรู้ที่เป็นภาคทฤษฎี 2) ปฏิบัติสังธรรม การนำความรู้ที่ได้ไปสู่การปฏิบัติ 3) ปฏิเวธสังธรรม ประโยชน์ที่เกื้อกูลต่อตนเองและผู้อื่น ประการที่สอง การบริหารจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุควรมีแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการมีส่วนร่วม เพราะกิจกรรมที่ดำเนินล้วนแต่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่พึงจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และความรู้จะต้องเป็นความรู้ที่สร้างความสนใจ ทำให้เกิดความรู้สึกต่อเรื่องราว โดยเฉพาะความรู้ทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการอบรมส่งเสริมทางด้านคุณธรรมจริยธรรม และการพัฒนาควมมีความต่อเนื่องอย่างมีขั้นตอนทั้งวิธีการและการประเมินผลเพื่อนำมาสู่การปรับปรุงให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง ตลอดจนการสนับสนุนทางด้านงบประมาณเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสในการจัดการกิจกรรมที่ต้องการ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความรัก ความสามัคคี และจิตอาสาในการพัฒนาตนเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

- เฉลิมเชษฐ์ ไชยกาล. (2563, 28 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วารุมาตร์ แก้วกะปวง [การบันทึกเสียง]. ประชาชนชาวบ้าน ผู้ทรงคุณวุฒิบ้านแสนตอ ตำบลเกาะคา, ลำปาง.
- นันทนา สารแสง. (2561). *คุณภาพชีวิตและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตำบลทุ่งข้าวพวง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่).
- บริบูรณ์ พรพิบูลย์. (2536). *คุณลักษณะผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร.
- พระครูวิริตธรรมโชติ, สมบูรณ์ บุญฤทธิ์, และ พิระพล สงสาป. (2562). *โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการระบบสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคใต้*. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม*, 6(3), 1339-1362.
- พระชนวันต์ กิตติวัฒน์ (หัวหน้า) และ พระครูศรีรัตนกร. (2561). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในบริบทพุทธธรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่*. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 4(2), 245-252.
- พระมหาเกียรติ วรกิตติ. (2563, 1 พฤศจิกายน). สัมภาษณ์โดย วารุมาตร์ แก้วกะปวง [การบันทึกเสียง]. รองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง ตำบลศาลา อำเภอเกาะคา, ลำปาง.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร และคณะ. (2558). *การสร้างและพัฒนาตัวชี้วัดความสุขของประชาชนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา* (รายงานผลการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญภัก รัตนคำฟู. (2563, 24 ตุลาคม). สัมภาษณ์โดย วารุมาตร์ แก้วกะปวง [การบันทึกเสียง]. นายกเทศมนตรีตำบลเกาะคา, จังหวัดลำปาง.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2559*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.
- แม่ชีสุภาพ รักประสูติ. (2560). *การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ*. *มจร การพัฒนาสังคม*, 2(1), 73-85.
- สรารุณย์ วิจิตรปัญญา, พระครูประโชติพัชรพงศ์, พระมหาวัชชัย ธรรมวีลี, และ นรณ กุลผาย. (2561). *การพัฒนา รูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามแนวพระพุทธศาสนา* (รายงานผลการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อุเทน ลาพิงค์. (2561). *การพัฒนาสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักสังคหวัตถุ 4 ในภาคเหนือ*. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*, 18(2), 233-243.

