

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภavana 4) ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

The Development of the Elderly's Quality of Life by Using the Buddhist Oriented Principles (Bhavana IV) in Suphan Buri Municipality, Suphan Buri Province

พระมหาอุทัย กตคุโณ (ประดิษฐ์สร)¹/ สาโรช เผือกบัวขาว²/ พนิต ศรีประดิษฐ์³
Phramaha Autai Katakuno (Praditson)/ Saroj Phueakbuakao/ Panit Seepradit

^{1,2,3} สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Program in Public Administration, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Received: Jan 5, 2022

Revised: March 9, 2022

Accepted: April 25, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภavana 4) และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภavana 4) กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภavana 4) ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ในพื้นที่เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 369 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่

นายกเทศมนตรีเมืองสุพรรณบุรี 1 คน รองนายกเทศมนตรีเมืองสุพรรณบุรี 2 คน ปลัดเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 1 คน ผู้อำนวยการกองสวัสดิการและสังคมเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 1 คน ตัวแทนผู้นำชุมชนเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 2 คน และตัวแทนผู้สูงอายุ 2 คน จำนวน 9 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง แล้วนำมาวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก 2) ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้วิถีพุทธ (ภาวนา 4) กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ภาพรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับสูงมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) คือ 3.1) ด้านกายภาวนา คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องร่วมมือกัน ในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง 3.2) ด้านสติภาวนา คือ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ และคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณี วัฒนธรรมและวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน 3.3) ด้านจิตภาวนา คือ เทศบาลควรกำหนดแผนงานและนโยบายต่าง ๆ ในดูแลผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน รวมไปถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย และ 3.4) ด้านปัญญาภาวนา คือ จัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การพัฒนาคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ, หลักวิถีพุทธ, ภาวนา 4

Abstract

The research consisted of objectives as follows to: 1) study the level of development of the elderly's quality of life using Buddhist oriented principles (Bhavana IV) and the elderly's quality of life, 2) study the relationship

between development of the elderly's quality of life by using the principle (Bhavana IV) and the elderly's quality of life, and 3) propose the guidelines for developing the elderly's quality of life using Buddhist oriented principles in Suphan Buri Municipality, Suphan Buri Province. The mixed method research was applied in this research. For quantitative study, 369 people over 60 years old in Suphan Buri Municipality, Suphan Buri Province were the samples selected by using simple random sampling method. The questionnaire was used for data collection. The alpha coefficient is 0.958. The data were analyzed by using Statistical Package for Social Sciences, by calculating frequency, percentage, mean, and standard deviation, and Pearson's product moment correlation coefficient was used for testing the hypotheses. For qualitative study, the data were collected by using interview form from 9 key informants, selected by using purposive sampling method, consisting of 1 Mayor, 2 Deputy Mayors, 1 Municipal Clerk, 1 Director of Social Welfare Division, 2 community leader representatives, and 2 elderly representatives. The interview data was analyzed by using the Content Analysis Technique. The results were as follows: 1) The development of the elderly's quality of life based on the Buddhist principles (Bhavana IV) was overall at the high level. And, the quality of life of the elderly was over at a high level, 2) The development of the elderly's quality of life based on the Buddhist principles (Bhavana IV) and the elderly's quality of life are shown to be positively correlated in the same direction at a high level, with a statistical significance of 0.01, and 3) The guidelines for developing the elderly's quality of life using Buddhist oriented principles (Bhavana IV) were as follows: 3.1) Kai Pawana aspect: organizations relevant to the promotion of the elderly's quality of life had to cooperate in organizing continuous projects

on promoting the health of people in community, 3.2) Sila Pawana aspect: there should be promotion and support for the elderly and people in community to join the religious activities together according to tradition, culture, and various important days, to create love and unity among people in community, 3.3) Chitta Pawana aspect: the municipality should set programs and policy in thoroughly taking care of the elderly, together with organizing activities for the elderly to join in order to create relationship, respect, and unity, between the elderly and others, and 3.4) Panya Pawana aspect: there should be social welfare for developing the elderly's quality of life, so that the elderly could live their lives happily.

Keywords: Developing Quality of Life, Elderly, Buddhist Oriented Principles, Bhavana IV

บทนำ

ปัจจุบันผู้สูงอายุในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากด้านการสาธารณสุขที่ได้รับการพัฒนามากขึ้น การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น ส่งผลให้ภาครัฐได้กำหนดเตรียมการรองรับในการดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น ในการเตรียมความพร้อมให้สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุถือเป็นหนึ่งในหลักแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560: 4) การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นการทำให้มีความยุติธรรม ความเป็นธรรมในสังคม และการทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้ง 3 เรื่องนี้สอดคล้องกลมกลืนกันในสภาพสังคมไทยปัจจุบันที่มีช่องว่างของการกระจายรายได้ ความเหลื่อมล้ำในสังคมสูงขึ้นทุกด้าน ระบบการศึกษาที่มุ่งการแข่งขันสูงขึ้น และสภาพแวดล้อมที่เป็นภัยต่อชีวิตและสุขภาพ และที่สำคัญคือชาวบ้านรู้สึกว้าเหว่ถึง

บริการด้านยุติธรรม ขาดความรู้ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับความยุติธรรม นำเข้ารู้สึกว่กฎหมายไม่ใช่เรื่องใกล้ตัว แต่เป็นเรื่องทางเทคนิคที่พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาจากคนที่รู้เท่านั้น การพัฒนาที่ขาดการเสริมสร้างฐานรากจากล่างสู่บนและวิธีการที่พึ่งพากระบวนการเกินส่วน ขาดกระบวนการมีส่วนร่วมที่แท้จริง ส่งผลให้ชาวบ้านสัมผัสกับการพัฒนาความเจริญแต่เพียงด้านวัตถุและสิ่งก่อสร้าง รวมทั้งเทคโนโลยีจากกระแสโลกาภิวัตน์ทุนนิยมที่ผูกพันกับผลประโยชน์ทางการค้า ทั้งภายในประเทศและบริษัทข้ามชาติ และการสัมผัสแบบนี้ทำให้ประเด็นเรื่องความยุติธรรม สภาพสังคมที่เป็นธรรม และคุณภาพชีวิตที่ดีถูกมองด้วยคุณค่าที่เคลือบแฝงไปด้วยภาพลวงตาตามไปด้วย ภาพลวงตาเหล่านี้จึงก่อให้เกิดปัญหาความคุณภาพชีวิต สภาพของการขาดโอกาสในการทำมาหากินที่เสมอภาคและเท่าเทียม ปัญหาคุณภาพของการศึกษา ปัญหาการกระจายความเป็นเจ้าของที่อยู่อาศัยและที่ดินทำกิน ปัญหาความไม่แน่นอนและไม่เป็นธรรมของราคาผลผลิตทางการเกษตร รวมไปถึงการเข้าถึงบริการด้านสาธารณสุขและสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดนี้ก่อให้เกิดเป็นปัญหาการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเอง (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2563: 2)

ในทางพระพุทธศาสนามีหลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อนำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน โดยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในปัจจุบัน เป็นหลักธรรมที่สอนให้รู้จักพึ่งพาตนเอง สร้างตนเองให้มีความมั่นคง มั่งคั่ง และเป็นคนดี เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดประโยชน์สุขกับตนเองในปัจจุบันด้วยการปฏิบัติเพื่อให้ได้มา ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ สำหรับการดำรงชีพที่ดีประโยชน์ปัจจุบันเป็นจุดขั้นต้น หรือจุดหมายเฉพาะหน้า เป็นประโยชน์ที่มองเห็นกันอยู่ ที่เข้าใจง่าย ๆ เกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องธรรมดาสามัญที่พบเห็นโดยทั่วไป ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ การงาน ทรัพย์สิน ฐานะ เกียรติ ชีวิตครอบครัวมีความสุข เป็นต้น ในหลักพระพุทธศาสนาการได้มาซึ่งสิ่งที่กล่าวมานี้ต้องได้มาโดยสุจริต ชอบธรรม ไม่ใช่ได้มาด้วยการเบียดเบียนผู้อื่น และการให้ได้มาก็ต้องใช้กับตนเองและบริวารให้ถูกต้องเหมาะสม มีความสุขร่วมกัน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต, 2556: 538)

เนื่องจากวัยสูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อม การส่งเสริมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพจึงควรเน้นในเรื่องของการคัดกรองสุขภาพผู้สูงอายุ การดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว ซึ่งเป็นการให้บริการที่ครอบคลุมด้านสุขภาพ ด้านจิตวิทยาสังคม การดูแลช่วยเหลือในการดำรงชีวิต และกิจวัตรประจำวันซึ่งเป็นการดูแลอย่างต่อเนื่อง ตามศักยภาพที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละกลุ่ม การดูแลผู้สูงอายุตั้งแต่ยังมีสุขภาพดี ไม่ป่วย ให้ยืดระยะเวลาของการมีสุขภาพดีให้ยาวนานที่สุด เพื่อให้มีการพัฒนาสุขภาพ กาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง จนกลายเป็น ผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านและติดเตียง อันจะเป็นปัญหาที่เชื่อมโยงกับปัญหาอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตจะมีการพัฒนาจากระดับพื้นฐานสู่ระดับสูงขึ้นได้โดยจะต้องมีเสาหลัก ที่เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการพัฒนาชีวิตด้วยหลักวิถีพุทธ ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า ภาวนา 4 คือ การพัฒนาหรือคุณค่าทางกายภาพหรือคุณภาพทางกาย ซึ่งก็คือ กายภาวนา คุณค่าชีวิตตน ที่มีต่อความสงบสันติต่อสังคม หรือมีความสามารถในการประสานสัมพันธ์กับผู้อื่น เพื่อความสงบสันติต่อส่วนรวมในสังคมเรียกว่า สีลภาวนา การมีคุณภาพจิต คือ มีสมาธิ มีความปิติปราโมทย์ จิตมีพลัง คือ จิตภาวนา ตลอดจนพัฒนาขั้นสูง คือ ความเข้าใจโลก และชีวิตตามความเป็นจริง เข้าใจคุณ โทษ และทางออกที่เรียกว่า ปัญญาภาวนาหรือคุณค่าทางปัญญา (กระทรวงสาธารณสุข, 2563)

จังหวัดสุพรรณบุรีมีแนวโน้มสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุสูงขึ้นปี พ.ศ. 2560-2563 ร้อยละ 20.5, 21.3, 22.1 และ 23.4 ตามลำดับ ปี 2563 มีการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยมีการคัดกรองผู้สูงอายุ จำนวน 119,704 คน หรือร้อยละ 79.3 มีกลุ่มผู้สูงอายุที่พึ่งตนเองได้ ร้อยละ 96.64 ผู้สูงอายุกลุ่มพึ่งพิง ร้อยละ 3.1 สำหรับเทศบาล เมืองสุพรรณบุรี มีผู้สูงอายุที่มีช่วงอายุระหว่าง 60-70 คน จำนวน 4,654 คน จากประชากร ทั้งหมด 25,075 คน คิดเป็นร้อยละ 18.56 และจากการคัดกรองโรคในผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี พบผู้สูงอายุมีการเจ็บป่วยด้วยโรค 3 อันดับแรก คือ โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 25.4 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 20.1 และโรคเกี่ยวกับฟัน ร้อยละ 3.6 ตามลำดับ (กระทรวงสาธารณสุข, 2563) ปัจจุบันคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขต

เทศบาลเมืองสุพรรณบุรีส่วนใหญ่ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีการจ่ายเบี้ยยังชีพและจัดสวัสดิการต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุครอบคลุมเกือบทุกพื้นที่ แต่ตัวผู้สูงอายุเองมีปัญหาทางด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ ความรู้ สังคม จิตใจ ครอบครัว และค่านิยมที่เปลี่ยนแปลง เมื่อผู้สูงอายุอยู่ในสภาพที่ต้องการผู้ดูแล สมาชิกของครอบครัวจึงต้องเข้ามา มีบทบาทให้มากขึ้น ซึ่งในสถานการณ์ปัจจุบันโครงสร้างของครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไป จากอดีต โดยมีขนาดครัวเรือนลดลงทำให้ครอบครัวมีความอ่อนแอจนไม่สามารถดูแลผู้สูงอายุได้ จากปัญหาข้างต้นทำให้เทศบาลเมืองสุพรรณบุรีได้ตระหนักถึงความเข้มแข็งของประชาชน ครอบครัว และชุมชนว่ามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต และความเข้มแข็งของประชาชนมากกว่าการให้บริการจากหน่วยงานของรัฐ ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงต้องมุ่งเน้นการเสริมสร้างระบบบริการที่จะให้ผู้สูงอายุได้อยู่ในครอบครัวและชุมชน โดยใช้หลักวิถีพุทธคือ หลักภavana 4 ได้แก่ 1) กายภavana หมายถึง การเจริญกาย พัฒนากาย 2) สีลภavana หมายถึง การเจริญศีล 3) จิตภavana หมายถึง การเจริญจิต และ 4) ปัญญาภavana หมายถึง การเจริญปัญญา มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สามารถอยู่กับครอบครัวและชุมชนได้อย่างมีความสุข ทั้งสุขกายและสุขใจ ตามอัตภาพ และลดการพึ่งพิงจากบริการภายนอกมา ร่วมกับการใช้ครอบครัวเป็นพื้นฐานที่มุ่งเน้นการให้การดูแลในครอบครัว (กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี, 2564)

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภavana 4) ซึ่งเป็นปรัชญาในการดำรงชีวิตที่ยึดหลักความพอดี ความมีเหตุผล และความไม่ประมาท เป็นวิถีและแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง รู้จักการประมาณตน และดำรงชีวิตอยู่อย่างรู้จักคิด รู้จักอยู่ รู้จักกินอย่างพอเพียง และผู้วิจัยมีความเชื่อว่า ถ้าทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภavana 4) ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี โดยใช้หลักวิถีพุทธอย่างจริงจังจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนให้มีการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง รู้จักพึ่งตนเอง สร้างความยั่งยืนหมั่นเพียร

สร้างตนเองให้มีความมั่นคงและมั่นคง ก่อให้เกิดประโยชน์สุขในปัจจุบัน มีการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในชุมชนและสังคมได้อย่างมีความสุข และผลที่ได้จากการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในสังคมให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

วิธีการดำเนินวิจัย

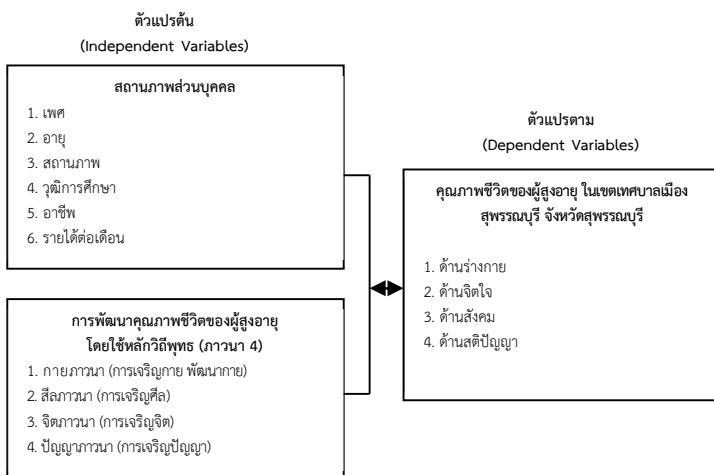
การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Method Research) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ในพื้นที่เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 4,654 คน (กองวิชาการ และแผนงาน เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี, 2564) ผู้วิจัยสุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณกลุ่มตัวอย่างของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973: 125) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 369 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือ นายกเทศมนตรีเมืองสุพรรณบุรี 1 คน รองนายกเทศมนตรีเมืองสุพรรณบุรี 2 คน ปลัดเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 1 คน ผู้อำนวยการกองสวัสดิการและสังคมเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 1 คน ตัวแทนผู้นำชุมชนเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี 2 คน และตัวแทนผู้สูงอายุ 2 คน (โดยคัดเลือกตำบลที่มีจำนวนผู้สูงอายุมากที่สุด 2 ตำบล คือ ตำบลท่าพี่เลี้ยง และตำบลรั้วใหญ่) จำนวน 9 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ประเภท ได้แก่ แบบสอบถาม (การวิจัยเชิงปริมาณ) และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก (การวิจัยเชิงคุณภาพ) มีรายละเอียดดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจ (Checking) ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนา

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ถาวนา 4) ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งตอนที่ 2 และ 3 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามปลายเปิดเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ถาวนา 4) การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach, 1970 อ้างถึงใน สีน พันธุ์พินิจ, 2554: 191) ได้ค่าของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.958 และค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) เป็นเครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ และตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยขอหนังสือผู้อำนวยการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อนำหนังสือดังกล่าวถึงประธานชมรมผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการแจกแบบสอบถามพร้อมรับคืนด้วยตนเอง จำนวน 369 ชุด

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยขอหนังสือจากผู้อำนวยการหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยตนเอง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามด้วยสถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) และวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ประกอบบริบท (Context)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเชิงปริมาณ

1. สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	206	55.83
	หญิง	163	44.17
2. อายุ	60-65 ปี	180	48.83
	66-70 ปี	189	51.17
3. สถานภาพ	โสด	38	10.30
	สมรสอยู่ด้วยกัน	238	64.50
	สมรสแยกกันอยู่	10	2.71
	ม้าย/หย่าร้าง	83	22.49
4. วุฒิการศึกษา	ไม่ได้เรียน	8	2.17
	ประถมศึกษา	131	35.50
	มัธยมศึกษา	139	37.67
	ปวช./ปวส./อนุปริญญา	28	7.59
	ปริญญาตรี	44	11.92
	สูงกว่าปริญญาตรี	19	5.15

สถานภาพส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม		จำนวน	ร้อยละ
5. อาชีพ	ข้าราชการบำนาญ	66	17.89
	เกษตรกร	142	38.48
	รับจ้าง	29	7.86
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	84	22.76
	ไม่ได้ทำงาน/อยู่บ้านเฉย ๆ	48	13.01
ภาพรวม		369	100.00

2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

2.1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ โดยภาพรวมและรายด้าน

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักวิถีพุทธ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ การพัฒนา
1. ด้านกายภาพ	4.06	0.80	มาก
2. ด้านสื่ภาพ	4.21	0.86	มากที่สุด
3. ด้านจิตภาพ	4.26	0.80	มากที่สุด
4. ด้านปัญญาภาพ	4.19	0.81	มาก
ภาพรวม	4.18	0.79	มาก

2.2 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยภาพรวม

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านร่างกาย	3.65	0.81	มาก
2. ด้านจิตใจ	4.07	0.85	มาก
3. ด้านสังคม	3.46	0.76	มาก
4. ด้านสติปัญญา	4.05	0.84	มาก
ภาพรวม	3.81	0.77	มาก

3. ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับสูงมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาพรวมและรายด้าน

การพัฒนาคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุโดยใช้ หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4)	คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ				ภาพรวม
	ด้าน ร่างกาย	ด้าน จิตใจ	ด้าน สังคม	ด้าน สติปัญญา	
1. ด้านกายภาวนา	0.744**	0.840**	0.778**	0.839**	0.846**
2. ด้านศีลภาวนา	0.870**	0.943**	0.838**	0.934**	0.948**
3. ด้านจิตภาวนา	0.883**	0.947**	0.856**	0.942**	0.959**
4. ด้านปัญญาภาวนา	0.871**	0.932**	0.846**	0.927**	0.945**
ภาพรวม	0.872**	0.948**	0.859**	0.943**	0.957**

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

4. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี ได้ดังนี้

4.1 ด้านกายภาวนา คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องร่วมมือกันในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการสาธารณสุขเคลื่อนที่เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการศึกษาเรียนรู้วิชาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง

4.2 ด้านศีลภาวนา คือ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณี วัฒนธรรม และวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน สามารถประพடுத்தอยู่ในศีลธรรมอันดี และปฏิบัติตนตามกฎระเบียบของสังคม

4.3 ด้านจิตภาวนา คือ เทศบาลควรกำหนดแผนงานและนโยบายต่าง ๆ ในการดูแลผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน รวมไปถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย ความเคารพรัก และความสามัคคีซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข

4.4 ด้านปัญญาภาวนา คือ จัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การบริการตรวจสุขภาพ การจ่ายเบี้ยยังชีพ การจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดกิจกรรมทางศาสนาและสวัสดิการสังคมในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

อภิปรายผล

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถนำหลักวิถีพุทธสำหรับการวิจัยครั้งนี้คือ หลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกุลวรา พิมพ์ใส (2557: 86-90) ได้วิจัยเรื่อง การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุ ตามหลักภาวนา 4 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง ผลการวิจัยพบว่า การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภาวนา 4 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง โดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก อีกทั้งจากผลการวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุรับรู้และพึงพอใจในการดำรงชีวิตของตนเอง สามารถดำรงอยู่ชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรภรณ์ ดั่งเรือง และนันทินา หาสนหรี (2563: 122-134) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลนครนนทบุรีโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี โดยรวมมีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันอยู่ในระดับสูงมาก 0.957 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า มีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันในระดับสูงมาก ได้แก่ ด้านจิตภาวนา 0.959 รองลงมาคือ ด้านศีลภาวนา 0.948 และด้านปัญญาภาวนา 0.945 ส่วนด้านกายภาวนา 0.846 มีความสัมพันธ์ทางบวกในทิศทางเดียวกันในระดับสูง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรภรณ์ ดั่งเรือง และ นันทินา หาสนหรี (2563: 122-134) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยรวมมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

4. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ในเขตเทศบาลเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

4.1 ด้านกายภาพ คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องร่วมมือกันในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการสาธารณสุขเคลื่อนที่เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี ฉีดวัคซีนป้องกันโควิด กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการศึกษาเรียนรู้วิชาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยภรณ์ เลาบุตร (2557: 80-82) ได้วิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 7 ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ควรมีนโยบายส่งเสริมระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยกระทรวงสาธารณสุข องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

4.2 ด้านสื่อกายภาพ คือ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณี วัฒนธรรม และวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน สามารถประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดี และปฏิบัติตามตามกฎระเบียบของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอนุกุล บุญรักษา (2554: 90) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักกาวนา 4 ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ 31 ผลการวิจัยพบว่า การนำแนวทางการประยุกต์ใช้พัฒนาบุคลากรอยู่ในระดับดี มีประสิทธิภาพด้านสื่อกายภาพ พบว่า บุคคลได้ปฏิบัติตามการฝึกฝนด้านพฤติกรรมหรือการฝึกอบรมด้านกาย วาจา ซึ่งเป็นคุณประโยชน์แก่ทั้งตนเองและผู้อื่น และเป็นการไม่ทำร้ายเบียดเบียนคนอื่นให้บาดเจ็บ ไม่ลักทรัพย์ผู้อื่น ไม่ละเมิดทางเพศ ไม่คิดอยากได้ฝ่ายเดียว ต้องมีการให้หรือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลอื่นและสังคมด้วย

4.3 ด้านจิตกาวนา คือ เทศบาลควรกำหนดแผนงานและนโยบายต่าง ๆ ในดูแลผู้สูงอายุอย่างครบถ้วน รวมไปถึงการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุกับคนทุกวัย ความเคารพ และความสามัคคี ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยภรณ์ เลาบุตร (2557: 80-82) ได้วิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 7 ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า ควรส่งเสริมระดับ

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทางด้านความสัมพันธ์ทางสังคมโดยองค์การบริหารส่วนตำบลพลูตาหลวง ควรกำหนดนโยบายและงบประมาณในการส่งเสริมระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยบูรณาการร่วมกันระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อนระหว่างหน่วยงาน

4.4 ด้านปัญญาวานา คือ จัดสวัสดิการสังคมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การบริการตรวจสุขภาพ การจ่ายเบี้ยยังชีพ การจัดกิจกรรมนันทนาการ การจัดกิจกรรมทางศาสนาและสวัสดิการสังคมในด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชลธิชา จิรภักพงศ์ และคณะ (2561: 82-88) ได้วิจัยเรื่องสุขภาวะพระสงฆ์ : การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีพุทธ โดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี จำเป็นต้องคำนึงถึงปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ บทบาทของวัด ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐในการจัดการสุขภาวะของพระสงฆ์ให้สอดคล้องกับหลักวาทนา 4 และการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุข ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพระสงฆ์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยพบว่า ด้านกายภาพวานาเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี เช่น โทรศัพท์ โซเชียลมีเดียเป็นไปเพื่อการศึกษาเรียนรู้มีค่าน้อยที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยี โซเชียลมีเดีย เพื่อการศึกษาเรียนรู้หลักวิถีพุทธโดยเฉพาะวาทนา 4 ให้เป็นความรู้ที่เข้าใจง่ายต่อการนำไปปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

2. จากผลการวิจัยพบว่า ด้านสัณฐานวานาเกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือ เมตตา กรุณาต่อผู้ที่อ่อนแอกว่ามีค่าน้อยที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนที่นับถือพระพุทธศาสนาได้มุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจให้เชื่อ

ในกฎแห่งกรรม พัฒนาความประพฤติที่แสดงออก เพื่อให้เป็นผู้นั่นคงในศีลธรรม มีคุณธรรมและจริยธรรม และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ทางสังคมหรือการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

3. จากผลการวิจัยพบว่า ด้านจิตภาวนาเกี่ยวกับการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เมื่อผู้อื่นมีความทุกข์มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกัน เสริมสร้างองค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อปลูกฝังเข้าสู่จิตใจของผู้สูงอายุ ในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งจะทำให้มีทักษะที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนอันส่งผลให้มีสุขภาพดี มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

4. จากผลการวิจัยพบว่า ด้านปัญญาภาวนาเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการศึกษา เรียนรู้สร้างสรรค์มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัด กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุได้คิด วิเคราะห์ และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างสร้างสรรค์ เช่น การประกอบอาชีพอย่างเหมาะสม การจัดการสิ่งแวดล้อม การศึกษาธรรมะ เป็นต้น เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

หากมีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักวิถีพุทธ (ภาวนา 4) ในครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในลักษณะต่อไปนี้

1. ควรศึกษาคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมด้านการศึกษา การส่งเสริมอาชีพ หลังวัยเกษียณที่เหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญต่อสังคมผู้สูงอายุ

2. ควรศึกษาการนำหลักวิถีพุทธด้านอื่น ๆ เช่น พหุกรรมธรรม 4 จักร 4 ไตรสิกขา เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลและหน่วยงานอื่น ๆ

3. ควรนำหลักวิถีพุทธในการวิจัยครั้งนี้คือ หลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้กับพื้นที่ หรือหน่วยงานอื่น ๆ เช่น เยาวชน บุคคลวัยทำงาน ข้าราชการ เป็นต้น เพื่อจะได้นำไป พัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 ให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี. (2564, 18 กันยายน).

ข่าวประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองสุพรรณบุรี.

<http://www.suphancity.go.th/news1487.html>

กระทรวงสาธารณสุข. (2563, 24 เมษายน). รายงานการตรวจราชการกระทรวง

สาธารณสุข ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2563. https://apps.hpc.go.th/dl/web/upFile/2020/08-5014-20200804233_904/65f65e687a364d6fdd5bca2a68210b93.pdf

กุลวรา พิมใจใส. (2557). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภวนา 4 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ชลธิชา จิรภักพงศ์ และคณะ. (2561). สุขภาวะพระสงฆ์ : การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดลำปาง. รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่.

ปิยภรณ์ เลาบุตร. (2557). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนหมู่ 7 ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี [งานนิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2556). การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable development) (พิมพ์ครั้งที่ 13). มูลนิธิโกมลคีมทอง.

ภัทรภรณ์ ดั่งเรือง และนันทินา หาสนทรี. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลนครนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชพฤกษ์, 6(1), 122-134.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2563). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2562. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

สิน พันธุ์พินิจ. (2554). *เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2 ปรับปรุงใหม่).

บริษัท จูนพับลีซิ่ง จำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนา*

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564). สำนักงาน

คณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี.

อนุกุล บุญรักษา. (2554). *การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4*

ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ 31 [วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต].

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Taro Yamane. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3th ed.). Harper and Row Publication.

Authors

Phramaha Autai Katakuno (Praditson)

Student of Program in Public Administration

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Wat Mai Rattana Chedi, Don Pho Sub-district, Mueang District,

Suphan Buri Province 72000

Tel: 061-4849380 Email: phramahaautai@gmail.com

Assistant Professor Dr. Saroj Phueakbuakao

Program in Public Administration

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Ruoyai Sub-district, Mueang District, Suphan Buri Province 72000

Tel: 083-6651964 Email: sarojjim@gmail.com

Assistant Professor Dr Panit Seepradit

Program in Public Administration

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Ruoyai Sub-district, Mueang District, Suphan Buri Province 72000

Tel: 083-7922555 Email: panitsri@gmail.com