

รูปแบบการบริหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4
A Management Model to Promoting the Quality of Life of the Elderly in
Mahasarakham Province According to Brahmvihara 4

พระครูชัยรัตนกร

ประพิศ โบราณมูล

อดิศักดิ์ ทุมอรรถนันท

บรรจง ลาวะลี

กฤษณัย รัตแสนศรี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด

Phrakruchairattanakorn

Prapit Boranmool

Adisak Tumanan

Banjong Lawalee

Kitsanai Ratsaensee

Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus

E-mail: banjong.law@mbu.ac.th

วันที่รับบทความ: 21 กุมภาพันธ์ 2567; วันที่แก้ไขบทความ 3 เมษายน 2567; วันที่ตอบรับบทความ: 4 เมษายน 2567

Received: February 21, 2024; Revised: April 3, 2024; Accepted: April 4, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 2) เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารเพื่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 คน คือ กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโส จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 15 คน กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 10 คน และกลุ่มนักวิชาการด้านศาสนา จำนวน 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามตามหลักพรหมวิหาร 4 1) ด้านร่างกาย คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องร่วมมือกันในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง 2) ด้านจิตใจ คือ การนำหลักธรรมคำสอนและความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระสวดมนต์ภาวนา และนั่งสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบ 3) ด้านที่อยู่อาศัย คือ หน่วยงานรัฐควรส่งเสริมสนับสนุนการดูแลด้านที่อยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนในพื้นที่ 4) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่าง ๆ 2. รูปแบบการบริหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 1)

ด้านหลักเมตตา คือ ผู้สูงอายุควรมีความรักใคร่ ปราบปรามดี มีจิตอันแผ่ไมตรีต่อบุคคลในครอบครัว 2) ด้านหลักกรุณา คือ การกล่าวในสิ่งที่ดีงามด้วยความรัก ความเมตตาปราณาดีต่อกัน 3) ด้านหลักมุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส 4) ด้านหลักอุเบกขา คือ ควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติ

คำสำคัญ : รูปแบบการส่งเสริม; คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ; พรหมวิหาร 4

Abstract

The objectives research article were 1) to study the promotion of quality of life of the elderly in Mahasarakham province according to the Brahnavihara 4 principle and 2) to create a model to promote the quality of life of the elderly in Mahasarakham province according to the Brahnavihara 4 principle. It is qualitative research conducted by 30 key contributors, namely the elderly or elders in Mahasarakham province 15 people, the local sages in Mahasarakham province 10 people and religious scholars 5 people. The tools used to collect data are intermediaries. Data analysis using Content Analysis Technique.

The research found that 1. Promoting the quality of life of the elderly in Mahasarakham province According to the Brahnavihara 4 principle, 1) Physical aspects are agencies involved in promoting the quality of life of the elderly must cooperate in organizing health promotion projects for the elderly continuously. 2) The mental aspect is to apply the principles of Buddhist teachings and beliefs as a guide for life. Practice developing one's mind by praying and meditating, regularly attending temples, making merit. 3) Housing: Government agencies should promote and support housing care. Providing an appropriate and safe environment for the elderly living in poverty in the area. 4) social relations: to promote and encourage the elderly and people in the community to participate in religious activities according to cultural traditions and important dates to create love and harmony among the community. 2. The management models to promoting the quality of life of the elderly. 1) The principle of kindness is that the elderly should have love and goodwill and have a friendly spirit towards family members. 2) The main aspect of kindness is saying good things with love. kindness and good wishes to one another. 3) The main aspect of Muthita is happiness when others are well and

happy and has a bright mind. 4) The principle of euphemism is that one should consider things according to their reality and without bias.

Keywords: A model for promoting; Quality of life of the elderly; Brahnavihara 4

บทนำ

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุประเทศไทยจะมีสัดส่วนของผู้สูงอายุสูงที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับประเทศสมาชิกอื่นๆ ในอาเซียน โดยสัดส่วนของผู้สูงอายุไทยใน พ.ศ. 2593 นั้นจะมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 37.5 ซึ่งส่งผลให้ประเทศไทยกำหนดนโยบายด้านผู้สูงอายุขึ้น เพื่อมุ่งเน้นการลดความเหลื่อมล้ำของสังคมและการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการจากรัฐ และการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (พระมหาอรุณ ปญญารุโณ และคณะ, 2561: 1) การตระหนักถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยจึงเป็นสิ่งสำคัญส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงวัย เพื่อให้ผู้สูงวัยเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น การดำเนินงานดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงวัย เช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี เพื่อจัดการให้ระบบเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดการพึ่งพาผู้อื่นดังที่ประสบการณ์ของประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศเนเธอร์แลนด์หรือสวีเดน รัฐบาลประสบกับปัญหาแบกรับค่าใช้จ่ายสาธารณะในด้านสุขภาพและการดูแลผู้สูงวัยที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก และพยายามแสวงหาทางเลือกอื่นในการดูแลผู้สูงวัย โดยที่สิ่งเหล่านี้จะต้องมีการรับรู้ถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้อง การวางแผนและดำเนินการบนฐานของการลงทุนและใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า (พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปทุมพันธ์) และคณะ, 2560: 1) นอกจากนี้ยังรวมถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยการใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางด้วย

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่นักวิจัยและนักวิชาการหลายสาขาให้ความสนใจศึกษาวิจัยมากกว่าทศวรรษ นับตั้งแต่ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งค้นพบจากการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชน ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนดูแลช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะคุณภาพชีวิตเป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนถึงภาพรวมของผู้สูงอายุว่าเป็นอย่างไร ทั้งด้านสุขภาพร่างกายและจิตใจด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม การกำหนดนโยบาย แผน และโครงการต่างๆ เพื่อตอบสนองต้องประเด็นท้าทายในสังคมผู้สูงอายุ ต้องอาศัยข้อมูล ผลการวิจัย และหลักฐานเชิงประจักษ์ที่มีความน่าเชื่อถือ เทียบตรง และทันสมัยสอดคล้องกับสถานการณ์เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพิจารณาและตัดสินใจ ด้วยสาเหตุคือ การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอายุของประชากร อันเป็นผลมาจากความสำเร็จของนโยบายประชากรที่สามารถลดอัตราการเพิ่มประชากรและ

อัตราการเกิดได้อย่างรวดเร็ว เมื่อพิจารณาถึงความเพียงพอของงานวิจัยด้านประชากรและสังคมเกี่ยวกับผู้สูงอายุ จะพบว่าม้งานวิจัยด้านผู้สูงอายุค่อนข้างมากและมีประเด็นที่ซ้ำๆ กัน แต่ขณะเดียวกันในการประชุมต่างๆ มักได้รับคำถามว่า มีข้อมูลเรื่องนั้นเรื่องนี้หรือไม่ และเมื่อมีการทบทวนงานวิจัยระดับประเทศเกี่ยวกับผู้สูงอายุจริงๆ ก็พบว่าไม่มีก็ขึ้น และส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยที่ให้ข้อมูลระดับพื้นฐานทางเศรษฐกิจ สังคม และประชากรผู้สูงอายุเท่านั้น และแม้ว่าจะมีการทบทวนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุหลายครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะเป็นการทบทวนในลักษณะการประมวลประเด็นวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุในด้านต่างๆ อย่างกว้างๆ เช่น ด้านสังคมศาสตร์ และประชากรศาสตร์ ด้านสุขภาพอนามัย ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ ด้านคลินิก ด้านระบบบริหารสวัสดิการ สังคมและสงเคราะห์ผู้สูงอายุ และด้านกฎหมาย รวมทั้งรวบรวมบรรณานุกรมและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ หรือเป็นการทบทวนองค์ความรู้ด้านผู้สูงอายุที่บูรณาการจากหลายสาขาลงมาครอบคลุมทั้งประชากรศาสตร์ สังคมศาสตร์(ครอบครัว ผู้ดูแล และชุมชน) สุขภาพ เศรษฐศาสตร์ ระบบสวัสดิการและบริการ และแนวคิดด้านการวิจัย การสังเคราะห์งานวิจัยที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย (นริศรา พิงพิริสส และคณะ, 2554: 2)

คนไทยยึดเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นที่ยึดเหนี่ยวและเป็นหลักในการดำเนินชีวิตเรื่อยมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน หลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสร้างเสริมคุณภาพชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะว่าหลักธรรมเป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านความประพฤติ ด้านจิตใจและด้านปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551) ทำให้มนุษย์ทุกคนที่นำหลักตามแนวพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้อย่างจริงจัง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใด เพศใด หรือวัยไหน เพราะหลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและส่วนสำคัญที่เป็นส่วนผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชน เกิดการพัฒนาที่เป็นไปตามวัตถุประสงค์และความต้องการที่ได้รับความเห็นชอบ หรือการสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง ซึ่งผู้สูงอายุยังมีบทบาทในด้านศาสนาผู้สูงอายุเพศชายจะเป็นม้นายก ทำหน้าที่สวดมนต์ในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนาของวัด ส่วนผู้สูงอายุเพศหญิงจะรับเป็นโยม อุปัฏฐากคอยจัดหาสิ่งของเครื่องใช้ให้กับพระในวัด เมื่อถึงเทศกาลงานประเพณีสำคัญต่างๆ เช่น เทศกาลวันสงกรานต์ ผู้สูงอายุจะได้รับเชิญมาให้บุตรหลานรดน้ำดำหัวเพื่อแสดงความเคารพนับถือและความกตัญญูต่อบุพการี ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองยังมีคุณค่าต่อครอบครัวและชุมชน ผู้สูงอายุจึงเปรียบเสมือนทรัพยากรมนุษย์ที่ทรงคุณค่าทั้งต่อครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่งสมควรที่สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และสังคมจะต้องให้ความเคารพนับถือ และตอบแทนอย่างดีที่สุด จังหวัดมหาสารคาม มีประชากรทั้งสิ้น 955,644 คน คิดเป็นร้อยละ 1.48 ของประชากรทั้ง ประเทศไทย ในเขตเมืองมหาสารคาม มีประชากรทั้งสิ้น 156,872 คน และมีประชากรผู้สูงอายุจำนวน 4,450 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8 ของประชากรอำเภอเมือง มหาสารคาม การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของประชากรในประเทศไทยสู่ภาวะประชากรสูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพและต้องพึ่งผู้อื่นสูงจากความเสื่อมของผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ

อารมณ์และ สังคม นำมาซึ่งภาวะเสี่ยงและปัญหาสุขภาพปัญหาสำคัญพบในผู้สูงอายุได้แก่ ปัญหาด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ปัญหาสุขภาพ เป็นปัญหาพบมากที่สุดถึงร้อยละ 60.8

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อนำผลการวิจัยไปกำหนดเป็นนโยบายในการทบทวนและประเมินนโยบายของรัฐเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อรองรับการอยู่ร่วมกันของคนทุกช่วงวัย ภายใต้การนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4
2. เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามตามหลักพรหมวิหาร 4

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) รายละเอียดในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุ ปรชาญชาวบ้าน และนักวิชาการด้านศาสนา ในเขตจังหวัดมหาสารคาม โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 คน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant)

- 1) กลุ่มผู้สูงอายุหรือผู้อาวุโส คือ ผู้สูงอายุ ในชุมชนเขตจังหวัดมหาสารคาม โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 15 คน

- 2) กลุ่มปรชาญชาวบ้าน คือ บุคคลที่ถูกยกย่องว่าเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ประจำชุมชน อาศัยอยู่ในเขตเขตพื้นที่จังหวัดมหาสารคาม โดยผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน

- 3) กลุ่มนักวิชาการด้านศาสนา ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 5 ท่าน เนื่องจากเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องพระพุทธศาสนาและปรัชญา

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างและคำถามปลายเปิด

3. การสร้างและตรวจคุณภาพเครื่องมือ ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือขึ้นโดยอาศัย กรอบแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ รวมทั้งนิยามปฏิบัติการ มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล เพื่อกำหนดวิธีการสร้างเครื่องมือการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์และแบบสนทนากลุ่ม ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ 1) ร่างเครื่องมือ โดยกำหนดประเด็นของวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมกับศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) นำ

สาระความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการสนทนากับผู้รู้ (Key Informants) มาสร้างเป็นประเด็นคำถามในเครื่องมือให้ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ 3) นำแบบสัมภาษณ์ มาปรับปรุงแก้ไขและให้ผู้เชี่ยวชาญเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขเพื่อสมบูรณ์ยิ่งขึ้น 4) ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขคุณภาพของเครื่องมืออีกครั้งเพื่อความสมบูรณ์จากข้อบกพร่องที่พบจากการตอบของกลุ่มตัวอย่าง 5) จัดทำแบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ไว้ดังนี้ 1) นำหนังสือจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเสนอผู้ใหญ่บ้านในเขตจังหวัดมหาสารคาม 2) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างและคำถามปลายเปิด ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้ (1) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนลงสนามเพื่อรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการนัดหมายวันเวลาที่สัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างพร้อมกับขอเอกสารต่าง ๆ พร้อมกันนั้น ผู้วิจัยจะต้องศึกษาประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เตรียมและศึกษาวิธีใช้เครื่องบันทึกเสียง เตรียมสมุดจดบันทึกและอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ (2) ขั้นตอนการสัมภาษณ์ ได้แก่ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะสนทนาลงความคุ้นเคยกับผู้ให้สัมภาษณ์ แจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์ อธิบายเหตุและขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงในขณะที่สัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้กล้องถ่ายรูปเพื่อใช้อ้างอิงในการสัมภาษณ์ รวมทั้งแจ้งให้ทราบว่าข้อมูลต่าง ๆ ที่บันทึกเสียงไว้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการสัมภาษณ์เป็น 2 ช่วง คือ วันที่ 30 กันยายน 2566 และวันที่ 1 พฤศจิกายน 2566 เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้ 1) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ผู้วิจัยได้รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทั้งด้านเอกสารแบบสัมภาษณ์และภาคสนาม แล้วจับประเด็นเนื้อหาสาระไปพร้อมกับการนำมาสรุปเป็นผลการวิจัยเป็นรูปแบบความเรียงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย 2) การตรวจสอบข้อมูล หลังจากผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว จะต้องทำการตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (triangulation) ได้แก่ (1) การตรวจสอบ ด้านข้อมูล โดยพิจารณาแหล่งเวลา แหล่งสถานที่และแหล่งบุคคลที่แตกต่างกัน กล่าวคือ ถ้าข้อมูลต่างเวลากันจะเหมือนกันหรือไม่ ถ้าข้อมูลต่างสถานที่จะเหมือนกันหรือไม่ และถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ (2) การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ กันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน 3) สรุปแนวทางหรือรูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 รวมถึงแนวทางและข้อเสนอแนะที่ได้จากกลุ่มสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) มาวิเคราะห์และ

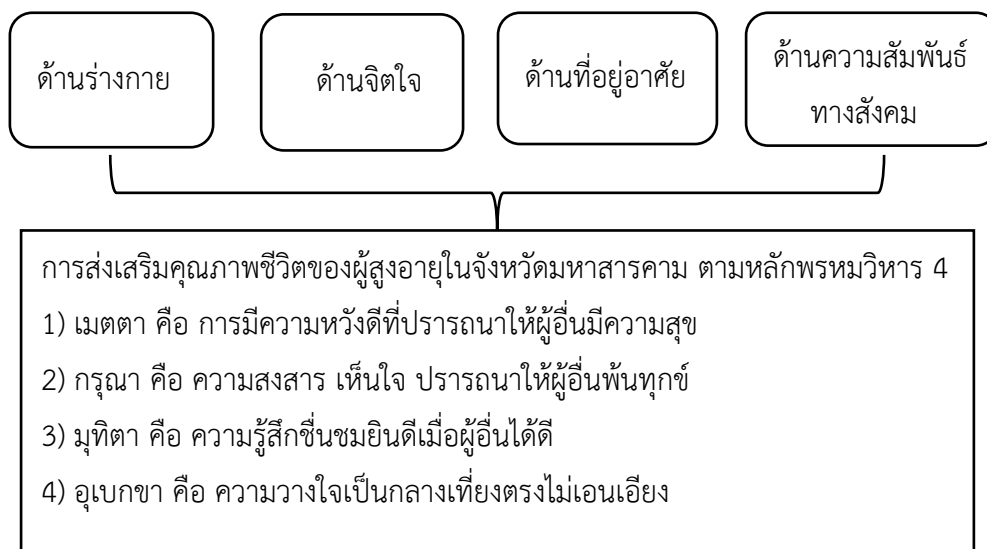
สังเคราะห์ก่อนจะมีการประมวลผลและพัฒนาเป็นรูปแบบมีส่วนร่วมถึงมาตรฐาน (ขั้นการพัฒนาตัวแบบ (Develop Model) เพื่อนำเข้าสู่การวิจัยเชิงเอกสารและคุณภาพนวัตกรรม

สรุปผลการวิจัย

1. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 พบว่า 1) ด้านร่างกาย คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องร่วมมือกันในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการสาธารณสุขเคลื่อนที่เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี ฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการศึกษา เรียนรู้วิชาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง 2) ด้านจิตใจ คือ การนำหลักธรรมคำสอนและความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระสวดมนต์ ภาวนา และนั่งสมาธิ หมั่นเข้าวัด ทำบุญ ใส่บาตร รักษาศีล เพื่อทำให้จิตใจสงบ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข 3) ด้านที่อยู่อาศัย คือ หน่วยงานรัฐควรส่งเสริมสนับสนุนการดูแลด้านที่อยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนในพื้นที่ การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และผู้สูงอายุมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และ 4) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน สามารถประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดีและปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

2. รูปแบบการบริหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 พบว่า 1) ด้านหลักเมตตา คือ ผู้สูงอายุควรมีความรักใคร่ ปราบปรามดี มีจิตอันแผ่ไมตรี ความปรารถนาดี มองกันในด้านดี เห็นใจ ห่วงใยคนในครอบครัว และลูกหลาน 2) ด้านหลักกรุณา คือ การกล่าวในสิ่งที่ดีงามด้วยความรัก ความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน ตักเตือนแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือชี้ทางสว่างให้แก่กัน ให้คำปรึกษาให้กำลังใจในยามที่มีเวรภัยมาถึง ไม่กล่าวซ้ำเติม निหนาทว่าร้ายในข้อผิดพลาดซึ่งกันและกัน ให้คำชี้แนะที่ดี 3) ด้านหลักมุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งขึ้น และ 4) ด้านหลักอุเบกขา คือ ควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติ แล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม วางใจเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และให้ความช่วยเหลือคนในครอบครัวให้เท่าเทียมกัน ไม่ปฏิบัติเอียงเอียงด้วยความรักหรือความชัง

สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 เป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้มาจากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 จนนำมาสู่รูปแบบการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลจากครอบครัว ชุมชน และสังคม ดังนี้

1. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 ด้านร่างกาย พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเองได้ ดังนั้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุต้องร่วมมือกันในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการสาธารณสุขเคลื่อนที่เพื่อตรวจสุขภาพประจำปี กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการออกกำลังกาย กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการเรียนรู้วิชาการต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรง

2. การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 ด้านจิตใจ พบว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้มีอารมณ์ไม่มั่นคง หงุดหงิดง่าย ส่งผลต่อความปลอดภัยทางด้านร่างกาย ดังนั้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ คือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณี วัฒนธรรมและวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน สามารถประพฤติอยู่ในศีลธรรมอันดีและปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

ภายหลังหรือต้องให้ไปด้วยความไม่เต็มใจ และน้อยสุด คือ ควรปฏิบัติตนเป็นผู้นำในการประกอบพิธีกรรมทางศาสนา เช่น นำให้พระ สวดมนต์ เป็นตัวอย่างที่ดี เป็นต้น

1.2 ด้านจิตใจ คือ การนำหลักธรรมคำสอนและความเชื่อทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระสวดมนต์ภาวนา และนั่งสมาธิ หมั่นเข้าวัด ทำบุญ ใส่บาตร รักษาศีล เพื่อให้จิตใจสงบ ซึ่งจะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และมีความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญ และคณะ (2561) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ใช้หลักภาวนา 4 สมาธิภาวนา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส มีจิตใจที่ดี มีสุขภาพจิตที่แจ่มใส และกระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อยๆ เช่น การออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ บรรจง ลาวะลี, พระครูชัยรัตนการ, สุเทพ เมย์ไธสง, จิราภรณ์ ผันสว่าง, อติศักดิ์ ทุมอนันต์, ฉัตรชัย ชมขารี (2564) ได้ศึกษาการพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางจิตใจและทางกายของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุได้แก่ กิจกรรมการเดินจงกรม และกิจกรรมรำไม้พลองแบบประยุกต์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ บรรจง ลาวะลี, พระศรีวินยาภรณ์ (สายรุ้ง อินทาวุธ), สุเทพ เมย์ไธสง, อติศักดิ์ ทุมอนันต์, ฉัตรชัย ชมขารี (2564) ได้ศึกษาการศึกษาสมรรถนะทางกายของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คือ ควรมีการจัดกิจกรรมกิจกรรมนันทนาการการเดินรำ รำไม้พลอง กิจกรรมเข้าจังหวะ

1.3 ด้านที่อยู่อาศัย คือ หน่วยงานรัฐควรส่งเสริมสนับสนุนการดูแลด้านที่อยู่อาศัย การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจนในพื้นที่ การมีที่อยู่อาศัยมั่นคง และผู้สูงอายุมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน สอดคล้องกับ สวัสดิ์ ภูทอง (2546) กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรได้รับสิทธิเสรีภาพในการเลือกพำนักรักษาในที่อยู่อาศัยได้ตามความต้องการของตนเอง และสอดคล้องกับ ภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า ควรจัดการปรับปรุงที่อยู่อาศัยและตั้งศูนย์ที่พักพิงชั่วคราวของผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

1.4 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุและคนในชุมชนได้ร่วมกันทำกิจกรรมทางศาสนา ตามประเพณีวัฒนธรรม และวันสำคัญต่าง ๆ ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชุมชน สามารถประพุดอยู่ในศีลธรรมอันดีและปฏิบัติตนตามกฎหมายระเบียบของสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ภูมิวัฒน์ พรวนสุข (2558) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในเขตจังหวัดแพร่ ผลการวิจัยพบว่า ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมดูแลและให้เกิดความสัมพันธ์กับผู้สูงอายุและควรจัดสวัสดิการแจกสิ่งของที่เป็นแก่ผู้สูงอายุและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรมทางศาสนาและได้บำเพ็ญประโยชน์แก่สังคม

2. รูปแบบการบริหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคามตามหลักพรหมวิหาร 4

รูปแบบการบริหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดมหาสารคาม ตามหลักพรหมวิหาร 4 ผู้สูงอายุนำหลักพรหมวิหาร 4 ไปปรับใช้ปฏิบัติจะทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้แก่ 1) ด้านหลักเมตตา คือ ผู้สูงอายุควรมีความรักใคร่ ประารถนาดี มีจิตอันแผ่ไมตรี ความปรารถนาดี มองกันในแง่ดี เห็นใจ ห่วงใยคนในครอบครัว และลูกหลาน 2) ด้านหลักกรุณา คือ การกล่าวในสิ่งที่ดีงามด้วยความรัก ความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน ตักเตือนแนะนำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือชี้ทางสว่างให้แก่กัน ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจในยามที่มีเวรภัยมาถึง ไม่กล่าวซ้ำเติมนิทาว่าร้ายในข้อผิดพลาดซึ่งกันและกัน ให้คำชี้แนะที่ดี 3) ด้านหลักมุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้น และ 4) ด้านหลักอุเบกขา คือ ควรพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงและปราศจากอคติ แล้วปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม วางใจเป็นกลาง ไม่เข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และให้ความช่วยเหลือคนในครอบครัว ให้เท่าเทียมกัน ไม่ปฏิบัติเอียงเอียงด้วยความรักหรือความชัง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ธัชชนันท์ อิศรเดช และคณะ (2567: 75-76) ได้ศึกษาการพัฒนาชุมชนต้นแบบตามหลักพรหมวิหารธรรมรองรับสังคมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาชุมชนต้นแบบรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยกลไกการมีส่วนร่วมของชุมชน ประกอบด้วยด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุโดยการให้ความรู้ในเรื่องอาหาร ลดอาหารหวาน มัน เค็ม หรืออาหารที่ส่งผลต่อภาวะแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นหลังจากป่วย และให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกอาหารให้เหมาะสมและการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเบื้องต้น ด้านการจัดกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยการสำรวจผู้สูงอายุกลุ่มเสี่ยงโรคเบาหวานโรคความดันโลหิตสูงและด้านการพัฒนาเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพดูแลผู้สูงอายุ สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการพึ่งพาตนเองด้านสุขภาพ 2) หลักพรหมวิหารธรรมในการรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยกลไกการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นการใช้หลักธรรมที่ช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจกับผู้สูงอายุ ประกอบด้วยด้านความเมตตารักใคร่ปรารถนาดีต่อกัน ด้านความกรุณา ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่ามีคุณค่า และมีความสำคัญ ด้านมุทิตา พบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้สึกผ่อนคลาย ลดปัญหาการเก็บตัวหรือปลีกวิเวกจากสังคมช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกภาคภูมิใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองและ

ด้านอุเบกขา ความวางใจเป็นกลางส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ ปล่อยคลาย และปล่อยวาง รวมทั้งสามารถปรับตัวและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง กล่าวโดยสรุป การดูแลผู้สูงอายุในปัจจุบันถือเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากสังคมไทยมีสัดส่วนของผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งผลที่จะตามมาด้วยปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ เมื่อไม่มีงานทำอาจจะทำให้ผู้สูงอายุเกิดอาการซึมเศร้า รวมถึงการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ ด้วย อย่างไรก็ตามการส่งเสริมให้ครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุจะส่งผลให้ลดภาระการดูแลจากภาครัฐ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 หน่วยงานภาครัฐ ควรปรับปรุงนโยบายเชิงรุกในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อยกระดับจากนโยบายสู่การปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

1.2 ส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้มีแนวทางในการเรียนรู้ในการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างทั่วถึงและสามารถเข้าถึงการเรียนรู้ได้หลากหลายมากยิ่งขึ้น

1.3. ผู้สูงอายุควรเรียนรู้และปรับตัวเพื่อสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขด้วยหลักพุทธธรรมในชีวิตวิถีใหม่

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

2.1 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้เทคโนโลยี โซเชียลมีเดียเพื่อการศึกษาเรียนรู้หลักพรหมวิหาร 4 ให้เป็นความรู้ที่เข้าใจง่ายต่อการนำไปปฏิบัติสำหรับผู้สูงอายุซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข

2.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมุ่งเน้นการพัฒนาจิตใจ พัฒนาความประพฤติที่แสดงออกเพื่อเป็นผู้มีมั่นคงในศีลธรรม มีคุณธรรมและจริยธรรม และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้ถูกต้องดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ทางสังคมหรือการปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข

2.3 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรร่วมกันเสริมสร้างองค์ความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อปลูกฝังเข้าสู่จิตใจของผู้สูงอายุในหลากหลายรูปแบบ ซึ่งจะทำให้มีทัศนคติที่ถูกต้องในการปฏิบัติตนอันเป็นส่งผลให้มีสุขภาพดี มีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุได้คิด วิเคราะห์ และเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อย่างสร้างสรรค์ เช่น การประกอบอาชีพอย่างเหมาะสม การจัดการสิ่งแวดล้อม การศึกษาธรรมะ เป็นต้น เพื่อใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรศึกษาคุณภาพชีวิตด้านอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การจัดสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุ การส่งเสริมด้านการศึกษา การส่งเสริมอาชีพหลังวัยเกษียณที่เหมาะสม ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญต่อสังคมผู้สูงอายุ

3.2 ควรศึกษาการนำหลักวิถีพุทธด้านอื่น ๆ เช่น หลักภาวนา 4 จักร 4 ไตรสิกขา เป็นต้น เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

3.3 ควรศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมอื่น ๆ ที่ตรงต่อความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

ธัชชนันท์ อิศรเดช และคณะ. (2567). การพัฒนาชุมชนต้นแบบตามหลักพรหมวิหารธรรมรองรับสังคมผู้สูงอายุ. *Journal of Buddhist Anthropology*, 9(1), 75-86.

นริศรา พึ่งโพธิ์สก และคณะ. (2554). เอกสารประกอบการบรรยายวิชาพื้นฐานทางสังคมเกี่ยวกับสังคมวิทยา: ความเป็นมาและความสัมพันธ์ระหว่างสังคมวิทยากับพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บรรจง ลาวะลี, พระครูชัยรัตนกร, สุเทพ เมยไธสง, จิราภรณ์ ผันสว่าง, อติศักดิ์ ทุมอนันต์, ฉัตรชัย ชมชาวี. (2564). การพัฒนากิจกรรมนันทนาการเพื่อสร้างสมรรถนะจิตใจและทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารพุทธมคัศ*, 6(2), 77-86.

บรรจง ลาวะลี, พระศรีวินยาภรณ์ (สายรุ้ง อินทาวุโธ), สุเทพ เมยไธสง, อติศักดิ์ ทุมอนันต์, ฉัตรชัย ชมชาวี. (2564). การศึกษาสมรรถนะทางกายผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์*, 6(1), 172-183.

พระครูวินัยธรอำนาจ พลบุญ และคณะ. (2561). รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักธรรม : กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกะสัง จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 13(2), 81-82.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์* (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ 1). พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาไกรวรรณ ชินทตติโย (ปุ่นขันธ) และคณะ. (2560). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี.

- พระมหาอรุณ ปญฺญารุโณ. (2561). แนวทางการสร้างเสริมพลังอำนาจผู้สูงอายุโดยใช้วัดเป็นฐานในการ
ดูแลตนเองของผู้สูงอายุในประเทศไทย. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ภูมิวัฒน์ พรวนสุข. (2558). แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในเขต
จังหวัดแพร่. วารสารบัณฑิตวิทยาลัยพิษณุพนธ์, 10 (1), 77-87.
- สวัสดี ภูทอง. (2546). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้จากประสบการณ์เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต สำหรับ
ผู้ใหญ่ในชุมชนชนบทภาคเหนือ. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.