

การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง สำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

STRENGTHENING THE BUDDHIST VOLUNTEER NETWORK TO PROMOTE
SELF-ESTEEM FOR THE ELDERLY IN THE KHLONG MADUEA COMMUNITY
KRATHUM BAEN DISTRICT SAMUT SAKHON PROVINCE

พระครูสมุห์นรินทร์ กตสาโร (เปรมชื่น)¹

ผศ.ดร.โยตะ ชัยวรมันกุล², พระเจริญพงษ์ ธมมทีโป, ผศ.ดร.³

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phrakhrusamu Nirun Katasasro (Premchuen)¹

Asst. Prof. Dr.Yota Chaiworamankul², Phrajaroenphong Dammatepo, Asst.Prof.Dr.³

Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: niruntao657@gmail.com

(Received : May 4, 2025; Edit : May 27, 2025; accepted : June 1, 2025)

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ 2) เพื่อการพัฒนากิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ และ 3) เพื่อการเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร การวิจัยเป็นแบบเชิงคุณภาพโดยใช้การวิจัยเอกสารและสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย 18 รูป/คน โดยผลการวิจัยพบว่า

ผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อเผชิญปัญหาสุขภาพจิตหลายด้าน เช่น ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การสูญเสียความจำ ความโดดเดี่ยว และปัญหาด้านเศรษฐกิจ ซึ่งล้วนส่งผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ปัจจัยสำคัญคือความเสื่อมถอยทางกาย ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ห่างเหิน ความยากจน และการขาดกิจกรรมทางสังคม การพัฒนากิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธโดยใช้หลักพุทธธรรม ได้แก่ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองและบทบาทในสังคมของผู้สูงอายุ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และก่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธ โดยการรวมกลุ่มจิตอาสา พื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และการสนับสนุนจากครอบครัว วัด และชุมชน ถือเป็นจุดเด่นสำคัญที่ช่วยสร้างพลังบวกและความยั่งยืนของกิจกรรม ผู้สูงอายุสามารถเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับในกิจกรรมจิตอาสา เกิดเครือข่ายการดูแลที่มีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า การประยุกต์หลักพุทธธรรม สติปัญญา 4 อริยสัจ 4 และพรหมวิหาร 4 เป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาจิตใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ช่วยให้พวกเขาอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตและดำรงชีวิตด้วยศรัทธามีศักดิ์ศรี

คำสำคัญ: เครือข่ายจิตอาสา, วิถีพุทธ, ผู้สูงอายุ, การเห็นคุณค่าในตนเอง, ชุมชนคลองมะเดื่อ

Abstract

This research aims to 1) to study mental health problems of the elderly in the Khlong Maduea community 2) To develop Buddhist volunteer activities to promote self-esteem for the elderly in the Khlong Maduea community and 3) to strengthen the Buddhist volunteer network to promote self-esteem for the elderly in the Khlong Maduea community. Krathum Baen District Samut Sakhon Province From studying documents and in-depth interviews with 18 target groups. The research results found that

The findings reveal that elderly individuals in Khlong Maduea face multiple mental health challenges, including depression, anxiety, memory loss, loneliness, and economic insecurity—all of which undermine their self-esteem. Key factors contributing to these issues include physical decline, weakened family ties, poverty, lack of social activities, and diminished life motivation. To address this, the study developed Buddhist volunteer activities based on core Buddhist principles—such as generosity (*dāna*), morality (*sīla*), meditation (*samādhi*), and community participation. These activities enhanced self-confidence, provided a sense of belonging, and reduced feelings of isolation, fostering a sense of pride and self-worth among the elderly. Moreover, the formation of a Buddhist volunteer network—through collective volunteer groups, spaces for shared learning, and support from families, temples, and the broader community—emerged as a crucial factor. This network not only strengthens positive energy but also creates a sustainable caregiving system, enabling elderly individuals to become both recipients and contributors within their community. The research underscores that Buddhist principles, including the Four Foundations of Mindfulness (*Satipaṭṭhāna* 4), the Four Noble Truths (*Ariyasacca* 4), and the Four Divine Abodes (*Brahmavihāra* 4), serve as essential frameworks for promoting spiritual well-being and enhancing self-esteem in elderly populations. They empower older adults to accept life's changes and live their senior years with dignity and purpose.

Keyword: Buddhist Volunteer Network, Buddhist Approach, Elderly, Self-Esteem, Khlong Maduea Community

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคนิคการแพทย์ การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพของ ผู้สูงอายุ การลดอัตราการเกิดและอัตราการตาย จึงทำให้โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนสูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ กำลังนำไปสู่ภาวะ ที่เรียกว่า “ภาวะประชากรผู้สูงอายุ” (Population Aging) (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2546 : 7) ทำให้ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุซึ่งทำให้อัตราการสูงวัยได้จัดประชุมที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย มติสมัชชาโลกได้ให้ความหมายผู้สูงอายุว่า หมายถึง บุคคลที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป และใช้มาตรฐานเดียวกันทั่วโลก ส่วนอายุ คาดหมายเฉลี่ยของคนไทยเมื่อแรกเกิดแยกตามเพศ พบว่า เพศหญิงมีอายุยืนยาวกว่าเพศชาย กล่าวคือ เพศหญิงมีอายุคาดหมาย เฉลี่ยเมื่อแรกเกิด 74 ปี, 75 ปี, และ 75.2 ปี ในปีพ.ศ. 2548, 2549 และ 2550 ตามลำดับ ส่วนเพศชายมีอายุคาดหมายเฉลี่ยเมื่อ แรกเกิดสั้นกว่า คือ 66 ปี, 68.2 ปี, และ 68.4 ปี ในช่วงเวลาเดียวกัน(มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2550:6) เมื่อเข้า สู่วัยชรา ผู้สูงอายุจะประสบภาวะพึ่งพิงหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคมและจิตใจ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมาย อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและ สังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำงาน ทั่วๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงพอจะทำงานได้อีก จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกการสูญเสียอำนาจ (power) และ คุณค่า (value) ของตนเองลดลง เกิดมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ และสังคม ตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง

ดังนั้น ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมักเป็นโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวที่สำคัญ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคของ ต่อมไทรอยด์ โรคกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูกและข้อเสื่อม โรคระบบทางเดินอาหาร และโรคระบบทางเดินหายใจ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุบางรายที่ยังมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ยังคงสามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ โดยมีเพียงส่วนน้อยที่ไม่มี รายได้ แต่ก็ยังอาศัยอยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข ในทางกลับกัน ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยด้วยโรคประจำตัวเหล่านี้ บางคนขาดรายได้ ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และถูกทอดทิ้งโดยบุตรหลาน จึงจำเป็นต้องสมัครใจเข้าพักอาศัยในสถานสงเคราะห์ การก้าวสู่วัย ผู้สูงอายุทำให้ต้องเปลี่ยนสถานภาพและบทบาททางสังคม จากที่เคยเป็นผู้ดูแลคนอื่น กลายเป็น “ผู้พึ่งพา” ส่งผลให้ผู้สูงอายุส่วน ใหญ่ต้องการผู้ดูแล โดยเฉพาะด้านจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนให้เรารู้จักความจริงของธรรมชาติและชีวิต สอนให้รู้จักตนเองและพิจารณาแก้ไขปัญหาด้วยเหตุผล หลักคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่เรียกว่า “พุทธธรรม” จึงถือเป็น แนวทางการแนะนำตนแบบ ที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลรู้จักพึ่งพาตนเอง ยอมรับศักยภาพในการแก้ไขปัญหา และเข้าใจเงื่อนไข เหตุ ปัจจัย และวิธีการแก้ไขอย่างครบถ้วนตามหลักการแนะนำ (พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2534: คำนำ) ผู้ที่ปฏิบัติตาม แนวทางพุทธธรรมจะมีพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่เรียกว่า “การมีศีล” โดยประกอบแต่กุศลกรรม ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ รวมทั้ง อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน ที่จะมาครอบงำหรือชักจูงไปในทางที่ผิด การปฏิบัตินี้เป็นกระทำด้วยใจที่เป็นอิสระจาก พันธนาการทางอารมณ์และความยึดมั่น ผลลัพธ์คือการมีสุขภาพกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัย ซึ่งถือเป็นภาวะสุขภาพสมบูรณ์ใน ตัวเอง นอกจากนี้ ในด้านจิตใจ ผู้ปฏิบัติจะเกิดภาวะ “อิมเมิบ ชื่นบาน ปลอดภัย” รู้สึกโล่งสบายและคล่องเบา ซึ่งประสบการณ์ เช่นนี้เป็นสิ่งเฉพาะตัวที่ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะสามารถสัมผัสและรับรู้ได้ด้วยตนเอง การแก้ไขปัญหาตามแนวทางพุทธจึงแบ่งเป็นสอง ลักษณะ คือ การแก้ไขที่ต้นเหตุ โดยให้ผู้ที่ประสบปัญหาเป็นผู้ลงมือแก้ไขด้วยตนเอง และการลงมือปฏิบัติด้วยความเพียรตามหลัก เหตุผล ทั้งนี้ พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ไขปัญหาด้านนอกและด้านใน คือ ทางสังคมและจิตใจ โดยมีคำสอนชั้น ศีลเป็นการ จัดการด้านนอก ส่วนจิตและปัญญาเป็นการจัดการภายใน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549 : 917) การดูแลชีวิต ผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลายควรมุ่งเน้นให้พวกเขาได้พักผ่อนและทำสิ่งที่ต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพักผ่อนอย่างมีความสุข การ ปลดปล่อยภาระ และการปล่อยวาง เพื่อให้จิตใจมีธรรม ๕ อย่าง คือ ๑) ปราโมทย์ ความร่าเริงเบิกบาน ๒) ปีติ ความอิ่มเอมใจ ๓) ปัสสัทธิ ความผ่อนคลาย สงบเย็นทั้งกายและใจ ๔) สุข ความโล่ง โปร่งใจ และ ๕) สมานทิ ความสงบแน่วแน่มั่นใจ ไม่ถูกรบกวน ซึ่ง การปรุ่แต่งจิตเช่นนี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุของงามในธรรมและสามารถใช้ชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข (กรมพัฒนา สังคมและสวัสดิการ, 2550 : 56)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร โดยเริ่มต้นจากการวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพจิตที่ผู้สูงอายุในชุมชนต้องเผชิญ เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยว ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และการสูญเสียความทรงจำ ทำให้เกิดล้าบั่นทอนความมั่นใจและคุณค่าในตนเอง จากนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ สติปัฏฐาน 4 อริยสัจ 4 และพรหมวิหาร 4 เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมจิตอาสาที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลทั้งกายและใจ มีความสุข สงบเย็น และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีกระบวนการที่การสร้างเครือข่ายจิตอาสาในชุมชน โดยได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว วัด และชุมชน เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การแบ่งปันกำลังใจ และการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรีและปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสงบสุข

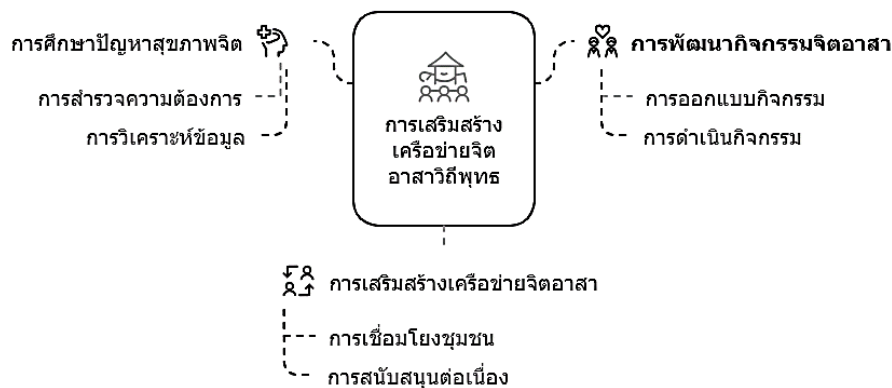
วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร
2. เพื่อการพัฒนากิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร
3. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” มีกรอบแนวคิดดังนี้

การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธสำหรับผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ประกอบด้วย วิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) กับสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายทั้งในส่วนของผู้เป็นหลักการ แนวคิด ทฤษฎี และปฏิบัติการ มีวิธีการและขั้นตอนตามลำดับต่อไปนี้

กระบวนการที่ 1 การสร้างเครื่องมือวิจัย

ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) โดยวิเคราะห์คัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ จากนั้นศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ เพื่อนำข้อมูลจากนักปราชญ์และงานศึกษาที่เกี่ยวข้องมาวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดหลัก

ต่อมา ผู้วิจัยได้เลือกเอกสารตามเกณฑ์ที่ชัดเจน ได้แก่ ความเกี่ยวข้องโดยตรงกับหัวข้อ ความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล และความทันสมัย จากนั้นจัดหมวดหมู่ข้อมูลออกเป็นกลุ่มตามหัวข้อสำคัญ เช่น ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ แนวคิดการเห็นคุณค่าในตนเอง หลักพุทธธรรม และการจัดการเครือข่ายจิตอาสา เพื่อความสะดวกในการวิเคราะห์เชิงลึก

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เชิงคุณภาพ 2 วิธีหลัก คือ การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction) ที่สรุปข้อมูลตามปรากฏการณ์ที่ค้นพบ และการจำแนกข้อมูล (Typological Analysis) โดยแบ่งเป็น 7 ประเภท ได้แก่ การกระทำ (Acts), กิจกรรม (Activities), ความหมาย (Meanings), ความสัมพันธ์ (Relationship), การมีส่วนร่วมกิจกรรม (Participation), สภาพสังคม (Setting) และการนำเสนอข้อมูล (Presentation) โดยเรียบเรียงในลักษณะการบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis)

กระบวนการที่ 2 การพัฒนาแบบสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ร่างแบบสัมภาษณ์เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อของการวิจัย หลังจากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหา (Content Validity) และนำคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ให้สมบูรณ์ ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในพื้นที่

กระบวนการที่ 3 การเก็บข้อมูลภาคสนาม

เมื่อได้แบบสัมภาษณ์ฉบับสมบูรณ์ ผู้วิจัยนำไปใช้เก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ พระสงฆ์ ปราชญ์ชาวบ้าน และนักวิชาการผู้มีความรู้ด้านการสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธในชุมชนคลองมะเดื่อ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ถูกใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการรวบรวมข้อมูลเชิงลึกและหลากหลายมุมมอง

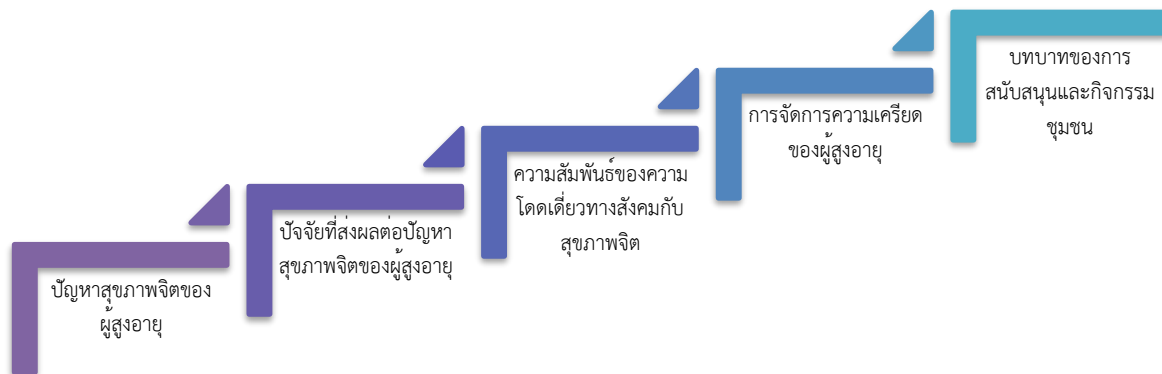
กระบวนการที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกถูกนำมาวิเคราะห์ด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Techniques) โดยมุ่งเน้นการตีความเชื่อมโยงกับหลักพุทธธรรมและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ สรุปประเด็นสำคัญและแนวคิดใหม่ ๆ เพื่อจัดทำข้อค้นพบเชิงลึก อันจะนำไปสู่การสร้างรูปแบบการเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาที่มีความเหมาะสมและยั่งยืนในชุมชนคลองมะเดื่อ

ผลการวิจัย

1. การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถิปุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้มบแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถิปุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ มีดังนี้



ภาพที่ 2 การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถิปุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

1.1 ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นประเด็นสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เนื่องจากผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของพวกเขา ปัญหาหลักที่พบ ได้แก่ 1) ภาวะซึมเศร้า 2) ความวิตกกังวล 3) การสูญเสียความทรงจำ (อัลไซเมอร์และภาวะสมองเสื่อม) 4) ความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดการมีส่วนร่วมในสังคม 5) ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ

1.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

การวิจัยระบุปัจจัยสำคัญ 5 ประการที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ปัจจัยด้านร่างกายและสุขภาพ 2) ปัจจัยด้านครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์และการดูแลเอาใจใส่ 3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ 4) ปัจจัยด้านสังคมและชุมชน 5) ปัจจัยด้านจิตวิทยาและอารมณ์ ปัจจัยเหล่านี้มีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะความโดดเดี่ยวทางสังคมที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในผู้สูงอายุ

1.3 ความสัมพันธ์ของความโดดเดี่ยวทางสังคมกับสุขภาพจิต

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความโดดเดี่ยวทางสังคมมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลอย่างชัดเจน โดยความรู้สึกขาดการเชื่อมโยงและการยอมรับจากสังคม ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของพวกเขา

1.4 การจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ

การวิจัยยังพบว่าผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อมีการรับรู้และจัดการกับความเครียดด้วยตนเองในระดับหนึ่ง เช่น การฝึกสมาธิ การเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน และการพูดคุยกับคนใกล้ชิด อย่างไรก็ตาม การจัดการความเครียดจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นเมื่อได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และกิจกรรมจิตอาสาที่ช่วยสร้างความเชื่อมโยงทางสังคม

1.5 บทบาทของการสนับสนุนและกิจกรรมชุมชน

ผู้สูงอายุที่ได้รับการดูแลทั้งทางร่างกายและจิตใจจากครอบครัวและชุมชนจะมีความสามารถในการจัดการความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตได้ดียิ่งขึ้น กิจกรรมจิตอาสาในแนวทางพุทธธรรมยังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และสามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุขและศักดิ์ศรี

2. การพัฒนากิจกรรมจิตอาสาวิถิปุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้มบแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลาย ไม่ได้มุ่งเน้นเพียงการดูแลสุขภาพร่างกาย แต่ยังต้องใส่ใจสุขภาพทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่ยังรากลึกในวัฒนธรรมและพระพุทธศาสนา การนำหลักธรรมพุทธมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมจิตอาสาจึงเป็นแนวทางที่ตอบสนองความต้องการด้านจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน กิจกรรมจิตอาสาในวิถีพุทธนี้มีรากฐานจากหลักธรรมสำคัญ เช่น การให้ทาน การรักษาศีล การฝึกสมาธิ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงช่วยสร้างความสงบทางจิตใจ แต่ยังส่งผลเชิงจิตวิทยาอย่างลึกซึ้ง ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่า ตลอดจนความรู้สึกเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เมื่อผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการจัดโรงทานในงานบุญ การร่วมกันสวดมนต์ฟังธรรม หรือการเป็นวิทยากรถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต พวกเขาจะเกิดความภาคภูมิใจในบทบาทของตนเอง มองเห็นตนในฐานะ “ผู้ให้” ไม่ใช่เพียง “ผู้รับ” ความรู้สึกนี้ช่วยลดความเหงา ความโดดเดี่ยว และความรู้สึกว่าตนเป็นภาระของครอบครัวหรือสังคม อีกทั้งยังเสริมสร้างพลังใจให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีจุดหมาย ที่สำคัญ กิจกรรมจิตอาสาในวิถีพุทธยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในชุมชน เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกกับเพื่อนร่วมวัย และได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์ผ่านการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และกำลังใจ กิจกรรมลักษณะนี้จึงถือเป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักธรรมและภูมิปัญญาไทย ดังนั้น การพัฒนา กิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธจึงถือเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน เพราะนอกจากจะช่วยหล่อเลี้ยงจิตใจให้สงบและมั่นคงแล้ว ยังเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แสดงศักยภาพ ความดีงาม และความสามารถในการเป็นประโยชน์ต่อสังคม ส่งผลให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุข สมศักดิ์ศรี และเป็นที่ยอมรับทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น



ภาพที่ 3 การให้ความเข้าใจในการดำเนินชีวิตแก่ผู้สูงอายุ

3. การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้มบแบน จังหวัดสมุทรสาคร

ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในระยะยาวจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วนในชุมชน โดยเฉพาะในสังคมที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ การสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธจึงเป็นแนวทางที่มี

ประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน เครือข่ายจิตอาสาในชุมชนคลองมะเดื่อเกิดจากการรวมกลุ่มของผู้มีจิตอาสาที่มีเจตนารมณ์ร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาพจิตใจของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ดำเนินการภายใต้เครือข่ายนี้ เช่น การสวดมนต์ เจริญสมาธิ การบำเพ็ญประโยชน์ในงานบุญ และการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุถึงบ้าน ล้วนสอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาและตอบโจทยความต้องการทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การมีพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมความเข้มแข็งของเครือข่าย โดยเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ จิตอาสา และสมาชิกในชุมชนได้ร่วมกันแบ่งปันประสบการณ์ มุมมอง และแนวทางการดำเนินชีวิต สิ่งนี้ไม่เพียงลดช่องว่างระหว่างวัย แต่ยังสร้างบรรยากาศแห่งความเข้าใจ การยอมรับ และความอบอุ่นใจในชุมชน องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธมีความยั่งยืน คือ การสนับสนุนจากครอบครัว วัด และชุมชน ครอบครัวมีบทบาทในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมและได้รับการดูแลทางจิตใจ วัดทำหน้าที่เป็นศูนย์รวมทางจิตวิญญาณและพระสงฆ์สามารถทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงทางจิตใจ ส่วนชุมชนเป็นโครงสร้างรองรับให้เครือข่ายสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีพลัง

การมีเครือข่ายจิตอาสาที่เข้มแข็งไม่เพียงแต่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้พวกเขาได้แสดงบทบาทในฐานะ “ผู้ให้” เช่น การให้คำแนะนำ ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และการออกแบบกิจกรรมต่าง ๆ ความรู้สึกที่ตนเองยังมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคมนี้ ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเสริมสร้างพลังใจให้ผู้สูงอายุ ดังนั้น การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา ความเข้าใจ และความร่วมมือของทุกฝ่าย สอดคล้องกับบริบทวัฒนธรรมไทย และสามารถยกระดับความเข้มแข็งของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ นำไปสู่การดำรงชีวิตในบั้นปลายที่มีคุณภาพและเปี่ยมด้วยศักดิ์ศรี

การอภิปรายผล

โดยผู้วิจัยได้นำประเด็นสำคัญมาวิเคราะห์ดังนี้

1) ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล การสูญเสียความจำ ความรู้สึกโดดเดี่ยว และความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ปัญหาเหล่านี้มีความสัมพันธ์กันและส่งผลกระทบต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้าที่มักเกิดจากการสูญเสียคนสำคัญและการหมดบทบาททางสังคม ขณะที่ความวิตกกังวลเกิดจากความไม่แน่นอนในอนาคตและความกลัวว่าจะเป็นภาระ การสูญเสียความจำยิ่งซ้ำเติมความไม่มั่นคงทางจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสูญเสียตัวตน ความรู้สึกโดดเดี่ยวและการขาดปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวหรือชุมชนยังเป็นปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อจิตใจ ทำให้พวกเขาารู้สึกว่างเปล่าและไร้คุณค่า ความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้ประจำ ยิ่งทำให้รู้สึกว่าเป็นภาระและลดศักดิ์ศรีในฐานะสมาชิกของครอบครัวและชุมชน ปัจจัยเหล่านี้ประกอบกันเป็นเงื่อนไขที่ซับซ้อนซึ่งส่งผลให้ผู้สูงอายุบางคนรู้สึกสิ้นหวัง การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุจึงควรเป็นความร่วมมือจากครอบครัว ชุมชน และภาครัฐ เพื่อสร้างระบบดูแลที่ครอบคลุมและยั่งยืนต่อไป สอดคล้องกับงานวิจัยของ พิสิฐภัฏ บุญไชย ได้ศึกษาเรื่อง “ศาสนาพุทธ : สถานภาพบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมอีสาน” ผลการศึกษาสรุปว่า ภาพรวมของบทบาทพระสงฆ์ต่อสังคมอีสาน พระสงฆ์แต่ละรูปในแต่ละสังคมมีบทบาทหลักคือ การสั่งสอนและเผยแผ่หลักพุทธธรรมแก่ประชาชน แต่ยังมีบทบาทอื่นที่สำคัญต่อการพัฒนาสังคมอีสาน ซึ่งขึ้นอยู่กับความรู้ความเชี่ยวชาญเฉพาะตัวของแต่ละรูป อันเกิดจากการศึกษาและการปฏิบัติอย่างทุ่มเท จนเกิดเป็นประสบการณ์สำคัญในหลากหลายด้าน 1) บทบาทด้านเศรษฐกิจ พระสงฆ์มีบทบาทส่งเสริมการเกษตร เช่น การปลูกพืชตามแนวเกษตรธรรมชาติแบบครบวงจร การเลี้ยงไหม การปลูกแตงโม การเลี้ยงปลาและหมู รวมถึงการจัดตั้งกลุ่มอาชีพ เช่น กลุ่มเจียรไนพลอย กลุ่มธนาคารข้าว กลุ่มสัจจะออมทรัพย์ และกลุ่มฌาปนกิจหมู่บ้าน ซึ่งการดำเนินงานเหล่านี้มีทั้งความสำเร็จและความท้าทาย 2) บทบาทด้านสังคม ในอดีต สังคมชนบทอีสานสงบ เรียบง่าย แม้บางพื้นที่เคยมีความขัดแย้งทางการเมือง เช่น ภัยคอมมิวนิสต์ พระสงฆ์จึงทำหน้าที่เป็นผู้นำแบบอย่างของการปฏิบัติตน การพัฒนาชุมชน เช่น การตัดถนน ลอกคลอง สร้างถังเก็บน้ำฝน ร่วมกับชาวบ้านและหน่วยงานรัฐ ในยามวิกฤต พระสงฆ์ยังเป็นที่พึ่งทางใจ สร้างขวัญและความเชื่อมั่นแก่

ประชาชน 3) บทบาทด้านการศึกษา พระสงฆ์มีบทบาทในการศึกษาทั้งกับพระและชาวบ้าน เช่น การจัดการเรียนการสอนปริยัติธรรม การอบรมเยาวชนในวันเสาร์-อาทิตย์ และการประสานงานกับกรมการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อให้ความรู้ผ่านดาวเทียม นอกจากนี้ยังจัดอุทยานการศึกษา ห้องสมุด และการอบรมอาชีพแก่ชุมชน 4) บทบาทด้านสุขภาพอนามัย พระสงฆ์ช่วยเหลือประชาชนโดยการใช้ยาแผนโบราณรักษาโรคทั่วไป โดยเฉพาะในกรณีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งยากต่อการเข้าถึงการรักษาในระบบสาธารณสุข ทำให้บทบาทนี้มีความสำคัญต่อการฟื้นฟูจิตใจของชาวบ้าน 5) บทบาทด้านสิ่งแวดล้อม พระสงฆ์ดูแลสิ่งแวดล้อมโดยการจัดบริเวณวัดให้ร่มรื่นเป็นที่พึ่งทางใจของผู้เดือดร้อน และเป็นผู้นำการพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น การตัดถนน และการอบรมเยาวชนให้ตระหนักเรื่องการอนุรักษ์ (พิสิฐฐ์ บุญไชย, 2540 : บทคัดย่อ)

2) การพัฒนากิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลายชีวิตไม่เพียงแต่เน้นการดูแลร่างกาย หากยังต้องคำนึงถึงสุขภาวะทางจิตใจและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในสังคมไทยที่มีรากฐานทางพุทธศาสนา การนำหลักธรรมมาประยุกต์ในกิจกรรมจิตอาสาจึงเป็นแนวทางตอบโจทยความต้องการทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธอาศัยหลักการให้ทาน การรักษาศีล การฝึกสมาธิ และการมีส่วนร่วมกับชุมชน ไม่เพียงเพื่อความสงบในใจ แต่ยังช่วยสร้างความมั่นใจและความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า อีกทั้งยังเสริมให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เมื่อมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ เช่น การทำโรงงาน การสวดมนต์ การเป็นวิทยากรถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต ผู้สูงอายุจะเกิดความภาคภูมิใจในบทบาทของตนเอง เห็นคุณค่าตนเองในฐานะผู้ให้ ไม่ใช่ผู้รับ ซึ่งช่วยลดความเหงา ความโดดเดี่ยว และความรู้สึกที่ตนเองเป็นภาระ กิจกรรมเหล่านี้ยังเปิดโอกาสให้เกิดความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น และเป็นกลไกสำคัญฟื้นฟูสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมและภูมิปัญญาไทย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตบั้นปลายได้อย่างมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับ และเปี่ยมด้วยความสุข สอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภรัตน์ รัตนมุขย์ ได้ศึกษาเรื่อง “ระบบการบริหารจัดการงานอาสาสมัคร: ศึกษากรณีมูลนิธิพุทธฉือจี้” โดยมุ่งเน้นแนวคิดเรื่องอาสาสมัครและรูปแบบการบริหารจัดการของมูลนิธิฉือจี้ งานวิจัยนำเสนอหลักแนวคิดสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ หลักพระพุทธศาสนาแนวมนุษยนิยม ความเชื่อเรื่องชาติภพและกฎแห่งกรรม การมองมนุษย์ในแง่บวก และภาวะผู้นำเปี่ยมบุญญาภาของท่านธรรมมาจารย์ แนวคิดทั้ง 4 เรื่องนี้ถูกนำมาเป็นรากฐานสำคัญในการปลูกฝังจิตสำนึกเอื้อเพื่อเสียสละและความเชื่อว่าวิถีของอาสาสมัครคือการปฏิบัติธรรม นำไปสู่พฤติกรรมเพื่อสังคม (Pro-Social) ในการอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือสรรพชีวิต โดยมีบทบาทสำคัญของภาวะผู้นำบุญญาภาในการสร้างตัวแบบจิตอาสาตามรอยพระโพธิสัตว์ พระธรรมมาจารย์แจ้งเหยียน และอาสาสมัครรุ่นที่ผู้เสียสละ นอกจากนี้ ศุภรัตน์ยังได้เสนอเครื่องมือรณรงค์ที่มีประสิทธิภาพในการชักชวนผู้คนให้ทำความดี ได้แก่ สถานีวิทยุและโทรทัศน์ โดยการจัดอบรมให้ผู้จัดรายการมีความรู้และทักษะในการสอดแทรกเรื่องคุณธรรม ความดี และจิตอาสา เพื่อสร้างแรงบันดาลใจและชักจูงผู้ฟังให้ร่วมกันทำความดีเพื่อสังคม (ศุภรัตน์ รัตนมุขย์, 2544 : 33-37)

3) การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในระยะยาวจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วนในชุมชน โดยเฉพาะในบริบทสังคมไทยที่กำลังก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ การสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธจึงถือเป็นแนวทางสำคัญและมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เครือข่ายนี้เกิดจากการรวมกลุ่มของผู้มีจิตอาสาในชุมชน ซึ่งมีเจตนารมณ์ร่วมกันในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงวัย ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสุธรรม ธรรมทัศนานนท์ ได้ศึกษาเรื่อง “เครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม ขององค์กรป่าชุมชน ผลการศึกษาสรุปว่า อุดมการณ์ในการสร้างเครือข่าย ความสัมพันธ์ทางสังคมขององค์กรป่าชุมชน” โดยพบว่า อุดมการณ์ขององค์กรป่าชุมชนเน้นการพึ่งพาอาศัยกันภายในชุมชน การมีปฏิสัมพันธ์ การแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันผ่านกิจกรรมทางสังคม ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างผู้นำ กลุ่ม องค์กร เครือญาติ และหน่วยงานภายนอก เช่น หน่วยงานราชการและกลุ่ม NGO ทั้งหมดนี้เป็นกลไกสำคัญในการส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม ผลการศึกษายังเชื่อมโยงให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกะทู้ม่วน จังหวัดสมุทรสาคร ซึ่งเกิดจากการ

รวมกลุ่มจิตอาสาที่เข้าใจบริบทของผู้สูงอายุ และออกแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เช่น การสวดมนต์ เจริญสมาธิ การบำเพ็ญประโยชน์ในงานบุญ หรือการเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุเพื่อให้กำลังใจ การมีพื้นที่สำหรับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชุมชนยังเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายจิตอาสา เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ จิตอาสา และสมาชิกในชุมชนได้แบ่งปันประสบการณ์ มุมมอง และแนวทางชีวิต ช่วยลดช่องว่างระหว่างวัย สร้างบรรยากาศของความเข้าใจ และอบอุ่นทางใจ ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เครือข่ายนี้เกิดความยั่งยืน คือการสนับสนุนจากครอบครัว วัด และชุมชน ครอบครัวมีบทบาทเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรม วัดเป็นศูนย์กลางจิตวิญญาณและสถานที่เอื้อต่อกิจกรรมตามหลักธรรม ขณะที่พระสงฆ์ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงทางจิตใจ และชุมชนทำหน้าที่เป็นโครงสร้างรองรับการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ เครือข่ายจิตอาสาที่เข้มแข็งไม่เพียงแต่ทำให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแล แต่ยังเปิดโอกาสให้พวกเขาได้แสดงบทบาทในฐานะ “ผู้ให้” เช่น การให้คำแนะนำ ถ่ายทอดภูมิปัญญา หรือการมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม สิ่งเหล่านี้ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังนั้น การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธในชุมชนจึงเป็นการสร้างระบบดูแลที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา ความเข้าใจ และความร่วมมือ สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยและสามารถยกระดับความเข้มแข็งของชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ อันนำไปสู่ชีวิตที่มั่นคงด้วยคุณค่าและศักดิ์ศรี (พระสุธรรม ธรรมทัศน์านนท์, 2542 : บทคัดย่อ)

สรุปองค์ความรู้

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย “การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร” มีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 4 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

1. ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชน มีปัญหาสุขภาพจิตในหลายมิติ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความรู้สึกโดดเดี่ยว การสูญเสียความทรงจำ และความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างลึกซึ้ง

1.1 ลักษณะปัญหา สะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางทางจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งเกิดจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่น การเจ็บป่วย ความเสื่อมของร่างกาย การสูญเสียคนใกล้ชิด การขาดรายได้ และการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมหลังเกษียณ

1.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพล ต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อ่อนแอ การไม่มีพื้นที่หรือกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน แรงกดดันทางเศรษฐกิจ และความรู้สึกถูกทอดทิ้งหรือขาดคุณค่าในตนเอง

1.3 ความโดดเดี่ยวทางสังคม เป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์โดยตรงกับภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูงอายุที่ขาดการมีส่วนร่วมกับสังคมหรือไม่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด

1.4 แนวทางในการดูแลและฟื้นฟูสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุควรมุ่งเน้นที่การสร้างกิจกรรมกลุ่ม การจัดเวทีพบปะพูดคุย และการเยี่ยมเยียนเชิงจิตสังคม รวมถึงการส่งเสริมการมีพื้นที่ในชุมชนที่เอื้อต่อการสื่อสารและปฏิสัมพันธ์อย่างสม่ำเสมอ

1.5 กลไกในการจัดการความเครียดของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เน้นการพึ่งพาศาสนา เช่น การสวดมนต์ เจริญสติ การทำบุญ รวมถึงความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถลดความตึงเครียดและรู้สึกมีคุณค่าในชีวิต

2. การพัฒนากิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การออกแบบกิจกรรมจิตอาสาในวิถีพุทธเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยฟื้นฟูสุขภาพจิตและเสริมสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยยึดหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมที่มีความหมาย

2.1 กิจกรรมที่ยึดหลักการพุทธศาสนา เช่น การให้ทาน การรักษาศีล การสวดมนต์ และการฝึกสมาธิ ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกสงบ สะอาด และมั่นคงภายใน ทั้งยังทำให้พวกเขาตระหนักว่าตนยังมีบทบาทในสังคม

2.2 กิจกรรมจิตอาสา เป็นเครื่องมือที่ช่วยลดความเปราะบางทางจิตใจของผู้สูงอายุ เสริมสร้างความมั่นใจ และช่วยทำให้เกิดความหมายใหม่ ๆ ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง

2.3 การถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิต และการทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงหรือที่ปรึกษาในกิจกรรมชุมชน สร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้แก่ผู้สูงอายุ อีกทั้งยังช่วยเชื่อมโยงความรู้และคุณธรรมสู่คนรุ่นหลัง

2.4 การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและชุมชน ไม่เพียงช่วยคลายความเหงา แต่ยังเป็นเวทีที่ผู้สูงอายุสามารถแสดงศักยภาพและได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ของสังคม

3. การเสริมสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนคลองมะเดื่อ อำเภอกระทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร พบว่าการสร้างเครือข่ายจิตอาสาวิถีพุทธเป็นแนวทางที่ช่วยส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

3.1 โครงสร้างของเครือข่าย ควรเชื่อมโยงระหว่างวัด ชุมชน และครอบครัว โดยมีบทบาทร่วมกันในการดูแลผู้สูงอายุทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้เกิดการเกื้อกูลกันอย่างมีความหมาย

3.2 เครือข่ายจิตอาสาในวิถีพุทธ ทำหน้าที่เป็นพลังใจ เป็นพื้นที่ปลอดภัย และเป็นแหล่งสนับสนุนสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยให้พวกเขาเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ไม่รู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวหรือหมดคุณค่า

3.3 รูปแบบของเครือข่ายที่มีความยืดหยุ่น และอิงหลักธรรมทางพุทธศาสนา เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สามารถตอบสนองต่อความต้องการและความเปราะบางทางอารมณ์ของผู้สูงอายุได้อย่างลึกซึ้งและครอบคลุม

3.4 ความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เช่น ผู้นำชุมชน พระสงฆ์ เจ้าหน้าที่ และจิตอาสา ทำให้เกิดกลไกการทำงานที่ต่อเนื่อง ซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ และเป็นรากฐานของสังคมแห่งการเกื้อกูล ข้อเสนอแนะในเชิงนโยบายนำไปใช้

1. ข้อเสนอเชิงนโยบาย

- 1.1 ควรกำหนดนโยบายระดับชาติและท้องถิ่นที่สนับสนุนกิจกรรมจิตอาสาวิถีพุทธในกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
- 1.2 ควรมีการจัดสรรงบประมาณสำหรับกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักพุทธธรรม เช่น การให้ทาน การรักษาศีล และการฝึกสมาธิ
- 1.3 ส่งเสริมบทบาทของวัดให้เป็นศูนย์กลางในการพัฒนาจิตใจและดำเนินกิจกรรมจิตอาสาอย่างต่อเนื่อง
- 1.4 สนับสนุนการบูรณาการความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น วัด และภาคประชาสังคม เพื่อร่วมกันดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและยั่งยืน

2. ข้อเสนอเชิงปฏิบัติ

- 2.1 นำผลการศึกษาประยุกต์ใช้ในการวางแผนกิจกรรมของชุมชน โดยเน้นกิจกรรมจิตอาสาที่สอดคล้องกับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
- 2.2 จัดกิจกรรมที่มีเป้าหมายฟื้นฟูจิตใจและเสริมสร้างพลังชีวิตแก่ผู้สูงอายุ เช่น การสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม หรือกิจกรรมการแบ่งปันในชุมชน
- 2.3 ใช้ผลการศึกษาเป็นต้นแบบในการขยายกิจกรรมไปยังชุมชนอื่นที่มีบริบทคล้ายกัน
- 2.4 ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีบทบาททั้งในฐานะ “ผู้ให้” และ “ผู้รับ” เพื่อกระตุ้นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง

3. ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยในครั้งต่อไป

- 3.1 ควรขยายขอบเขตการวิจัยไปยังพื้นที่อื่นๆ ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและสังคม เพื่อเปรียบเทียบแนวทางการดำเนินกิจกรรมจิตอาสาในแต่ละพื้นที่
- 3.2 ควรศึกษาผลกระทบของกิจกรรมจิตอาสาต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในระยะยาว เพื่อประเมินความยั่งยืนของกิจกรรม
- 3.3 พัฒนารอบแนวคิดหรือโมเดลการเสริมสร้างคุณค่าในตนเอง ที่สามารถประยุกต์ใช้ในเชิงนโยบายระดับชาติได้อย่างเป็นรูปธรรม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2546). **พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: เทพเพ็ญวานิสัย.
- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. (2550). **รายงานกิจกรรมประจำปี 2549**. (อัดสำเนา).
- เกษม ตันติผลาชีวะ และกุลยา ตันติผลาชีวะ. (2528). **การรักษาสุขภาพในผู้สูงอายุ**. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). (2534). **พุทธศาสนากับการแนะแนว**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระสุธรรม ธรรมทัศน์านนท์. (2542). **เครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมขององค์กรป่าชุมชน**. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิสิฐฐ์ บุญไชย. (2540). **ศาสนาพุทธ: สถานภาพบทบาทต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมอีสาน** (งานวิจัยส่วนบุคคล). สถาบันวิจัย ศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (อัดสำเนา)
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2550). **สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2549**. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิ สถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.
- ศุภรัตน์ รัตน์มูชัย. (2544). **อาสาสมัคร: การพัฒนาตนเองและสังคม**. วารสารคณะกรรมาการแห่งชาติว่าด้วยการศึกษา สหประชาชาติ, (มกราคม-มีนาคม).