

การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์

A Study of the Buddhist Principles for Promotion of Mental Health of the Elderly in Huai Rat Sub-District, Huai Rat District, Buriram Province

พระมหาสุพรรณ สุภทฺโท, พระมหาพจน์ สุวโจ, พระมหาณอม อานนฺโท

Phramaha Suphon Sudbhado, Phramaha Phocana Suvaco,

Phramaha Thanorm Arando

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buriram Buddhist Collage, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: mahasuphan780@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ และ 3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม โดยการลงพื้นที่สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุในเขตตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ 10 หมู่บ้าน โดยมีประชากรจำนวน 43 รูป/คน จากนั้นได้รวบรวมข้อมูลแล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ได้องค์ความรู้ตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัยพบว่า

หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ 1) พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมสำหรับยึดเหนี่ยวจิตใจและหลักดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 2) ขรवासธรรม 4 หมายถึง ธรรมสำหรับสร้างความสามัคคีเพื่อให้สังคมสงบสุข และ 3) โลกธรรม 8 หมายถึง สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วไม่เที่ยงถาวร หลักพุทธธรรมเหล่านี้ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้เพื่อดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ปัญหาสุขภาพจิตพบว่าผู้สูงอายุมีอาการเครียด หงุดหงิด ท้อใจ เพราะเป็นภาระของลูกหลาน และมีโรคประจำตัว ปัญหาด้านจิตใจส่วนหนึ่งมีผลมาจากปัญหาด้านร่างกาย ส่วนแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือการประยุกต์หลักธรรมกับการดำเนินชีวิต ได้แก่ 1) พรหมวิหาร 4 ด้วยการแสดงความเมตตา กรุณาต่อกัน และไม่เบียดเบียนกันทางกายใจและวาจา 2) ขรवास

ธรรม 4 ด้วยการแสดงความซื่อตรงต่อคู่ชีวิตตนและผู้อื่น และ 3) โลกธรรม 8 ด้วยการพิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นและเสื่อมเป็นธรรมดา และพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้น

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, ส่งเสริมสุขภาพจิต, ผู้สูงอายุ

Abstract

This research aims 1) to study the Buddhist principles for promotion of mental health of the elderly in Buddhism, 2) to study the problems of mental health of the elderly in Huai Rat sub-district, Huai Rat district, Buriram province, and 3) to suggest guideline for promotion of the mental health of the elderly in Huai Rat sub-district, Huai Rat District, Buriram province. This research is a qualitative research in fieldwork by interviewing 43 sample elderly peoples. Those live in an area of 10 villages in Huai Rat sub-district, Huai Rat District, Buriram province.

The result of research found that:

The Buddhist principles for promotion of the mental health of the elderly was; 1) sublime states of mind (Brahmavihara Dhamma) meant the virtue trusted human's mind and was living-means for the elderly, 2) virtues of lay people (Gharavasa Dhamma) meant the Buddhist principles that made society harmonious and peaceful and 3) worldly conditions (Loka Dhamma) meant the conditions that risen up and eventually degenerated. The elderly must learn what had happened and was able to live happily. The problems of mental health of elderly found that; they were stress, irritability and worry because they burdened of their children and got congenital disease. One factor of those problems resulted from physical problems. The Guidelines for the promotion of the mental health for the elderly found that the elderly should apply Buddhist principles for daily life, namely; 1) sublime states of mind (Brahmavihara Dhamma): they should practice compassion and kindness to each other and did not interfere physically and verbally with each other, 2) virtues of lay people (Gharavasa Dhamma): They should be faithful to own

spouse and others, and 3) worldly conditions (Loka Dhamma): they should consider things that rose and decayed and were ready to face any problems.

Keyword: Buddhist Principle, Promotion of Mental Health, the Elderly

1. บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 14.9 (กลุ่มสถิติประชากร 2557: 1) ถือว่าได้เข้าสู่ภาวะสังคมผู้สูงอายุ เช่นเดียวกับหลายประเทศทั่วโลก สัดส่วนของประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง กล่าวคือ เพิ่มเป็นร้อยละ 20.5 ในปี 2565 และร้อยละ 32.1 ในปี 2583 ทำให้เกิดข้อกังวลในเรื่องการขาดแคลนแรงงาน เนื่องจากขณะที่ประชากรสูงอายุขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในทางกลับกันประชากรในวัยแรงงานก็ลดลงอย่างต่อเนื่อง(สำนักงานพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556: 172) ข้อมูลผู้สูงอายุในตำบลห้วยราชก็เช่นเดียวกัน จำนวนประชากรผู้สูงอายุในตำบลห้วยราช มี 901 คน จำนวนคนพิการที่มีสิทธิรับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเดิม 855 ราย และรายใหม่จำนวน 46 ราย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และปัญหาอื่น ๆ เช่น หกล้ม เข้าเสื่อม สมอเสื่อม และถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านเรือนตามลำพัง ลูกหลานอพยพไปทำงานต่างพื้นที่ โดยเฉพาะหลังฤดูกาลเก็บเกี่ยว ผู้สูงอายุบางรายมีภาระต้องเลี้ยงดูหลาน นอกจากปัญหาสุขภาพกายแล้ว ปัญหาสำคัญอีกประการคือปัญหาสุขภาพทางจิตใจ ผู้สูงอายุเกิดความกังวลเรื่องความเจ็บป่วย ต้องรับประทานยาหลายชนิดเป็นประจำ และกังวลเรื่องโควิด ห่วงลูกหลานกลัวติดเชื้อโควิด บางท่านมีความกังวลเรื่องร่างกาย เป็นห่วงลูกที่ไปทำงานอยู่ต่างจังหวัด มีความเครียดเพราะโรคชรา บางคนจิตใจไม่ดีเพราะไม่มีคนดูแล หงุดหงิดเพราะอยู่คนเดียว ลูกหลานไปทำงาน บางคนอยากตายเพราะเป็นภาระลูกหลาน บางคนจิตใจไม่ค่อยปกติ เพราะบ้านอยู่ใกล้ถนน หนวุกหูเสียงรถ บางคนเครียดเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัว ไม่ค่อยมีเงินลูกหลานไปทำงานไม่ได้เพราะโรคโควิด บางคนคิดมากนอนไม่ค่อยหลับ เพราะอยู่บ้านคนเดียว เวลาเป็นอะไรไปไม่มีคนดูแล บางคนอารมณ์หงุดหงิดเพราะโรคซึมเศร้า บางคนเครียดมากเพราะไม่มีเงินใช้ และบางคนเครียดเรื่องลูกหลาน

หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนานั้น มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจปัญหาของชีวิต มีคุณค่าต่อวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ความสามารถของแต่ละบุคคลที่จะนำมาพัฒนาตนเอง ให้เกิดความสุขความเจริญงอกงามในชีวิต เพราะพระพุทธเจ้าเป็นเพียงผู้ค้นพบทางเดินของชีวิต แล้วนำมาบอกกล่าวให้แก่บุคคลอื่นเท่านั้น ดังพุทธพจน์ว่า “เธอทั้งหลายควรทำความเพียรเองเถิด ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้บอกเท่านั้น ผู้บำเพ็ญภาวนา ดำเนินตามทางนี้แล้วเพ่งพินิจอยู่ จักพ้นจากเครื่องผูก

แห่งมารได้” (ขุ.ธ. (ไทย) 25/276/117) พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย เช่น ปฐมวัยมีอิทธิบาทธรรมในการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิต คือมีความพอใจเรียนตั้งใจเรียน เข้าใจเรียนและฉลาดในการเรียนรู้ศาสตร์ใหม่ ๆ ในโลกปัจจุบันวัยผู้ใหญ่หรือมัธยมวัยควรดำรงตนอยู่ในความหมั่นพากเพียรในการประกอบอาชีพที่สุจริตเพื่อสร้างฐานะทางการเงินหรือเศรษฐกิจในครอบครัวให้มั่นคง ส่วนในวัยสุดท้ายของชีวิตหรือปัจฉิมวัย ซึ่งก็คือวัยของผู้สูงอายุพึงดำรงตนอยู่ในหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมแก่ตน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่อย่างปกติสุข และรู้จักการปล่อยวางต่ออารมณ์ต่าง ๆ เมื่อถึงคราวเจ็บป่วยหรือจวนเจียนใกล้จะถึงแก่กรรม ก็จะไม่เกิดความไม่พร้อมในการเตรียมตัวก่อนตาย เนื่องจากการเดินทางของมนุษย์ไม่ใช่เพียงความตายเท่านั้น แต่มนุษย์จะต้องเดินทางไกลไปสู่ภพน้อยภพใหญ่อีก ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏใน “ภัทเทกรัตตสูตร” ว่า

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง สิ่งใดล่วงไปแล้วสิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว และสิ่งใดที่ยังไม่มาถึง สิ่งนั้นก็พ้นอันยังไม่มาถึง ส่วนบุคคลใดเห็นแจ้งธรรมที่เป็นปัจจุบัน ไม่ง่อนแง่น ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้น ๆ บุคคลนั้นควรเจริญธรรมนั้นให้แจ่มแจ้ง บุคคลทำความเพียรตั้งแต่วินาทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้ เพราะว่าความผัดเพี้ยนกับมัจจุราชผู้มีเสนามากนั้น ย่อมไม่มีแก่เราทั้งหลาย พระมุนีผู้สงบบ เรียกบุคคลผู้มีมีความเพียร ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ซึ่งมีปกติอยู่อย่างนั้นแล้ว ผู้มีราตรีเดียวเจริญ (ที.ปา. (ไทย) 11/201/233)

ปัญหาของผู้สูงอายุที่ทางภาครัฐได้มีมาตรการให้ความช่วยเหลือส่งเสริมและสนับสนุนนั้น เป็นการแก้ไขปัญหาด้านเดียว คือการแก้ปัญหาด้านภายนอกเท่านั้น ด้วยเหตุที่ความเป็นจริงแล้วปัญหาของผู้สูงอายุ คือปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น การอยู่อย่างโดดเดี่ยว ลูกหลานไม่มีเวลาดูแล ขาดความรักความเอาใจใส่ ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้จะแก้ไขได้จะต้องอาศัยหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา การเกษียณอายุราชการเป็นเรื่องของความเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งในชีวิต สำหรับผู้สูงอายุย่อมรู้สึกว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญมากอย่างไรก็ตาม ถ้าเรามองแค่เป็นการเปลี่ยนแปลงก็ไม่ใช่ไร แต่บางท่านมองเป็นการสิ้นสุด ถ้ามองเป็นการสิ้นสุดก็จะทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียแล้วก็ไม่สบายใจ ดังที่ปรากฏบ่อย ๆ ว่าผู้ที่เกษียณอายุหลายท่านมีความรู้สึกที่ตัวเองมาถึงเวลาที่หมดสิ้นตำแหน่งฐานะเกียรติยศอำนาจและการได้รับความเคารพนับถือต่าง ๆ ว่าเหว่ เหงา สิ้นหวังหรือท้อแท้ใจ การมองอย่างนั้นที่จริงน่าจะผิดถูก ความจริงการเกษียณอายุราชการไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดหรือความสูญเสีย แต่เป็นเพียงความเปลี่ยนแปลง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556: 29)

ปัญหาของผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นปัญหาด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม การอยู่ร่วมกัน ด้านเศรษฐกิจ และรายได้ ในทางด้านจิตใจประสบทุกข์ที่ลูกหลานทอดทิ้งให้อยู่บ้านคนเดียวตามลำพังโดยขาดคนเหลียวแล เป็นปัญหาใหญ่ในสังคมไทยปัจจุบัน เพราะผู้สูงอายุมีเพิ่มขึ้นมาเรื่อย ๆ ซึ่งถูกทอดทิ้งอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จึงเป็นปัญหาใหญ่ในวงกว้าง ซึ่งจะต้องร่วมมือช่วยกันเข้ามาแก้ปัญหาผู้สูงอายุที่ถูกภัยทางสังคมคุกคามที่เป็นบุคคลรอบข้างปล่อยให้เป็นคนแก่ชราเฝ้าบ้านอยู่คนเดียวไร้คนดูแล ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีการพัฒนาไปจุดสูงสุดจนปล่อยปละละเลยอย่างที่เราเห็นในปัจจุบัน หรืออาจจะเกิดจากสภาพเศรษฐกิจที่ไม่คงที่ สภาพการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่พัฒนาไปไกลจนทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน หรือการมีเทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วจนปรับตัวไม่ทัน เช่น การใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันจนทำให้ชีวิตของมนุษย์สะดวกสบายมากขึ้น แต่ขาดการดูแลซึ่งกันและกัน ทำให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้เฝ้าบ้านอยู่ลำพังคนเดียว ส่วนผู้ที่เป็นลูกหรือเป็นหลานก็ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ตามความประสงค์ เพราะจะต้องออกจากบ้านไปทำงานตั้งแต่เช้าจรดเย็น เมื่อมาถึงบ้านก็เกิดอาการเหนื่อยล้าจากการทำงานและเข้าที่พักเอาแรงไว้ทำงานในวันข้างหน้า จนไม่มีเวลาดูแลพ่อแม่ นี่ คือปัญหาในสังคมไทยในปัจจุบัน ไม่ว่าในเมืองหรือชนบทก็เหมือนกัน ถ้าปล่อยปละละเลยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จะทำให้หน้าที่ของลูกที่จะต้องคอยดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่าเริ่มจะเห็นห่างออกไป จนกระทั่งเป็นปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน ดังนั้น ปัญหาที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือปัญหาด้านจิตใจ สุขภาพอนามัย และปัญหาทางสังคม (พระบุญทรง หมีดำ (บุญญธโร), 2549: 34)

หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เพื่อให้รู้ความเป็นจริงของโลกและชีวิต และให้รู้เท่าทันของกฎธรรมชาติ จนสามารถอยู่กับโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ฆราวาสธรรม 4 และโลกธรรม 8 หลักธรรมเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข เพราะผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์เกินความคาดเดาในอนาคต เนื่องจากไม่รู้ว่ตนจะมีอายุอยู่ได้นานสักเพียงใด

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดบุรีรัมย์ โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนา ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ฆราวาสธรรม 4 และโลกธรรม 8 มาสอดคล้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางการส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินชีวิต

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดบุรีรัมย์
3. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภอยางชุมน้อย

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (Methodology) โดยการใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) อันประกอบไปด้วย กระบวนการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และกระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) อันมีสาระสำคัญโดยสรุปดังต่อไปนี้

3.1 การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหรือการวิจัยเชิงเอกสาร โดยการทบทวนแนวความคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับหลักพุทธธรรม การพัฒนาส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยในส่วนที่เกี่ยวกับแนวความคิดหลักพุทธธรรม ความหมาย การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ นั้น ได้ดำเนินการศึกษาจากเอกสารทางวิชาการ ผลงานวิจัย และบทความทางวิชาการ ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ รวมทั้งข้อมูลทางวิชาการที่ได้จากการสืบค้นทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์หรือทางเว็บไซต์ต่าง ๆ

3.2 กลุ่มเป้าหมาย/ผู้ให้ข้อมูลหลัก การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาวิจัยของผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดบุรีรัมย์ โดยกำหนดประชากรและกลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์ ดังนี้ 1) พระสงฆ์ 7 รูป 2) ผู้สูงอายุชาย 15 คน และ 3) ผู้สูงอายุหญิง 21 คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม (Qualitative Research) โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ 1) ศึกษาความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุทั้ง 10 หมู่บ้าน 2) กำหนดกรอบแนวคิด ในการสร้างเครื่องมือการวิจัย 3) กำหนดวัตถุประสงค์ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยโดยขอคำปรึกษาจากที่ปรึกษา 4) สร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ วิธีการสัมภาษณ์แบบชี้นำ โดยการสัมภาษณ์แบบปลายเปิด และ 5) นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัย ต่อที่ปรึกษาวิจัยและผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และปรับปรุงแก้ไข

2. ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบวิธีการสัมภาษณ์ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เพื่อใช้ในการวิจัย โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด ประกอบด้วย เพศ อายุ อาชีพ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ในเขตตำบลห้วยราชา

ตอนที่ 3 เป็นแบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับแนวทางแก้ไขสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในเขตตำบลห้วยราชา

ตอนที่ 4 วิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

3.4 การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

- 1) ขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย เพื่อตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้
- 2) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จ เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม เพื่อพิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระ และโครงสร้างของแบบสัมภาษณ์ ตลอดจนภาษาที่ใช้เพื่อให้สอดคล้องระหว่างข้อความถาม และวัตถุประสงค์

3.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interviews) สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับหลักพุทธธรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ โดยดำเนินการจดบันทึก (Field Note) เพื่อบันทึกข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการศึกษาหลักพุทธธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ บทความ วารสาร งานวิจัยและข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต นำข้อมูลที่ได้มาจัดเรียบเรียงให้เป็นหมวดหมู่เพื่อศึกษาในประเด็นที่สำคัญต่อผู้สูงอายุ 2) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ แบบสัมภาษณ์ หลังจากที่ได้ผู้วิจัยศึกษาหลักพุทธธรรมแล้วจึงนำข้อมูลจากการศึกษามาออกแบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ในตำบลห้วยราชา จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 43 รูป/คน แล้วนำเสนอที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์ จากนั้น ผู้วิจัยได้ยื่นหนังสือต่อผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา เพื่อพิจารณาแต่งตั้งผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน และตรวจสอบเครื่องมือแบบสัมภาษณ์เพื่อความเชื่อมั่นและความถูกต้องของข้อมูลที่จะนำไปสัมภาษณ์ 3) ขั้นตอนสัมภาษณ์ ผู้วิจัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลเชิงลึกจากผู้สูงอายุจำนวน 43 รูป/คน ในตำบลห้วยราชา จังหวัดบุรีรัมย์ โดยมีเครื่องมือในการสัมภาษณ์ คือ แบบสัมภาษณ์ การจดบันทึก ข้อมูล และการบันทึกภาพนิ่ง 4) หลังจากได้ข้อมูลครบแล้วผู้วิจัยได้ดำเนินการถอดข้อมูลจากการจดบันทึกมารวบรวมเรียบเรียง

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเพื่อความต้องการว่าผู้สูงอายุเป็นอย่างไร และ 5) ขั้นตอนการนำเสนอข้อมูล หลังจากที่ได้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทั้งจากเอกสารและสัมภาษณ์แล้วได้ทำการพิมพ์ในระบบคอมพิวเตอร์ตามรูปแบบบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยเสนอความสำคัญของหลักพุทธธรรมและรูปแบบ และนำข้อมูลที่ได้มาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ โดยการเขียนเชิงพรรณนาเพื่อนำเสนอเป็นข้อมูลและผลงานทางวิชาการต่อไป

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น มาใช้ในการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล โดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูล จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร ได้แก่

- 1) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลัก (Major Themes) หรือแบบแผนหลัก (Major Pattern) ที่พบในข้อมูล ซึ่งได้รับการสัมภาษณ์ทั้งหมด
- 2) จากนั้นจึงนำประเด็นหลัก (Major Themes) มาพิจารณาแบ่งแยกออกเป็นประเด็นย่อย (Sub - Themes) และหัวข้อย่อย (Categories) เริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อยของกระบวนการวิเคราะห์ ตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพภาคสนาม และ
- 3) ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพจิตผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

4. สรุปผลการวิจัย

4.1 หลักพุทธธรรมเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุหมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป สภาพร่างกายเสื่อมถอยความคล่องแคล่วว่องไว เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง หวาดกลัวภัยต่างๆ นานา กลัวถูกทอดทิ้งจากครอบครัว ลูกหลาน สังคมและชุมชน ผู้สูงอายุเป็นผู้มีบุญคุณต่อลูกหลาน ชุมชน สังคม และต่อประเทศชาติ ในสังคมไทยเห็นว่าผู้สูงอายุนั้นคือร่มโพธิ์ร่มไทรที่ให้ความเคารพยกย่องเพราะมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม แม้ว่าผู้สูงอายุจะลดสถานภาพ และบทบาทลงไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีปฏิสัมพันธ์กับคนรุ่นปัจจุบันเป็นอย่างดี ความสำคัญของผู้สูงอายุ คือ เป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจสำหรับลูกหลาน การเป็นผู้มีคุณค่าต่อสังคม ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ นั้น ต้องอาศัยประสบการณ์ของผู้รู้ นอกจากนี้ผู้สูงอายุ

ยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้าง รายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมทรัพย์ทางปัญญา แก่ชุมชนและสังคม

หลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ดังนี้

1) พรหมวิหาร 4 หรือพรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ปกครองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ประกอบด้วยหลักปฏิบัติ 4 ประการ (1) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า (2) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ (3) มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป และ (4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเองหรือเขาควรได้รับผลอันสมกับมารับผิดชอบของตน (อภิ.สง. (ไทย) 34/190/75) เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นหลักธรรมในการส่งเสริมด้านกายมาเป็นพื้นฐานความเจริญอกงามให้กับตนเองและผู้อื่นนั้น จะต้องอาศัยหลักความดีมีเมตตา มาเกื้อกูลเพื่อขัดเกลาการกระทำที่ไม่เหมาะสม ทั้งภายในและภายนอก โดยการงดเว้นสิ่งที่ไม่ดีไม่งามนำความเสื่อมมาให้กับตนเอง ย่อมทำให้เกิด ความสุขโดยไม่ประมาท ส่งผลให้สุขภาพกายดี ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ และเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่มนุษย์ทุก ๆ คนควรจะนำเข้ามาใส่ตัวเองให้มีความพร้อมที่จะนำมาส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยยึดหลักพรหมวิหาร 4 มาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง

2) ขรवासธรรม 4 ธรรมสำหรับขรवास ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ (1) สัจจะ ความจริง, ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พุดจริง ทำจริง (2) ทมะ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัย แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา (3) ขันติ ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย และ (4) จาคะ ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ ใจกว้าง พร้อมทั้งจะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว (ขุ.สุ. (ไทย) 25/845/316) ขรवासธรรม ถือว่าเป็นธรรมพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนจะต้องหมั่นฝึกฝน

อบรมตนเองด้วยการละเว้นจากการพฤติกรรม กระทำอันเป็นที่ไม่เหมาะสม แก่ตนเองและผู้อื่น โดยการยึดเอามาปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน เพื่อจะเสริมสร้างให้ตนและทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข โดยอาศัยการนำหลักธรรมคำสอนมาประพฤติส่งเสริมใช้ให้เกิดมรรคผล เกิดคุณค่าความเจริญงอกงามทั้งภายในภายนอกปราศจากโทษด้านต่าง ๆ ย่อมทำให้มตนและทุกคน มีความสมบูรณ์ด้วยการบำเพ็ญสิ่งที่มีประโยชน์ และเว้นจากการเบียดเบียนกัน

3) โลกธรรม 8 ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ความเป็นไปตามคติธรรมดา ซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป (1) ลาภ (ได้ลาภ มีลาภ) (2) อลาภ (เสียลาภ สูญเสีย) (3) ยส (ได้ยศ มียศ) (4) อยส (เสียยศ) (5) นิพทา (ดีเตียน) (6) ปัสสา (สรรเสริญ) (7) สุข (ความสุข) (8) ทุกข์ (ความทุกข์) โดยสรุปเป็น 2 คือ ข้อ 1-3-6-7 เป็น อภิธรรม ธรรมคือส่วนที่น่าปรารถนา ข้อที่เหลือเป็น อนภิธรรม คือ ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ต่างกันแต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปลอ่ยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิจิต พุยุบเรื่อยไปไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ พิจารณาเห็นตามเป็นจริง ว่า สิ่งเหล่านี้ยังใดก็ตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอภิธรรม ไม่ชุ่มมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปในเพราะอภิธรรม มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น (ที.ปา. (ไทย) 11/337/348) ผู้สูงอายุพิจารณายอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ยอมรับกับทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยยึดถือปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกาย สุขภาพจิตดี และความไม่ประมาท ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน ใช้ทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น และหลักโลกธรรม ๘ เป็นหลักธรรมคำสอนที่ประยุกต์ให้เหมาะสม

4.2 สภาพปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ปัญหาด้านจิตใจผู้สูงอายุตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ บางคนกลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการอยู่คนเดียว บางคนเป็นโรคซึมเศร้า คิดมากกลัวจะเป็นภาระให้กับลูกหลาน ทำใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ด้านครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุประกอบอาชีพรับจ้างทั่วไป เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมน้อย บางคนมีปัญหาทางครอบครัว ทำงานดูแลบ้านทุกอย่างแทนหลาน บางคนเจ็บป่วยเข้าร่วมกิจกรรมของสังคมได้ไม่ได้ ด้านครอบครัวเกิดความขัดแย้งที่ไม่เข้าใจกันระหว่างลูกหลานกับผู้สูงอายุ แต่เป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย ผู้สูงอายุบางคนชอบอยู่คนเดียวอยากช่วยเหลือตัวเองโดยไม่พึ่งลูกหลาน ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหา มีรายได้จากการประกอบอาชีพ มีเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ

บางครอบครัวได้รับเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ ลูกหลานส่งเงินมาให้เป็นรายเดือน มีเงินออมเก็บไว้ ผู้สูงอายุในตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ มีปัญหาเกิดขึ้นหลาย ๆ เช่น ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เศรษฐกิจและสังคม

4.3 แนวทางแก้ปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ผู้สูงอายุมองโลกในแง่ดี ไม่เครียด ทำจิตใจให้มีความสุขมีความสุขมีชื่อเสียงในศาสนา ประกอบกิจกรรมทางศาสนาเสมอ และนั่งสมาธิทำให้จิตสงบ บางคนหาทางออกโดยการทำบุญใส่บาตรในช่วงเช้าเวลาพระเดินบิณฑบาต เข้าวัดฟังธรรมในวันธรรมสวนะ ผู้สูงอายุในตำบลห้วยราชาส่วนใหญ่ สุขภาพจิตดี ร่าเริง แจ่มใส หมั่นทำบุญให้ทาน ทำงานอยู่เสมอ ทำให้สงบด้วยสมาธิและเผชิญสิ่งที่หนีไม่พ้นด้วยความสงบ ได้พบปะพูดคุยให้หายจากความเศร้าความเหงาในจิตใจ ผู้สูงอายุในตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ ได้นำหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติในวิถีชีวิต และแก้ปัญหาด้านจิตใจ หลักพุทธธรรม คือ

1) พรหมวิหาร 4 คือ 1) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า 2) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ 3) มุทิตาความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป และ 4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามทีพิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรักผิดชอบของตน

2) ขรവാสนธรรม 4 คือ ธรรมสำหรับขรवास ธรรมสำหรับการครองเรือน หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ 1) สัจจะ ความจริง ซื่อตรง ซื่อสัตย์ จริงใจ พูดจริง ทำจริง 2) ทมะ การฝึกฝน การข่มใจ ฝึกนิสัย ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดสินใจ แก้ไขข้อบกพร่อง ปรับปรุงตนให้เจริญก้าวหน้าด้วยสติปัญญา 3) ขันติ ความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหว มั่นในจุดหมาย ไม่ท้อถอย และ 4) จาคะ ความเสียสละ สละกิเลส สละความสุขสบายและผลประโยชน์ส่วนตนได้ใจกว้าง พร้อมทั้งจะรับฟังความทุกข์ ความคิดเห็น และความต้องการของผู้อื่น พร้อมทั้งจะร่วมมือ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัว และ

3) โลกธรรม 8 คือ ธรรมดาของโลก เรื่องของโลก ความเป็นไปตามคติธรรมดา ซึ่งหมุนเวียนมาหาสัตว์โลกและสัตว์โลกก็หมุนเวียนตามมันไป 1) ลาภ (ได้ลาภ, มีลาภ) 2) อลาภ (เสียลาภ, สูญเสีย) 3) ยส (ได้ยศ, มียศ) 4) อยศ (เสียยศ) 5) นิินทา (ดีเตียน) 6) ปัสสา (สรรเสริญ) 7) สุข (ความสุข) 8) ทุกข์ (ความทุกข์) โดยสรุปเป็น 2 คือ ข้อ 1-3-6-7 เป็น อริยธรรม คือส่วนที่น่าปรารถนา ข้อที่เหลือเป็น อนิยธรรม คือ ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นทั้งแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ ต่างกันแต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริง ลุ่มหลง ยินดียินร้าย ปลอ่ยให้โลกธรรมเข้าครอบงำอำยิจิต พุยุบเรื่อยไปไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้ได้เรียนรู้ พิจารณาเห็นตามเป็นจริง ว่า สิ่งเหล่านี้ยังได้เกิดตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมาเคลิ้มไปตามอนิยธรรม ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไปในเพราะอนิยธรรม มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น

5. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “การศึกษาหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์” มีข้อค้นพบที่สำคัญจึงนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. “หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุศึกษาพระมหาวีร 4 ฆราวาสธรรม 4 และหลักโลกธรรม 8 ด้วยการเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติหรือธรรมดาของชีวิต ซึ่งช่วยพัฒนาจิตใจให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีความเบิกบาน ผ่องใส ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ยึดติดกับความทุกข์ นอกจากนี้ ยังมีทัศนคติเกี่ยวกับความตายในเชิงบวกว่าเป็นธรรมดาชีวิต และไม่รู้สึกรังเกียจหรือกังวลกับความตายที่จะต้องเผชิญ อีกทั้งยังทำงานอดิเรกที่ตนเองชื่นชอบและสนใจ ทำให้มีความสุขและเพลิดเพลินในการใช้ชีวิต ด้วยการสร้างสัมพันธ์ที่ดีให้กัน สามารถทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืน สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิตพฤติกรรมสุขภาพ และการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก” ซึ่งระบุว่า แนวคิดตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสุขภาวะหรือสุขภาพ หมายถึง สุขภาพสมบูรณ์ของชีวิต ในทางร่างกาย (กายิกสุข) และทางจิตใจ (เจตสิกสุข) โดยองค์รวมของส่วนประกอบเหล่านี้แยกเป็น 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ ศีล (สังคมและสิ่งแวดล้อม) และปัญญา โดยชีวิตของมนุษย์จะเกิดความสุขได้นั้น มิต้องครบทั้ง 4 ด้านนี้จะต้องประสานเป็นหนึ่งเดียวกัน อาจเป็นธรรมชาติของผู้ป่วยหรือลักษณะสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ จะให้ความสำคัญต่อ คำแนะนำของแพทย์พยาบาลหรือผู้ดูแลรักษามากกว่าให้ความสำคัญ

กับการแสวงหาความรู้ เพื่อดูแลสุขภาพของตนเอง ซึ่งเป็นลักษณะสำคัญในรูปแบบสังคมไทย (พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทธิโส), 2551: บทคัดย่อ)

2. “ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์” พบว่า ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ หงุดหงิดง่าย เครียด และกังวลใจเพราะโรคชรา เนื่องจากปัญหาด้านร่างกาย เช่น ร่างกายไม่มีแรง เดินไม่ได้เพราะอายุมาก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ฟันหัก กินข้าวได้น้อย เป็นโรคอ้วน โรคประจำตัว วิงเวียนศีรษะหน้ามืด ตาพร่ามัว เดินไม่คล่อง เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง **“รูปแบบชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ”** ซึ่งระบุว่า จากการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ทำให้ซึมเศร้า หงุดหงิด ระวัง เอาแต่ใจตนเอง ทำให้รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียทางใจ หดหู่กำลังใจ นอนไม่หลับ เป็นต้น ผู้สูงอายุที่มีปัญหานอนไม่หลับ มักชอบตื่นกลางดึก ตื่นเช้ากว่าปกติ ตื่นแล้วหลับต่อไม่ได้ หรือเป็นตั้งแต่เข้านอน นอนหลับยากกว่าปกติ โดยทั่วไปในวัยสูงอายุมักต้องการเวลานอนน้อยลง จากการเปลี่ยนแปลงของสรีระวิทยา ทำให้นอนหลับน้อยลง ตื่นเช้ากว่าปกติ แต่ผู้สูงอายุบางท่านกังวลมาก ทำให้ปัญหาเพิ่มมากขึ้น และผู้สูงอายุก็มีปัญหาสุขภาพอื่น ๆ อาทิ ปวดเข่า ปวดท้อง ทำให้เป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับด้วย รวมถึงโรคซึมเศร้า ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่พบบ่อย เช่น เบื่อหน่าย ท้อแท้ หงุดหงิดง่าย ใจคอไม่ดี เบื่ออาหาร และไม่มีสมาธิ (กมลชนก ภูมิชาติ, 2559: 18)

3. “เสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ตำบลห้วยราช อำเภห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์” หลักธรรมสำหรับส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ พรหมวิหาร 4 ฆราวาสธรรม 4 และหลักโลกธรรม 8 เพื่อเกื้อกูลขัดเกลาการกระทำที่ไม่เหมาะสม ทั้งภายในและภายนอก โดยดเว้นสิ่งที่ไม่ดีไม่งามซึ่งนำความเสื่อมมาให้กับตน ย่อมทำให้เกิดความสุขโดยไม่ประมาท ถือได้ว่าเป็นธรรมพื้นฐานของมนุษย์ทุกคนที่จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตน ด้วยการละเว้นจากการพฤติกรรมกระทำอันเป็นที่ไม่เหมาะสม โดยการยึดเอาหลักธรรมมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เนื่องจากสามารถเสริมสร้างให้ตนและทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ผู้สูงอายุควรยอมรับความเป็นจริง ที่เกิดขึ้นทั้งด้านบวกและด้านลบ ยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายสุขภาพจิตดี และพิจารณาสิ่งทั้งให้รู้ตามความเป็นจริง สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง **“การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ”** ระบุว่า หลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยองค์ธรรม 29 ประการ (ปริยัติ) การปฏิบัติ 12 ประการ (ปฏิบัติ) และผลจากการปฏิบัติ (ปฏิเวธ) อันเป็นคุณค่า ภายนอก 2 ด้าน คือ ด้านร่างกายและสังคม และคุณค่าภายใน 4 ด้าน คือ ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านปัญญา และด้านสติสัมปชัญญะ การเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะนำไปสู่เป้าหมายของการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจและ

ปัญญา โดยการบรรลุเป้าหมายอยู่ภายใต้เงื่อนไขการเรียนรู้ทั้งปัจจัยภายใน อันได้แก่ บุพเพกตบุญญา ความสนใจและนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง และปัจจัยภายนอก ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ครอบครัว และผู้สอน วิธีการเรียนรู้ดังกล่าวมีความหลากหลาย ได้แก่ จากผู้รู้ จากการปฏิบัติด้วยตนเอง จากการสนทนาธรรม จากการเข้าร่วมฝึกอบรม จากการเป็นผู้ช่วยผู้รู้ในการฝึกอบรม จากการได้รับการสั่งสอนตักเตือน และจากการได้รับฟัง หรืออ่านข้อความหรือเรื่องเล่าที่ประทับใจ ส่วนกิจกรรมการเรียนรู้ เป็นกิจกรรมด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ และสังคม โดยกิจกรรมหนึ่ง ๆ ใช้วิธีการเรียนรู้ที่หลากหลายได้ กิจกรรมทั้งสาม ด้านต้องสอดแทรกหลักธรรมสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวมตั้งแต่ระดับพื้นฐานไปจนถึงความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง, 2556: 102)

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้ปกครองแต่ละหมู่บ้าน หรือองค์กรส่วนท้องถิ่น ควรกำหนดแนวทาง และปลูกฝังให้คนในครอบครัวดูแล หรือปฏิบัติกับผู้สูงอายุ ด้วยการพูดจาสุภาพ ทักทาย ยิ้มแย้มแจ่มใส เต็มใจดูแลและเอาใจใส่ที่ดี
2. ผู้ปกครองแต่ละหมู่บ้าน หรือองค์กรส่วนท้องถิ่น ควรรณรงค์ให้มีการเปิด ธรรมะเสียงตามสายในช่วงเช้า เพื่อแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้กับผู้สูงอายุ
3. ควรมีการส่งเสริมบทบาทของผู้สูงอายุที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการปฏิบัติตนที่ดียิ่งที่เป็นแบบอย่างให้มีบทบาทในสังคมมากยิ่งขึ้น

6.2 ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการ

1. ผู้สูงอายุต้องศึกษาให้เข้าใจชัดถึงแนวทางปฏิบัติ และเห็นคุณค่าของหลัก พุทธธรรมแล้วจึงนำไปปรับปรุงใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้สูงอายุต้องเข้าใจและทำตัวเองให้เป็นแบบอย่าง เป็นหลักธรรมประจำใจ เพื่อให้ตนดำรงชีวิตได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์เฉกเช่นพรหม เป็นแนวธรรมปฏิบัติของผู้ที่ ปกครองและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น
3. ผู้สูงอายุได้ผ่านวัย เข้าใจความถูกต้องถูกผิดในการดำเนิน ชีวิตในสังคมควร จะเคร่งครัดปฏิบัติให้เป็นแบบอย่างที่ดีในหลักฆราวาสธรรม ปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลครอบครัว และสังคมปัจจุบัน เพราะความบกพร่องในการรักษาหลักฆราวาสธรรม และไม่เห็นคุณค่าการนำ ฆราวาสธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน ประกอบกับยุคโลกาภิวัตน์มามีอิทธิพลต่อสังคม จึงก่อให้เกิดปัญหาสังคมนานาประการ

4. ผู้สูงอายุ มีประสบการณ์ในสภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ความไม่มีตัวตน ซึ่งเป็นสามัญลักษณะ หรือธรรมชาติของสัตว์โลกไม่มากนักน้อย ดังนั้น จึงควรดำเนินชีวิตโดยความไม่ประมาท คิดถึงคุณค่าเวลา และสร้างกุศลแก่ตนเองและสังคมเมื่อประสบปัญหาเกิดภาวะอนิถฐารมณ์จะได้คิดถึงความจริงของชีวิตว่ามีเกิดก็ต้องมีตาย หรือโลกธรรม

6.3 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อใช้กับผู้สูงอายุในเวลาใกล้ตาย
2. ศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยยึดหลักพรหมวิหาร ๔ ในเขตตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ และตำบลอื่น ๆ
3. ศึกษาแนวทางแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุติดเตียง ในเขตตำบลห้วยราชา อำเภอห้วยราช จังหวัดบุรีรัมย์ และตำบลอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก ภูมิชาติ. (2559). รูปแบบชุมชนต้นแบบที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการจัดการนวัตกรรมการพัฒนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.
- กลุ่มสถิติประชากร. (2557). **การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557**. สำนักงานสถิติแห่งชาติ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.
- ทิพย์วดี เหลืองกระจ่าง. (2556). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ตามแนวพุทธศาสตร์เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ. **ดุษฎีนิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุโท). (2551). การศึกษาเชิงวิเคราะห์วิถีชีวิต พฤติกรรม สุขภาพ และการ ดูแลสุขภาพ แบบองค์รวมของพระสงฆ์ที่ ปรากฏในพระไตรปิฎก. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระบุญทรง ปุณฺณธโร (หมี่ดำ). (2549). ปัญหาและทางออกของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2556). **คติธรรมแห่งชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). การคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ.

2553-2583. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เดือนตุลา.

สำนักงานเทศบาลตำบลห้วยราช ถนนสุขาภิบาล 3. (2564). ข้อมูล ณ วันที่ 1 ตุลาคม.