

การสร้างอัตลักษณ์พุทธวิถีเพื่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด

CREATING A BUDDHIST ORIENTED IDENTITY FOR THE MENTAL HEALTH OF THE ELDERLY ROI ET PROVINCE*

พระนัฐวุฒิ สิริจิตฺโต/ศรีจันทร์

พระครูปลัดสมหมาย อตฺตสิทฺโธ, พระครูสุตวรธรรมกิจ

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Phra Natthawut Siricando/Srichan

Phrakrupralad Sommai Attasitto, Phrakru Sutaworathammakitt

Roi Et Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: natthawut.nc811@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิถีเพื่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาอัตลักษณ์พุทธวิถีของโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด 2) เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิถีเพื่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด 3) เพื่อวิเคราะห์อัตลักษณ์พุทธวิถีเพื่อสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงผสม ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม การวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบสอบถาม โปรแกรมการทดลอง ซึ่งประกอบด้วย การอบรมให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา กับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ 4 แห่ง ได้แก่ 1) เทศบาลตำบลจังหาร 51 คน 2) องค์การบริหารส่วนตำบลบึงงาม 52 คน 3) เทศบาลตำบลท่าม่วง 118 คน 4) องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว 200 คน รวมทั้ง 421 คน และการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก 48 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1) อัตลักษณ์พุทธวิถีโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่หลากหลาย กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ นำหลักธรรมหรือพุทธวิถียมาจัดการเรียนการสอน เป็นเรื่องที่ต้องพิสูจน์และทดลองให้เห็นว่า การนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาจิตใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจะทำให้พวกเขาดีขึ้นอย่างไร ให้ผู้สูงอายุสามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยตนเองไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชนและสังคม

2) การพัฒนารูปแบบการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิถี ส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการที่มีกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและเป็นข้อมูลเชิงกระบวนการมีด้วยกัน 3 ข้อ คือ 1) การสวดมนต์ไหว้พระ รับศีล ได้แก่ การน้อมจิตน้อมใจ การสวดบทสรรเสริญพระรัตนตรัย การสวดบทพิจารณาสังขาร และการสวดบทแผ่เมตตา 2) การเจริญภาวนา ได้แก่ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม และการกำหนดอิริยาบถ 3) การฟังพระธรรมเทศนา ได้แก่ เรื่องความไม่เที่ยงของสังขาร เรื่องการทำจิตใจให้บริสุทธิ์ และเรื่องการสร้างความสุขกับปัจจุบัน

*ได้รับบทความ: 22 กุมภาพันธ์ 2565; แก้ไขบทความ: 18 สิงหาคม 2565; ตอปรับตีพิมพ์: 31 สิงหาคม 2565

3) วิเคราะห์อัตลักษณ์พุทธวิถี เพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง หลังเข้าร่วมพบว่า มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : อัตลักษณ์; พุทธวิถี; สุขภาวะทางจิต

Abstract

The research entitled the Creating a Buddhist Oriented Identity For the Mental health of the Elderly Roi Et Province has three objectives: 1) to study the Buddhist identity of elderly school Roi Et province. 2) To develop the model for creating the Buddhist identity for the mental health of the elderly Roi Et province. 3) To analyze the Buddhist identity of the mental health of the elderly Roi Et province.

This is Mixed method research. It consists of Quantitative research by using a Questionnaire Semi Experimental Research, by using a questionnaire trial program which consists of knowledge training. Practicing Buddhist activities. The sample group use in researching is the elderly in the 4 schools. 1) Changan Subdistrict Manicipality 51 person. 2) Buengngam Subdistrict Administrative Organization 52 person. 3) Thamuang Subdistrict Manicipality 118 person. 4) Nongbuao Subdistrict Administrative Organization 200 person. Including 421 person. The Qualitative research by using in-dept interview from the key informants. To be qualified, local leader, elderly school administrators, village health volunteer and government representative. Whom involved in this research from the 4 elderly school; 12 person per school, Including 48 person, be analyzed synthesize information for the objective. The result of researching are:

1) The school's Buddhist identity for the elderly Roi Et Province There are various educational activities. physical activity recreational activities bring the principles or methods of Buddhism to teach Learning is a matter of proving and experimenting to see how the continuous use of Buddhist teachings and activities to develop the mind and solve problems of the elderly can make them better. Not a burden to the community, family and society.

2) To develop the model for creating a Buddhist identity for the mental health of the elderly Roi Et province. From the field visit, the most of elderly are agreed with to have the Buddhist activities into the activities of the elderly school. Which is the model for creating a Buddhist identity for the mental health of the elderly Roi Et province has 3 points; 1) Chanting,

paying respect to monks, receiving precepts, including bowing the mind, praying for the triple gems, chanting for consider physic and loving kindness. 2) Meditation, including sitting meditation, walking meditation and setting the posture. 3) Listening to the sermon, including the impermanence of physical about purifying the mind and about happiness in the present.

3) Analysis of Buddhist identity for the mental healthy of the elderly Roi Et province, found that the mental healthy of the elderly in the sample group in the middle level, After joining the project, It was found that overall, the elderly had a better average scare on mental health statistically significant at the .05 level.

Keywords: Identity; Buddhist Oriented; Mental health

บทนำ

สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete Age Society) (สำนักวิจัยและพัฒนา ระบบงานบุคคล สำนักงาน ก.พ., 2561) ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ได้มีการประเมินสถานการณ์ผู้สูงอายุในสังคมไทยจะมีสัดส่วนอยู่ราวร้อยละ 14-15 ในปี 2563 จะเพิ่มเป็นร้อยละ 17.5 ในปี 2568 เพิ่มเป็นร้อยละ 21.2 และในปี 2573 จะขยับเพิ่มเป็นร้อยละ 25.2 หรือคิดเป็น 1 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด การที่ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นนั้นมีอยู่หลายปัจจัย ปัจจัยหลักที่จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ได้แก่ คนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพของตัวของตัวเองดีขึ้น ความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่เพิ่มขึ้น และอัตราการเกิดของทารกที่ลดลง ส่วนประชากรที่มีอายุเพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ตลอดจนจนถึงการเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การเกษียณอายุ ทำให้ชีวิตประจำวันและความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดและ บุคคลที่เคยร่วมงานกันมา แตกต่างจากที่เคยเป็นและเคยชิน การคิดถึงความตายที่คืบคลานเข้ามาใกล้มีมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้การดูแลสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลสุขภาพทางกาย ภาวะเครียดในผู้สูงอายุ เป็นอีกปัจจัยสำคัญซึ่งส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ ตั้งแต่ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคทางเดินอาหาร ฯลฯ ภาวะเครียดในผู้สูงอายุอาจเกิดจากสุขภาพที่ไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยตัวเอง มีความรู้สึกเหงา ว้าเหว่ เนื่องจากลูกหลานแยกย้ายกันไปมีครอบครัว มีปัญหาด้านการเงิน จากการที่เคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำให้กับผู้อื่น เคยเป็นที่ยอมรับและยกย่องในสังคมหรือในแวดวงธุรกิจการงาน กลับกลายมาเป็นภาระของครอบครัวและของผู้อื่น สมอง ความคิด ความจำที่เคยแจ่มใสเริ่มมีอาการเสื่อม เพื่อนฝูงที่ใกล้ชิดเริ่มล้มหายตายจากกันไป เหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล จนอาจกลายเป็นความท้อแท้ สิ้นหวัง และซึมเศร้าในที่สุด

ในส่วนของรัฐบาลได้มีการดำเนินนโยบายและมาตรการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุหลายประการ ไม่ว่าจะเป็น มาตรการด้านหลักประกันรายได้ มาตรการด้านที่อยู่อาศัย มาตรการด้านสุขภาพ และมาตรการด้านการประกอบอาชีพ นอกจากนี้ ในการขับเคลื่อนนโยบายประเทศไทย 4.0 ภายใต้วิสัยทัศน์ประเทศไทยมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน หนึ่งในประเด็นที่รัฐบาลให้ความสำคัญ คือ การดำเนินการปรับโครงสร้างกำลังคนของประเทศ โดยในส่วนของผู้สูงอายุได้วางเป้าหมายที่จะสร้างความมั่นคงให้เป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีพลัง” (Active Aging Society) ใน 7 มิติ ประกอบด้วย 1) สุขภาพ - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพอย่างยั่งยืน 2) สุขภาพ - เพื่อการแพทย์ปฐมภูมิเข้าถึงผู้สูงอายุอย่างทั่วถึง 3) ที่อยู่อาศัย - เพื่อให้ผู้สูงอายุมีที่อยู่อาศัยที่มั่นคง 4) การออม - เพื่อให้มีเงินออมไว้ใช้ในยามเกษียณที่เพียงพอ 5) นวัตกรรม - เพื่อสร้างตลาดนวัตกรรมผู้สูงอายุ 6) สภาพแวดล้อมปลอดภัย - เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความปลอดภัย 7) ความมั่นคง - เพื่อให้มีระบบสวัสดิการเพื่อสังคมอย่างเป็นระบบ (สำนักวิจัยและพัฒนากระบวนการบุคคล สำนักงาน ก.พ., 2561)

การดูแลผู้สูงอายุในชุมชนระบบบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขในปัจจุบันยังคงเน้นการดูแลแบบเฉียบพลันเป็นหลัก โดยเฉพาะระบบการดูแลในโรงพยาบาล ซึ่งเมื่อพ้นระยะเฉียบพลันไปแล้วยังมีช่องว่างในการให้บริการอยู่ในระบบบริการปฐมภูมิที่มีข้อจำกัดด้านบุคลากรทั้งในแง่ของจำนวนและศักยภาพของบุคลากร ในการให้บริการที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลชุมชนหลายแห่งได้มีการจ้างนักกายภาพบำบัดในการให้บริการในโรงพยาบาลและบริการเชิงรุก และโรงพยาบาลส่วนใหญ่มีการจัดตั้งศูนย์ดูแลผู้ป่วยต่อเนื่อง จัดทีมให้บริการเชิงรุกในการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน (Home health care) เพื่อรองรับการดูแล ผู้ป่วยโรคเรื้อรังมิติด้านสุขภาพของผู้สูงอายุนั้นกว้างกว่ามิติทางการแพทย์และสาธารณสุข อีกทั้งทักษะและความรู้ของ เจ้าหน้าที่สถานีนามัยและอาสาสมัครในชุมชน (อสม. ผสส.) ที่เคยประสบความสำเร็จในการดูแลสุขภาพประชาชนจากการเจ็บป่วยเฉียบพลันในอดีตนั้นไม่เพียงพอต่อความต้องการการบริการของชุมชน ในปัจจุบันที่เป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังและต้องการการดูแลที่ต่อเนื่อง รอบด้าน และบูรณาการ ทั้งด้านการแพทย์และด้านสังคม นอกจากนั้นอาสาสมัคร ก็คืออาสาสมัคร ที่ถึงแม้จะมีใจในการสนับสนุนการดำเนินการแต่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาที่จะทำงานได้อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง (จินตนา อาจสันเทียะ, 2557)

โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญและพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชนท้องถิ่น และภาคีเครือข่าย (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560) ในจังหวัดร้อยเอ็ดมีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุประมาณ 80 แห่ง (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) จาก 20 อำเภอ แต่ละแห่งก็มีการจัดรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับบริบทพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ โดยกิจกรรมนั้นจะกำหนดตารางไว้ในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งส่วนใหญ่กิจกรรมเน้นไปที่การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายเป็นสำคัญ แต่

กิจกรรมในด้านการอบรมจิตใจมีน้อย อันเป็นปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุที่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นทั้งในทางสังคมที่ถูกเปลี่ยนสถานะจากผู้นำเป็นผู้ตาม หรือทางด้านร่างกายที่เสื่อมสภาพลง ส่งผลให้จิตใจแยกตามไปด้วย หากไม่สามารถยอมรับในเรื่องนี้ได้ ก็จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดโรคเครียด ซึมเศร้า ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกาย

ดังนั้นคณะผู้วิจัยได้มองเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ทำอย่างไรจึงจะให้ผู้สูงอายุนอกจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว สุขภาพภายในคือจิตใจจะเข้มแข็ง แข็งแรงด้วย โรงเรียนผู้สูงอายุจึงเป็นเป้าหมายในการลงพื้นที่ทำวิจัย เพื่อหารูปแบบในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุที่เป็นอัตลักษณ์ของพื้นที่นั้น ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติได้ง่ายในชีวิตประจำวัน เพื่อลดปัญหาที่รบกวนด้านจิตใจ และเพื่อสุขภาพจิตที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาอัตลักษณ์พุทธวิถีของโรงเรียนเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิถี เพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด
3. เพื่อวิเคราะห์อัตลักษณ์พุทธวิถีเพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงผสม โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถาม การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview - IDI) และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) พื้นที่วิจัยคณะผู้วิจัยได้กำหนดคือพื้นที่ จังหวัดร้อยเอ็ด ที่มีโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) อำเภอจังหาร 2) อำเภอทุ่งเขาหลวง 3) อำเภอเสลภูมิ 4) อำเภออาจสามารถ ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย จำนวน 421 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) สร้างคำตอบตามแนวของลิเคิร์ต (Likert) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ สถิติพรรณนา โดยใช้สถิติจำนวน ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที(t-test แบบ Independent Samples) ในการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ 1) ผู้นำท้องถิ่น 2) ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) 4) ตัวแทนภาครัฐ ทั้ง 4 อำเภอ รวมทั้งหมด 48 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาอัตลักษณ์พุทธวิถีของโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิถี และวิเคราะห์การสร้างอัตลักษณ์พุทธวิถี เพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ

จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อการอบรมจิตใจให้มีความเข้มแข็ง มีที่พึ่งทางจิต เป็นการสร้างอัตลักษณ์ของชุมชนวิถีพุทธ ที่ควรค่าแก่การศึกษา

2.ขอบเขตด้านประชากร กลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

2.1 ประชากร คือ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุของ 4 อำเภอ ๆ ละ 1 แห่ง จำนวน 421 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง/ทดลอง คือ กลุ่มทดลองในการทำกิจกรรม จำนวน 80 คน

2.3 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้นำท้องถิ่น ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และตัวแทนภาครัฐ ทั้ง 4 อำเภอ กลุ่มละ 3 คน รวม 48 คน โดยเลือกแบบเจาะจง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ เป็นแบบสอบถามแบบมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยกำหนดให้ผู้ตอบเลือกตอบได้คำตอบเดียว

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open ended Questionnaire) ให้ตอบโดยเสรี นอกจากนี้ ยังมีอุปกรณ์ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ กล้องถ่ายรูป เครื่องบันทึกเสียง สมุดบันทึก

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยเชิงปริมาณผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลส่งด้วยตนเองบ้าง มอบหมายบ้าง กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 4 อำเภอ จังหวัดร้อยเอ็ด และติดตามแบบสอบถามคืนจากผู้ที่ได้รับมอบหมายทั้งสิ้น 469 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิจัยเชิงคุณภาพผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา สำหรับการลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้เดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามวัน เวลา ที่นัดหมาย ซึ่งผู้วิจัยจะสัมภาษณ์โดยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นคำถามปลายเปิดกับกลุ่มเป้าหมาย

ผลการวิจัย

1. อัตลักษณ์พุทธวิถีของโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ในภาพรวมข้อมูลการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุของพื้นที่ทั้ง 4 แห่ง มีการบริหารจัดการค่อนข้างดี มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่หลากหลายตามหลักสูตรที่กำหนดมีหน่วยงานองค์กรที่รับผิดชอบดูแลและสนับสนุนงบประมาณส่วนใหญ่จะเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งกิจกรรมผู้สูงอายุจะเน้นกิจกรรมด้านการฝึกอาชีพ กิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมสันตนาการ ส่วนกิจกรรมการให้ความรู้ด้านวิชาการจะน้อยเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ และการรับรู้ และที่สำคัญจะเห็นว่าบางโรงเรียนไม่ได้เน้นหรือเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านจิตใจ โดยเฉพาะการนำหลักธรรมหรือพุทธวิธีมาจัดการเรียนการสอน แต่ก็มีบ้างบางโอกาสในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาตามวัฒนธรรมประเพณีของสังคมไทย ดังนั้นจึงเป็นเรื่องที่ต้องพิสูจน์และทดลองให้เห็นว่าการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามาจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาด้านจิตใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุจะทำให้พวกเขาดีขึ้นอย่างไรและเมื่อเขายอมรับและเกิดความรู้สึกศรัทธายอมรับประพฤติปฏิบัติตามก็จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยตนเองไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว ชุมชนและสังคม

2. การพัฒนารูปแบบการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิธี เพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ผลการศึกษาข้อมูลในส่วนนี้เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิธี ซึ่งเป็นการศึกษาในเชิงกระบวนการ เริ่มจากการค้นหาข้อมูล 1.ความเชื่อทางศาสนา 2. พฤติกรรมการใช้ชีวิต 3.ความคาดหวัง 4. ผลของการพัฒนาและอัตลักษณ์ใหม่ที่ปรากฏ ตามลำดับข้อมูล สรุปเป็นตารางได้ดังนี้

ความเชื่อทางศาสนา	พฤติกรรมการใช้ชีวิต	ความคาดหวัง ผลที่ได้รับ	ผลของการพัฒนาและอัตลักษณ์ใหม่ที่ปรากฏ
1) ความเชื่อด้านพิธีกรรม - สืบทอดมาตั้งบรรพบุรุษ การรักษาศีล การทำวัตรสวดมนต์ หรือกิจกรรมที่สืบเนื่องทางพระพุทธศาสนาจะทำให้รู้สึกมีความสุข จิตใจแจ่มชื่น เบิกบานโดยเฉพาะเมื่อผู้นั้นเป็นพระสงฆ์ 2) ความเชื่อด้านหลักธรรม คำสั่งสอน - การทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เชื่อในเรื่องผลของการกระทำ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย และในเรื่องของไตรลักษณ์ เป็นต้น	1) ด้านการใช้ธรรมะในการแก้ไขปัญหาชีวิต - ใช้สติ ใช้ความอดทนในการแก้ไขปัญหา บางครั้งก็ต้องมีความเมตตา ห่วงใย แสดงออกด้วยความรักที่ออกมาจากใจ ยอมเจ็บหรือหากโกรธมาก ก็จะนึกถึงความดี และจะทำให้หน้าตาเหมือน ยักษ์ ผี ปีศาจ เป็นต้น หรือนึกถึงพระรัตนตรัย 2) ด้านการใช้หลักคำสอนที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน - ภูมิใจกับงานที่ทำ ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ดำรงตนอยู่ในศีลธรรม ไม่ดูถูกคนอื่น สร้างมิตรต่อเพื่อ	1) ความพอใจในสภาพร่างกาย - ยอมรับกับสภาพร่างกายที่เกิดขึ้น ไม่ดิ้นรน ใช้ชีวิตแบบพอเพียง ไม่ยึดติดในสังขาร ยึดหลักธรรม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา 2) ความพอใจต่อสภาพสังคมที่ดำรงอยู่ - พอใจในสังคมที่เป็นอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แสวงหาอะไรที่เกินตัว เหนื่อยก็พัก แบ่งปันเพื่อนบ้าน ยึดหลักธรรมในการอยู่กับสังคม 3) ผลที่ได้รับจากการนั่งสมาธิ	1) สวตมนต์ ไหว้พระ รับศีล - น้อมจิตน้อมใจ - บทสวดเจริญพระรัตนตรัย - บทพิจารณาสังขาร - แผ่เมตตา 2) เจริญภาวนา - นั่งสมาธิ - เดินจงกรม - กำหนดอิริยาบถ 3) ฟังพระธรรมเทศนา - ความไม่เที่ยงของสังขาร - การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ - สร้างความสุขกับปัจจุบัน

	ร่วมงาน ชีวิตก็มีความสุขตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา 3) ด้านการแต่งกาย แต่งกายเรียบง่ายไม่หรูหรา เป็นชุดที่มีอยู่แล้ว เช่น ชุดที่นุ่งไปวัด คือ ชุดขาว มีสไบพาดบ่า ผู้ชายนุ่งผ้าขาวม้า ไม่ต้องเปลืองเงินซื้อใหม่ ประหยัดเงิน มีพระพุทธรูปอยู่หน้าโรงเรียนและในห้อง และการมีพระสงฆ์มาเทศน์ ถือเป็นเอกลักษณ์ ปฏิบัติตามศีล 5 เป็นตัวอย่างให้เยาวชน	จิตใจสงบขึ้น ได้ทบทวนตัวเอง ทำดีแค่ไหน ทำไม่ดีแค่ไหน ทำให้ถึงสติตนเองกลับมา คิดก่อนจะพูดอะไรออกไป ส่งผลดีหรือผลเสีย	
--	--	--	--

3. วิเคราะห์อัตลักษณ์พุทธวิธีเพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด จากการลงพื้นที่ทำกิจกรรม พบว่า

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการจำนวน ๘๐ คน โดยใช้สถิติ Paired Samples Test

ผลการดำเนินงาน	ก่อนการทดลอง (n=80)		หลังการทดลอง (n=80)		95% Confidence Interval of the Difference	t	p-value
		$\bar{X}$ D.		$\bar{X}$ D.			
กลุ่มทดลอง	5.88	.547	9.54	.003	2.715	.441	.001*

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 49.54) ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองที่มีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 45.88) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งอธิบายได้ว่า การจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การไหว้พระสวดมนต์ การฝึกสมาธิ การฟังธรรม อย่างต่อเนื่องทำให้ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม

ในภาพรวมข้อมูลการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุของพื้นที่ทั้ง 4 แห่ง มีการบริหารจัดการค่อนข้างดี มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่หลากหลายตามหลักสูตรที่กำหนดมีหน่วยงานองค์กรที่รับผิดชอบดูแลและ

สนับสนุนงบประมาณส่วนใหญ่จะเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีการจัดกิจกรรมเข้าร่วมกลุ่มประมาณหนึ่งครั้งต่อสัปดาห์โดยใช้เวลาครึ่งวันคือช่วงเช้าถึงเที่ยง กิจกรรมผู้สูงอายุจะเน้นกิจกรรมด้านการฝึกอาชีพ กิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ ส่วนกิจกรรมการให้ความรู้ด้านวิชาการจะน้อยเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ และการรับรู้ และที่สำคัญจะเห็นว่าบางโรงเรียนไม่ได้เน้นหรือเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมพัฒนาด้านจิตใจโดยเฉพาะการนำหลักธรรมหรือพุทธวิธีมาจัดการเรียนการสอน แต่ก็มีบ้างบางโอกาสในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาตามวัฒนธรรมประเพณีของสังคมไทย ด้านปัญหาอุปสรรคในการดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ ด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ความไม่สะดวกในการเดินทางเข้าร่วมกิจกรรม อาคารสถานที่ไม่เหมาะสมขาดอุปกรณ์ที่จำเป็น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึงพอใจในการมาร่วมกิจกรรมที่โรงเรียน พวกเขารู้สึกสนุกสนานมีเพื่อนได้พูดคุยและได้รับความรู้จากครูหรือวิทยากรที่มาให้ความรู้ พวกเขารู้สึกมีคุณค่ามากขึ้นที่ชุมชนในสังคมให้เกียรติมาดูแลเอาใจใส่มองเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาส่งผลต่อสุขภาพด้านจิตใจในทางที่ดีขึ้น หรืออาจพูดได้ว่ากิจกรรมทางพระพุทธศาสนาอันได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม และการทำสมาธิ สามารถดูแลสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุกลุ่มที่มีสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดทำให้มีสุขภาพจิตอยู่ในกลุ่มปกติถึงดียิ่งขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรมองเห็นความสำคัญให้มากเพราะถ้าหากทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีแล้วปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตก็จะบรรเทาและหมดไปในที่สุด

อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่าการสร้างอัตลักษณ์พุทธวิธี เพื่อสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ภาพรวมข้อมูลการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุของพื้นที่ทั้ง 4 แห่ง มีการบริหารจัดการค่อนข้างดี มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่หลากหลายตามบริบทของพื้นที่แต่ละแห่ง ส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมทางกายเป็นหลัก และอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ทั้งนี้อธิบายได้ว่า เนื่องจากสังคมไทยปัจจุบันย่างเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Completely Aged Society) ซึ่งเป็นนโยบายของประเทศที่ต้องจัดการดูแลและให้บริการผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาวะที่ดี ทั้งกาย ใจ สังคม วิญญาณ ดังนั้นหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลผู้สูงอายุทุกกระทรวง ทบวง กรม จึงต้องมีการบริหารจัดการในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อสนองต่อนโยบายของภาครัฐ หน่วยงานที่อยู่ใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุดคือ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นซึ่งมีงบประมาณจากส่วนราชการจัดสรรลงมาเพื่อดำเนินงานตามเป้าหมายที่ภาครัฐได้จัดสรรไว้ โดยกำหนดแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุหลักสูตรที่ใช้ในการเรียนการสอนกรณีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งก็สอดคล้องงานวิจัยของ มิ่งขวัญ คงเจริญและกัมปนาท บริบูรณ์ (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน พบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุได้มุ่งเน้นการจัดกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุเป็นหลักรองลงมา คือกิจกรรมประเภहनันทนาการ สำหรับเงินทุนในการบริหารจัดการนั้นเนื่องด้วยโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่รับผิดชอบดูแลโดยตรง

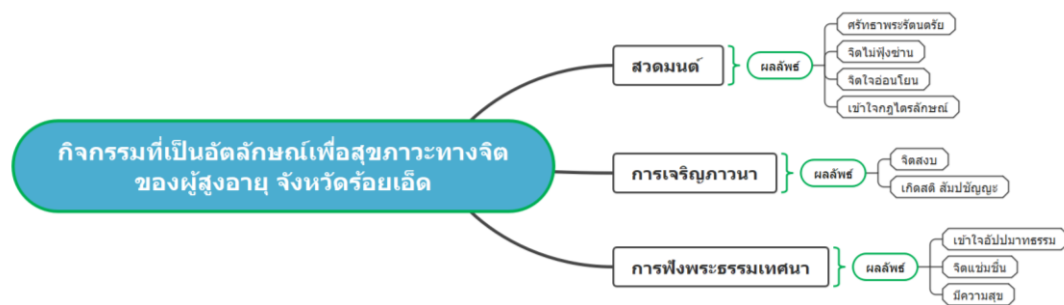
จากหน่วยงานภาครัฐจึงส่งผลให้เงินทุนมาจากหน่วยงาน ที่รับผิดชอบเป็นหลักรองลงมา คือมีการรับบริจาค เพื่อให้โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถดำเนินงานได้อย่างต่อเนื่องต่อไป

การจัดกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ กิจกรรมการสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม และการนั่งสมาธิให้กับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมในกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาและมีการปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเท่ากับการดูแลสุขภาพทางด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จิตใจเบิกบานเมื่อได้ปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องจนรู้จักปล่อยวางเข้าใจหลักความจริงของชีวิต ประกอบกับได้รับฟังธรรมะ และการติดตามเยี่ยมดูแลเอาใจใส่อย่างต่อเนื่องของ อสม.จิตอาสา และการได้เข้าร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในชุมชนอย่างต่อเนื่องทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจที่ดีมีพลังต่อสู้กับโรคที่ตนเองต้องเผชิญอยู่อย่างมีความสุข และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับ พระพิเชษฐ เขมธมโม (2552) ในหนังสือธรรมโอสธ การฝึกคิดจินตนาการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาในร่างกาย เช่น อุณหภูมิ การไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต ฮอรโมนในร่างกาย ระดับน้ำตาลและภาวะเครียด วิตกกังวล สอดคล้องกับอุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข (2546) ศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ ยามเจ็บป่วย และสอดคล้องกับ จุฬามาศ วาริแสงทิพย์ (2552) ได้ศึกษาเรื่อง การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย ไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม การทำสมาธิ พบว่า ธรรมปฏิบัติด้วยการทำสมาธิทำให้ภาวะความซึมเศร้าของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสอดคล้องกับ ศิริลักษณ์ วรไวย (2558) ได้ศึกษาเรื่อง การดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานด้วยหลักธรรมโอสธ อำเภอกันทรวิชัย ได้ศึกษาทดลองในผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี โดยนำหลักธรรมโอสธ ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม และการทำสมาธิ มาใช้ควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบันทำให้ผู้ป่วยโรคเบาหวานสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้เป็นอย่างดี และยังส่งผลให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยผ่านกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ การสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม และการเจริญสมาธิ นำมาบูรณาการควบคู่กับการดูแลสุขภาพทางกายหรือ การให้ความรู้ตามหลักสูตรการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จะส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพด้านจิตใจที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งก็เชื่อมโยงกับการกำหนดอัตลักษณ์พุทธวิถี การกำหนดพฤติกรรมการแสดงออก และอัตลักษณ์การแต่งกาย เช่น ผู้หญิงใส่ผ้าถุงเสื้อลูกไม้มีผ้าสไบ ส่วนผู้ชายใส่เสื้อม่อฮ่อมมีผ้าขาวม้าคาดเอว สิ่งเหล่านี้แสดงออกถึงอัตลักษณ์ทางสังคม (Social Identity) เพราะกลุ่มชนส่วนใหญ่นับถือและศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีวัฒนธรรมประเพณีที่คล้ายคลึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับ อภิญา เพ็ญพูนกุล (2546) ที่กล่าวไว้ในการแสดงออกถึงอัตลักษณ์ทางสังคม การที่กลุ่มบุคคลเลือกแต่งกายที่เหมือนกันเพื่อแสดงความเป็นสมาชิกของสถาบันหรือสถานศึกษานั้น อาจมีการเลือกใช้สีหรือเครื่องแบบที่แตกต่างกันออกไปก็เพื่อแสดงความเป็นตัวตนให้กับบุคคลอื่นได้รับรู้ และการกำหนดอัตลักษณ์นี้เกิดขึ้นบนกระบวนการคิดเกี่ยวกับระบบของความ

แตกต่าง ระบบของความหลากหลายที่ยอมรับร่วมกันในสังคมแล้ว ซึ่งในอนาคตอัตลักษณ์ที่กำหนดไว้นี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงไปได้ตามยุคสมัยของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย



องค์ความรู้ที่พัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนากาย จิต และปัญญา ดังนี้

1. กิจกรรมสวดมนต์ ไหว้พระ

การเข้าร่วมกิจกรรมในทางพระพุทธศาสนา เป็นรูปแบบในการพัฒนาสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งสามารถปฏิบัติได้ตามหลักดังต่อไปนี้

1.1) น้อมจิตน้อมใจ

การน้อมจิตน้อมใจ คือ การแสดงความเคารพอ่อนน้อมในสิ่งที่เรากำลังกระทำ คือ ยอมเปิดใจ มีศรัทธาความเชื่อก่อน ในที่นี้คือพระพุทธศาสนา เชื่อในองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เชื่อในหลักธรรมคำสอน แสดงความเคารพอ่อนน้อมถ่อมตน ปฏิบัติต่อบุคคลหรือสิ่งนั้น ๆ ด้วยความจริงใจ

1.2) บทสรรเสริญพระรัตนตรัย

บทสรรเสริญพระรัตนตรัย คือบทสรรเสริญ พระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ การสวดมนต์นั้นสิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือการมี “สติ” ในการตั้งใจสวด หากจิตใจฟุ้งซ่าน จิตใจไม่อยู่กับตัว เวลาสวดก็จะหลงลืม เป็นการสร้างสติให้เกิดให้มีขึ้น เป็นการทำให้จิตใจให้สงบ สร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจของผู้สวดเอง การสวดประจำย่อมมีอานิสงส์ ได้แก่ 1) มีสติปัญญาดี สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน 2) สร้างความเข้มแข็งให้จิตใจ ลดความหวาดกลัว 3) รู้สึกสบายใจ อบอุ่นใจ 4) กลับสบาย

1.3) บทพิจารณาสังขาร

บทพิจารณาสังขาร เป็นบทกลอนที่ผู้แต่ง ๆ ขึ้นมาเพื่อให้คนเราพิจารณาสังขารของมนุษย์ว่ามันไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว มีแต่ความหวั่นหาอาลัยในหลาย ๆ อย่าง เช่น ห่วงลูกหลาน ห่วงทรัพย์สิน ห่วงสามี ห่วงภรรยา เป็นต้น ตอนเป็นหนุ่มสาว เป็นวัยรุ่น ร่างกายผิวพรรณก็ดูสดใสงดงาม แต่พออายุมากขึ้นเข้าสู่วัยชรา ร่างกายก็เหี่ยว หน้าก็ยาน อวัยวะทั้งหลายในร่างกายก็มีแต่โรคา เจ็บป่วยอยู่บ่อย ๆ จะลึกลงไปแต่ละครั้ง

ก็ลำบาก เส้นผม ขนคิ้ว กิ่งอก สายตาก็เริ่มมองไม่เห็น ตอนมีกำลังหาเงินหาทองมาได้ พอตายไปก็เอาไปไม่ได้ สักบาท นอนตายอยู่คนเดียว ญาติพี่น้อง สามิ ภรรยา ลูก หลาน ไม่มีใครไปกับเราสักคน พอเกิดมาแล้วก็มีแต่ ความทุกข์ แต่มีสถานที่แห่งหนึ่งที่มีความสุขคือพระนิพพานก็ไม่มีใครอยากไป ยังไม่อยากจะหนีจากทุกข์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่กล่าวมานี้ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารเลย

1.4) แผ่เมตตา

การแผ่เมตตา คือการตั้งจิตอันเป็นกุศล อันบริสุทธิ์ ตั้งมั่นในความปรารถนาให้เกิดสิ่งดี ๆ ขึ้น อุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น รวมถึงสัตว์ทั้งหลายที่อาศัยอยู่บนโลกนี้ ตลอดถึงเจ้ากรรมนาย เวร คู่แค้นคู่อาฆาต คนที่เราชอบ หรือคนที่เราไม่ชอบ การแผ่เมตตานี้มีอานิสงส์ ได้แก่ 1) ทำให้หลับเป็นสุข 2) ตื่นก็เป็นสุข 3) ไม่ฝันร้าย 4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย 5) เป็นที่รักของผีเปรต อสุรกาย วิญญาณต่าง ๆ 6) เทวดาทั้งหลายคุ้มครอง 7) แคล้วคลาดจากภัยอันตราย 8) จิตเป็นสมาธิได้ง่าย 9) สนิหาย่อมผ่องใส 10) เมื่อจะตายใจก็สงบ (สุสุคติภูมิ)

2. กิจกรรมการเจริญภาวนา

เป็นกิจกรรมที่สำคัญในการทำจิตใจให้สงบถึงแม้สุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุจะไม่เอื้ออำนวย แต่ กิจกรรมนี้จะใช้เวลาไม่นาน กำหนดให้เหมาะกับวัยของท่านไม่มากจนเกินไป จะทำให้ท่านเมื่อย กิจกรรมที่ท่าน จะมีอยู่ 3 อย่าง ได้แก่

2.1) นั่งสมาธิ ในการทำสมาธิ ต้องทำตัวให้สบาย นั่งในท่าที่ตนเองนั่งแล้วไม่รู้สึกว่าการนั่งลำบากหรืออึดอัด ในกรณีที่ผู้สูงอายุไม่สามารถนั่งในท่าขัดสมาธิได้นาน ก็นั่งบนเก้าอี้ นั่งในท่าที่สบาย เมื่อทำกายให้สบาย แล้ว ก็ทำจิตให้ตรง

2.2) เดินจงกรม การเดินจงกรมสำหรับผู้สูงอายุนั้นอาจจะเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ที่มีร่างกายที่ชราภาพมากแล้ว การลุก การเดินอาจจะทำได้ยากยิ่ง แต่ในครั้งนี้อาจจะไม่ได้ให้ทำเป็นเวลานาน หรือเดินช้า ๆ แต่เป็นการให้เดินตามสภาวะร่างกายของแต่ละคนเพียงแต่ให้กำหนดรู้ว่าก้าวของตนเอง รู้ตัวว่ากำลังเดินอยู่สำรวจสติ ไม่ปล่อยให้จิตฟุ้งซ่านออกไปที่อื่น มุ่งอยู่กับการเดิน ได้ตรัสถึงอานิสงส์ในการเดินจงกรมไว้ 5 ประการ ด้วยกัน คือ 1) อดทนต่อการเดินทางไกล 2) อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร 3) มีโรคภัยน้อย มีสุขภาพดี 4) ร่างกายย่อยอาหารได้ดี 5) สมาธิที่เกิดจากการเดินจงกรมย่อมอยู่ได้นาน การเดินจงกรมทำให้เห็นว่า นอกจากจะทำให้เกิดสมาธิแล้ว ยังสามารถช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี มีสุขภาพจิตที่ดี และที่สำคัญสามารถทำได้ทุกที่ แม้เมื่อกลับบ้านไปผู้สูงอายุก็สามารถทำได้ที่บ้าน โดยที่ได้เรียนรู้จากโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.3) กำหนดอิริยาบถ อิริยาบถนั้น มีอยู่ 2 อย่าง คือ อิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย เมื่อเรา ขยับร่างกายด้วยอิริยาบถ ได้แก่ การเดิน ยืน นั่ง นอน หรือที่เรียกว่า อิริยาบถใหญ่ เมื่อเราเดิน ก็รู้ว่าเดินอยู่ เมื่อยืน ก็รู้ว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ว่าเรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ว่าเรานอน รู้ตามอิริยาบถหรืออาการที่กำลังทำอยู่จะทำให้จิตใจสงบ มองเห็นความจริงของชีวิต มีความเพียร มีโรคภัยน้อยสุขภาพดี รู้ตัวอยู่เสมอไม่เผลอ

3. กิจกรรมฟังพระธรรมเทศนา

3.1) ความไม่เที่ยงของสังขาร ผู้สูงอายุเป็นวัยที่เผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย ได้เห็นหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเองตั้งแต่วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว จนถึงวัยชรา หรือแม้กระทั่งได้เห็นความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้กับลูกหลานของตนเอง หรือเลวร้ายสุดได้เห็นการสูญเสียของลูกหลานตนเองที่เกิดภายหลัง แต่ได้เสียชีวิตก่อนตนเองที่เกิดก่อน บางคนบางท่านอาจจะมองเห็นสิ่งเหล่านี้อยู่ทุกวัน แต่ไม่สามารถคิดได้ว่าเป็นอะไร ได้พบได้เห็นจนเกิดความรู้สึกชินชา ทำให้คิดไม่ออกว่ามันคืออะไร ดังนั้นการได้ฟังธรรมะจากผู้รู้ ว่าจริง ๆ แล้วเหตุการณ์เหล่านี้คือความไม่เที่ยงของสังขาร คือความแปรเปลี่ยนไปของ นามและรูป บางทีอาจจะเข้าใจในหลักธรรมนั้นอย่างแจ่มแจ้ง เพียงแค่ได้ฟังธรรมจากผู้รู้

3.2) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส ก็คือการทำจิตของตนนั้นให้ปราศจากความชั่ว ปราศจากกิเลสทั้งหลายทั้งปวง การไม่กล่าวร้ายใคร ไม่เคียดแค้น ไม่อาฆาตพยาบาท ปราศจากอกุศลจิตทั้งหลาย เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง การฟังธรรมย่อมทำให้จิตใจนั้นมีความสุข มีความแจ่มใส สดใสเบิกบานได้

3.3) สร้างความสุขกับปัจจุบัน ผู้สูงอายุโดยส่วนใหญ่แล้วจากที่ได้ไปลงพื้นที่พูดคุยสอบถามจะชอบพูดถึงเรื่องราวในอดีตที่ผ่านมา เรื่องราวที่ตนเองเคยประสบพบเจอ ทั้งเรื่องที่ดีและเรื่องเลวร้าย เป็นเรื่องราวที่จำได้ไม่เคยลืม ผู้สูงอายุจะยึดติดอยู่กับอดีตหรือบางทีก็กังวลอยู่กับเรื่องของอนาคต คอยกังวลสิ่งนั้นสิ่งนี้ เป็นห่วงลูกหลาน เป็นห่วงญาติพี่น้อง ทำให้ตนเองนั้นไม่ได้มีความสุขอยู่กับปัจจุบันเลย หากได้ฟังหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนาแล้วอาจจะทำให้ท่านได้สติ ดึงจิตใจของท่านให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน มีความสุขอยู่กับปัจจุบันได้

สรุป

1. อัตลักษณ์พุทธวิถีโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด แบ่งได้ 3 ด้าน 1) ด้านสุขภาพ ได้แก่ การออกกำลังกาย และการใช้ดนตรีบำบัด 2) ด้านวัฒนธรรม/ประเพณี ได้แก่ รำวง การทำบุญ การตักบาตร และการแต่งกาย 3) ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น/วิชาชีพ ได้แก่ การอบรมอาชีพ การปลูกสมุนไพร และหัตถกรรมเครื่องจักสาน

2. รูปแบบที่เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงอัตลักษณ์ทางพระพุทธศาสนาที่ส่งผลต่อจิตใจของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น สะอาด สว่าง สงบ ได้แก่ (1) การสวดมนต์ ไหว้พระ รับศีล (2) การเจริญภาวนา (3) การฟังพระธรรมเทศนา

3. จากการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเห็นได้ชัดว่าก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตอยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตอยู่ในระดับมาก ซึ่งอาจพูดได้ว่ากิจกรรมทาง

พระพุทธศาสนาสามารถดูแลสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุให้มีสุขภาพจิตดียิ่งขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรมองเห็นความสำคัญให้มากเพราะถ้าหากทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีแล้วปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตก็จะบรรเทาและหมดไปในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่า การใช้กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม และการเจริญสมาธิสามารถทำให้สุขภาพจิตผู้สูงอายุดีขึ้น ลดภาวะเครียดและการเกิดโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งการนำกิจกรรมดังกล่าวบูรณาการร่วมกับการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุของจังหวัดร้อยเอ็ด จึงเป็นการดูแลผู้สูงอายุอีกรูปแบบหนึ่งที่ได้ผลเป็นการดูแลแบบองค์รวมอย่างแท้จริงที่จะส่งผลในระยะยาวให้กับผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

การดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นรูปแบบหนึ่งที่รัฐบาลกำหนดนโยบายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปดำเนินงาน แต่การกำหนดการเรียนการสอนที่ได้ผลซึ่งเป็นการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้ง กาย จิตใจ สังคม และปัญญา ต้องนำหลักธรรมพระพุทธศาสนาโดยผ่านกิจกรรม การสวดมนต์ไหว้พระ การฟังธรรม การเจริญสมาธิ มาบูรณาการร่วมกันซึ่งจะเกิดผลลัพธ์อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้มีบทบาทหน้าที่ควรให้ความสำคัญ และควรจัดให้มีกิจกรรมดังกล่าวบรรจุในหลักสูตรการเรียนการสอนทุกโรงเรียน

3. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) นำกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดูแลกลุ่มผู้ที่มีภาวะเครียด หรือโรคความดันโลหิตสูง ศึกษาในลักษณะรูปแบบหรือแนวทางการดำเนินงานเช่นเดียวกัน

2) นำรูปแบบที่ได้ไปศึกษาในกลุ่มผู้ป่วย ผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาส เพื่อดูแลด้านสุขภาพจิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

3) กิจกรรมทางพระพุทธศาสนามีหลายลักษณะได้แก่ การสวดมนต์ การฟังธรรม การเจริญสมาธิ และ วิปัสสนากรรมฐาน หากได้ศึกษาเฉพาะเจาะจงลงไปกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งและใช้ดูแลเฉพาะโรคก็จะทำให้ทราบข้อมูลในเชิงลึกยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- จินตนา อาจสันเทียะ และพรนภา คำพราว. (2557). รูปแบบการดูแลสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 15(3), 123-127.
- จุฑามาศ วาริแสงทิพย์. (2552). *การฟื้นฟูคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังระยะสุดท้ายด้วยธรรมปฏิบัติ*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพิเชษฐ์ เขมธมโม. (2552). *ธรรมโอสถ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัทพลัสเพรสจำกัด.
- มิ่งขวัญ คงเจริญ และกัมปนาท บริบูรณ์. (2562). การพัฒนารูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน. *รายงานการวิจัย*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริลักษณ์ วรไวย. (2558). *รูปแบบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยหลักธรรมโอสถของผู้ป่วยโรคเบาหวานอำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล สำนักงาน ก.พ. (2561). *ภาครัฐกับการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัย*. *วารสารข้าราชการ*, 60(4), 12.
- สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2562). *แบบสำรวจพื้นที่ที่มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ปี พ.ศ.2562 ประจำปีเดือน กันยายน*. (อัดสำเนา).
- อภิญา เพื่องฟูสกุล. (2546). *อัตลักษณ์*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข. (2546). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย*. พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.