

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ในโรงเรียนผู้สูงอายุ
เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

**The Promotion of Elderly Well-Being in Accordance with the Principles of
Ovāda-Pāṭimokkha in the Elderly School of Mueang Kalasin Municipality,
Kalasin Province**

พระสินสมุท มหาปณฺโณ (สินธุศิริ),

พระมหาดาวสยาม วชิรปณฺโณ และ โสวิต บำรุงภักดิ์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Phra Sinsamut Mahaphaṇṇo (Sintusiri),

Phramaha Daosayam Vajirapaṇṇo and Sowit Bamrungphak

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail : phraphichsap@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธ เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ และเพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีพรรณนาเชิงวิเคราะห์

ผลการวิจัยพบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธเป็นไปตามหลักภาวนา 4 คือ กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา คือ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา ส่วนโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์มีปัญหา 4 ด้าน คือ ปัญหาทางด้านร่างกาย ปัญหาทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัญหาทางด้านปัญญา

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์มีการนำโอวาทปาฏิโมกข์มาปรับใช้เพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทางของพระพุทธศาสนา 3 ส่วน คือ 1) ส่วนที่ว่าด้วยหลักการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตใจให้ผ่องใส 2) อุดมการณ์เสริมสร้างสุขภาวะ คือ ความอดทน นิพพาน การไม่ทำร้าย ความไม่เบียดเบียน และ 3) วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะ คือ การไม่ว่าร้าย การไม่ทำร้าย สรรวมในปาติโมกข์ การรู้จักประมาณ การอยู่ในสถานที่ที่สอาด และการขัดเกลาจิตใจ ซึ่งเป็นกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมตามแนวทางพระพุทธศาสนา โดยการปฏิบัติตามทั้ง 3 ส่วน มีความสัมพันธ์กับหลักภาวนา 4 ซึ่งจะส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะ 4 ด้าน คือ ทำให้มีความสุขทางด้านร่างกาย มีความสุขทางด้านสังคม มีความสุขทางด้านจิตใจ และมีความสุขทางด้านปัญญา

* วันที่รับบทความ: 20 กันยายน 2563; วันที่แก้ไขบทความ 22 ตุลาคม 2563; วันที่ตอบรับบทความ: 27 ตุลาคม 2563

Received: September 20, 2020; Revised: October 22, 2020; Accepted: October 27, 2020

คำสำคัญ: การเสริมสร้างสุขภาวะ; หลักโอวาทปาฏิโมกข์; โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstracts

The objectives of this research were: to study the concepts of Buddhist well-being promotion; to study the health problems of the elderly in the Elderly School of Mueang Kalasin Municipality, Kalasin province; to study the promotion of the elderly well-being in accordance with the principles of Ovāda Pāṭimokkha (the Three Admonitions) in the above mentioned elderly school. This study was carried out by means of the qualitative research method through studying the related documents and in-depth interview. Its findings are presented based on the descriptive analysis.

The research results were as follows: The Buddhist well-being promotion is based in the principle called 'the Four Bhāvanā (Four Development)': Kāya Bhāvanā (Physical Development), the well-being promotion in terms of society and environment; Sīla Bhāvanā (Moral Development), Citta Bhāvanā (Mental Development) and Paññā Bhāvanā (Intellectual Development). The elderly in Elderly School of Mueang Kalasin Municipality has four problems: physical problems caused by not knowing and understanding the correct physical health care; social and environmental problems, involved physical expression such as speaking that insults other people's decisions, mistreatment and environment with air and noise pollution; psychological problems such as thinking too much, feeling slight, inability to let go their thought and depression found in most elderly; intellectual problems such as incomprehension of the truth of life and inability to let things go.

The Elderly School of Mueang Kalasin Municipality has applied the principles of Ovāda Pāṭimokkha to promote the well-being in accordance with the principles of Buddhism in three parts: 1) principles of well-being promotion (not to do any evil, to do good deeds, to purify the mind); 2) ideal in well-being promotion (patience, nirvana, not to hurt and exploit others); 3) methods of well-being promotion (not to say bad words, not to hurt, follow the Pāṭimokkha, being economical, living in the quiet place and train the mind). This is the holistic process of well-being promotion in the Buddhist ways. All three related to the Four Bhāvanā. This leads the elderly to have well-being in four aspects and live peacefully.

Keywords: The Promotion of Elderly; Ovāda-Pāṭimokkha; Elderly School

บทนำ

สภาพสังคมโลกปัจจุบันเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์เกิดขึ้นทั่วโลก โดยคาดการณ์ไว้ว่า ในทศวรรษนี้มีแนวโน้มที่ผู้สูงอายุจะเพิ่มมากขึ้น สาเหตุหนึ่งมาจากการแพทย์ที่ทันสมัย ทำให้มีกระบวนการรักษาเยียวยาผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยและยืดชีวิตได้นานขึ้น “ใน พ.ศ.2559 โลกมีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็น ร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด” ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเกือบทุกประเทศ รวมทั้งประเทศไทยด้วย “ในปี 2559 จำนวนประชากรไทยทั้งหมด 65.9 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปี ขึ้นไป ประมาณ 11 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.5”จากระบบสถิติการลงทะเบียนกรรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า” ในปี พ.ศ. 2561 ประชากรรวมของประเทศไทย จำนวน 66.41 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุ 10.67 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 16.07 และจากข้อมูล

สำนักงานสถิติแห่งชาติ คาดว่าในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) คือ มีประชากรสูงอายุร้อยละ 20 ของประชากรรวม และต่อไปในปี พ.ศ. 2567 จะมีประชากรสูงอายุร้อยละ 30 ซึ่งจะทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอด (Super Aged Society)” (บรรลุ ศิริพานิช. 2559: 17)

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ศึกษาและสรุปสถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยในปี 2561 พบว่า หนึ่งในสามของผู้สูงอายุ มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน อาศัยอยู่ตามลำพังคนเดียวมากถึงร้อยละ 10 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุให้มีความสำคัญกับนวัตกรรมดูแลผู้สูงอายุ ครอบคลุมใน 5 มิติ ได้แก่ มิติเศรษฐกิจ มิติสังคม มิติสุขภาพ มิติสภาพแวดล้อม และมิติเทคโนโลยีกับนวัตกรรม (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561: ออนไลน์) เมื่อพิจารณาจากสภาพการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทยพบว่า “ปัจจุบันประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยคาดว่าในปี 2564 จะมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 20 จึงจำเป็นที่ทุกภาคส่วนจะต้องให้ความสำคัญในการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ทั้งด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ซึ่งจะมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของสมาชิกในสังคมและผู้สูงอายุทั้งมวล ซึ่งจะมีผลกระทบโดยตรงต่อผู้สูงอายุ และมีผลกระทบต่อประเทศด้วย เพราะถ้ามีผู้สูงอายุมากขึ้นแต่วัยทำงานน้อยลงก็จะมีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศด้วย ทั้งภาครัฐยังต้องใช้งบประมาณจำนวนมากเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนกลุ่มผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม ในขณะที่สังคมมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น กลับพบว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเรื้อร่ารอบด้าน ทั้งปัญหาด้านสุขภาพอนามัย ปัญหาทางสังคม ปัญหาทางสิ่งแวดล้อม ปัญหาทางด้านจิตใจ และปัญหาทางด้านปัญญา รวมทั้งการปล่อยให้ผู้สูงอายุเผชิญกับปัญหาชีวิตอยู่ตามลำพัง นอกจากนี้ยังมีการใช้งบประมาณช่วยเหลือผู้สูงอายุและเฝ้าระวังรักษาเป็นจำนวนมาก ในขณะเดียวกันก็ยังพบว่าผู้สูงอายุถูกนำไปไว้ในบ้านพักคนชราเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นปัญหาด้านการดูแลรักษาเอาใจใส่จากคนในครอบครัว ทั้งยังมีผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่อาศัยและปัจจัยการดำรงชีพ ผู้สูงอายุส่วนหนึ่งถูกทอดทิ้งให้ใช้ชีวิตอยู่ตามลำพังเป็นจำนวนมาก โดยขาดการเหลียวแลจากชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนมากที่อยู่อาศัยกับลูกหลาน แต่ก็มีปัญหาด้านคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ลูกหลานไม่เข้าใจกระบวนการดูแลรักษาผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ในส่วนของพระพุทธศาสนา ได้ชื่อว่าเป็นศาสนาที่สอนตั้งแต่วัยเด็กให้คนปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความทุกข์จนถึงปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ เมื่อวิเคราะห์หลักโอวาทปาฏิโมกข์ก็จะพบว่า เป็นหลักการที่ว่าด้วยความสุข วิธีการที่ว่าด้วยความสุข และอุดมการณ์ที่ว่าด้วยความสุขตามแนวทางพระพุทธศาสนา ซึ่งพุทธบริษัทได้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน แม้ว่าสภาพสังคมและวัฒนธรรมจะเปลี่ยนแปลงไป แต่หลักโอวาทปาฏิโมกข์ก็ยังคงไม่ล้าสมัย ขึ้นอยู่กับการประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละสังคม จากสภาพความเป็นมาของปัญหาและความสำคัญดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการศึกษาสภาพปัญหาของผู้สูงอายุและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงวัยในเรื่อง “การสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมือง

กาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์” เพื่อนำชุดความรู้ไปเป็นแนวทางในการสร้างเสริมสุขภาวะที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้และบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาวะเชิงพุทธ
2. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
3. เพื่อศึกษาการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักโอบาตปาฏิโมกข์ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการศึกษาภาคสนาม โดยใช้วิธีการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสาร (Documentary) การศึกษาข้อมูลภาคสนาม (Field Work Study) และการวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำเสนอผลการวิจัยเชิงพรรณนาวิเคราะห์

3.1 การศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research)

- 1) เอกสารปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539
- 2) เอกสารทุติยภูมิ คือ ศึกษาเอกสารวิชาการ ตำรา บทความ หนังสือ และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการสร้างเสริมสุขภาวะ แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการสร้างเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ เป็นต้น

3.2 การศึกษาข้อมูลภาคสนาม (Field Work Study)

การศึกษาข้อมูลภาคสนามจำแนกออกเป็น 2 ส่วน คือ

- 1) การเก็บข้อมูลจากการสำรวจ ได้แก่ การสำรวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับบริบทพื้นที่วิจัย รวมทั้งบริบทข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุในพื้นที่วิจัย โดยใช้แบบสำรวจเป็นเครื่องมือวิจัย
- 2) การเก็บข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมายตามที่ระบุไว้ในขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 7 กลุ่ม โดยมีการเก็บข้อมูล 2 วิธีการ ดังนี้ (1) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) ได้แก่ การสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และ (2) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (participation observation) ได้แก่ การเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ แล้วสังเกตพฤติกรรมและกระบวนการอบรมผู้สูงอายุ โดยใช้แบบบันทึกการสังเกต

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยกับขั้นตอนในการออกแบบและตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ดังต่อไปนี้

3.3 เครื่องมือวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ (Interview) คือ เครื่องมือการวิจัยที่ออกแบบมาเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในพื้นที่วิจัย 2 กลุ่ม คือ ซึ่งแบบสัมภาษณ์จำแนกออกเป็น 4 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้สัมภาษณ์ เช่น ชื่อ นามสกุล ตำแหน่ง อายุ ที่อยู่ และช่องทางการติดต่อสื่อสาร เป็นต้น

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาสภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

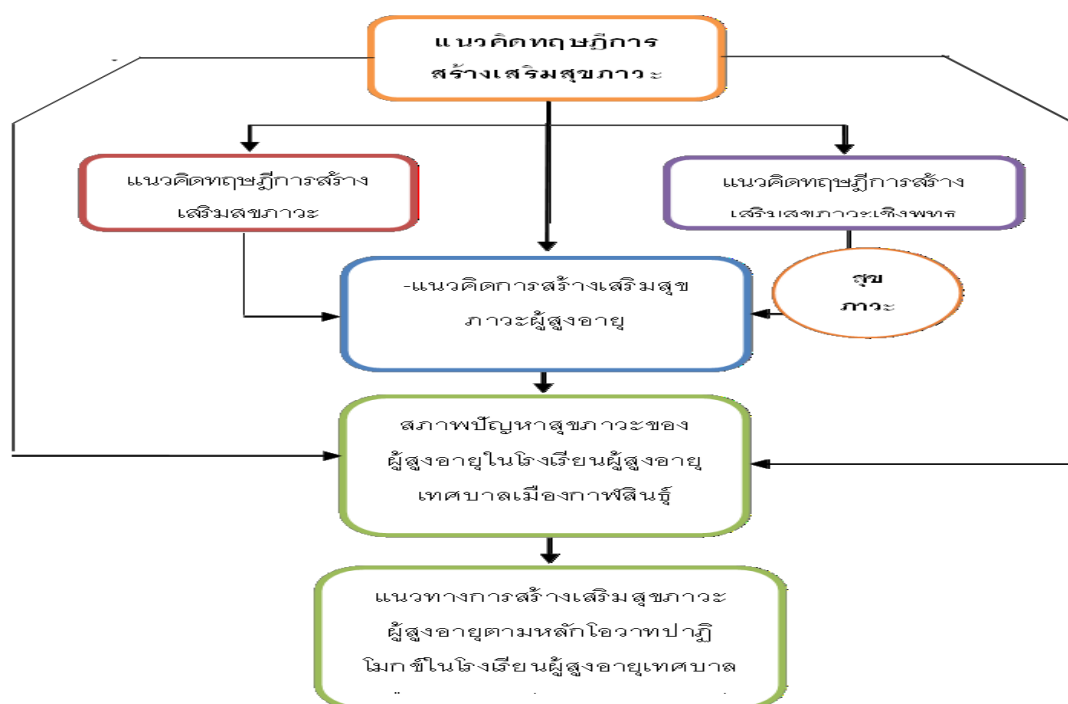
ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างเสริมสภาวะผู้สูงอายุตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ ซึ่งเป็นข้อมูลให้ผู้ให้สัมภาษณ์ต้องการเสนอแนะเพิ่มเติมจากประเด็นที่ให้สัมภาษณ์มาแล้ว

2. แบบบันทึกการสังเกต คือ หนังสือนัดบันทึกการสังเกต

3. กล้องถ่ายรูปและเครื่องบันทึกเสียง ในงานวิจัยนี้ได้มีการนำเทคนิคการถ่ายภาพมาใช้ ทั้งการถ่ายภาพบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการให้ข้อมูล ภาพบริบทพื้นที่วิจัย ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูลของผู้วิจัย เป็นต้น รวมทั้งมีการใช้เครื่องบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

ผลการวิจัย

แนวความคิดการเสริมสร้างสุขภาวะมีหลากหลายรูปแบบ แต่แนวความคิดการเสริมสร้างสุขภาวะแบบองค์รวมจะมีความครอบคลุมสุขภาวะทุกด้าน ทั้งสุขภาพทางกาย (Physical Health) สุขภาพทางจิต (Mental Health) สุขภาพสังคม (Social Health) และสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual Health) โดยสุขภาพแต่ละด้านจะมีความเชื่อมโยงและเป็นเหตุปัจจัยไปสู่ความสุขในด้านอื่นด้วย องค์การวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิต คือ อาหาร สุขภาพอนามัย โภชนาการ การศึกษา สิ่งแวดล้อม ทรัพยากร ที่อยู่อาศัย การตั้งถิ่นฐาน การมีอาชีพ ค่านิยม ศาสนา จริยธรรม กฎหมาย และจิตวิทยา ซึ่งถือว่าเป็นคุณภาพชีวิตที่ดีและเป็นตัวชี้วัดสุขภาวะที่ดีด้วย โดยทางพระพุทธศาสนาเห็นว่าชีวิตมนุษย์จะต้องพัฒนาเพื่อให้มีสุขภาวะ 4 ด้าน ตามหลักภาวา 4 ทำให้มีความสุขตามหลักภาวิต 4 ดังนี้

1) สุขภาวะที่ดีทางกาย (physical) ได้แก่ ร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ดี สะอาดปลอดภัย เช่น มีน้ำสะอาด อากาศบริสุทธิ์ ป่าไม้สมบูรณ์สวยงาม ที่อยู่อาศัยสะอาด ไม่มีขยะมูลฝอยเน่าเหม็น อาหารสะอาดถูกหลักอนามัย ผู้ที่มีความสุขด้านนี้เรียกว่า "ภาวิตกายบุคคล" หรือ บุคคลผู้มีกายเจริญแล้วก็จะทำให้มีความสุขทางกาย

2) สุขภาวะที่ดีทางสังคมหรือศีล (moral) ได้แก่ มีสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรมมีการจัดการเพื่อความสุภาพความเจริญของบุคคลในสังคม ปราศจากการเบียดเบียนซึ่งกันและกันผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า "ภาวิตศีลบุคคล" บุคคลผู้มีศีลเจริญแล้วก็จะทำให้มีความสุขทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

3) สุขภาวะที่ดีทางจิตใจ (emotional) ได้แก่ มีส่วนประกอบทางด้านคุณธรรมความดีงามทั้งหลายภายในจิตใจ ได้แก่ ความมีเมตตากรุณา ความขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า "ภาวิตจิตบุคคล" บุคคลผู้มีจิตใจเจริญแล้วก็จะทำให้มีความสุขทางจิตใจ

4) สุขภาวะที่ดีทางปัญญา (intellectual) ได้แก่ มีสติปัญญา ความเชื่อ ความรู้ ความนึกคิด ความเห็น ความเข้าใจชีวิตและโลกอย่างถูกต้อง ตามความเป็นจริง สามารถอยู่กับความเป็นจริงของโลกและชีวิตได้อย่างปกติสุขและอย่างเข้าใจ ผู้ที่มีความสุขด้านนี้ เรียกว่า "ภาวิตปัญญาบุคคล" บุคคลผู้มีปัญญาเจริญแล้วก็จะทำให้มีความสุขทางด้านปัญญา ซึ่งสุขภาวะเชิงพุทธจะเป็นการปฏิบัติตามหลักภาวา 4 ส่งผลให้มีความสุข 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคมและสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางจิตใจ และสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับไตรสิกขา มรรคมีองค์ 8 และโอวาทปาฏิโมกข์

สภาพปัญหาสุขภาวะของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ สามารถอธิบายเป็นประเด็นสำคัญได้ 5 ประเด็น ดังนี้

1) การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ร่วมกับสมาคมและชมรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุได้ร่วมมือกันจัดกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยใช้รูปแบบโรงเรียนผู้สูงอายุในการขับเคลื่อน เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ก่อตั้งขึ้นตามนโยบายของเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ เริ่มก่อตั้งขึ้นที่หอประชุมพวงพะยอม สำนักงานเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ ปัจจุบันย้ายมาที่ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการวัดใต้โพธิ์คำ อำเภอเมือง จังหวัดกาฬสินธุ์

2) สภาพปัญหาของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

จำนวนผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ ผู้สูงอายุชาย จำนวน 82 คน สุขภาพดี จำนวน 74 คน และมีปัญหาสุขภาพจำนวน 8 คน ส่วนผู้สูงอายุหญิง จำนวน 292 คน สุขภาพดี 282 คน มีปัญหาสุขภาพจำนวน 10 คน ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ มีดังต่อไปนี้

(2.1) ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุส่วนมากมีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดัน ข้อเข่าเสื่อม กระดูกพรุน โรคที่เกี่ยวกับการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ไม่มีฟันเคี้ยวอาหาร ความแข็งแรงลดลงทำให้เสี่ยงต่อการหกล้ม มีปัญหาเกี่ยวกับความเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย

(2.2) ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม ผู้สูงอายุบางคนถูกปล่อยทิ้งไว้ใช้ชีวิตตามลำพัง เมื่อประสบกับปัญหาที่แก้ไขไม่ได้ด้วยตนเองตามอัตภาพ ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากสังคม ผู้สูงอายุได้รับการยอมรับนับถือจากสังคมลดลง สภาพแวดล้อมภายในบ้านไม่เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ สภาพแวดล้อมของชุมชนที่อาศัยอยู่มีปัญหาและมีปัญหาเกี่ยวกับความปลอดภัย ผู้สูงอายุจำนวนมากอยู่ติดบ้านจึงไม่ค่อยเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม และการมีสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่

(2.3) ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ ปัญหาความเครียดและวิตกกังวลเกี่ยวกับสุขภาพที่มีความเชื่อมโยงกับสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอย ปัญหาเศรษฐกิจในครัวเรือน การขาดรายได้ การไม่เข้าใจกันกับลูกหลาน ทำให้ผู้สูงอายุขาดการพัฒนาสุขภาพทางด้านจิตใจ

(2.4) ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านปัญญา ความคิดและความจำได้ไม่ค่อยดี มีความหลงลืมได้ง่าย มีความจำเสื่อม ผู้สูงอายุที่ไม่มีความรอบรู้ก็มักจะตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาชวนเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ยารักษาโรค และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพโรค ขาดความรู้ความเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงที่เป็นแนวทางดับทุกข์

3) สาเหตุของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์

(3.1) สาเหตุของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย มีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารไม่เหมาะสมกับวัย และออกกำลังกายไม่ถูกวิธี ความเสื่อมถอยของร่างกายจากการมีอายุที่มากขึ้น

(3.2) สาเหตุของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เพราะพ่อแม่ออกไปหารับจ้างทำงาน จึงให้ผู้สูงอายุเลี้ยงหลานอยู่ที่บ้าน จึงไม่มีโอกาสไปพบปะพูดคุยกับสังคมรอบข้าง ผู้สูงอายุ

บางคนถูกปล่อยให้อยู่ตามลำพัง จึงทำให้เกิดปัญหาโรคซึมเศร้าและสมองเสื่อม สิ่งแวดล้อมในบ้านไม่ปลอดภัย เนื่องจากไม่ได้ออกแบบบ้านเพื่อรองรับผู้สูงอายุ ทั้งยังมีปัญหาเกี่ยวกับสิ่งเสพติดในชุมชน

(3.3) สาเหตุของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ มีสาเหตุมาจากผลกระทบทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ ตลอดจนมีปัญหาสุขภาพที่มีผลทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจ ในแง่ของการขาดการฝึกอบรมจิตใจ ทำให้จิตใจไม่สงบ มองไม่เห็นความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ

(3.4) สาเหตุของปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านปัญญา มีสาเหตุมาจากการไม่มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่มี และไม่เปิดรับสิ่งใหม่ๆ เข้ามาจึงไม่เกิดการพัฒนาปัญญา และมีการหลงเชื่อในสิ่งที่ผิดจากคำสอนพระพุทธศาสนา

4) ปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์

(4.1) ปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุทางด้านร่างกายมาจากการขาดความรอบคอบระมัดระวังในการดูแลสุขภาพ ปัจจัยด้านการบริโภคที่ไม่เหมาะสมกับวัย การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวไม่เหมาะสมกับวัย ผู้สูงอายุบางคนเสพติดทำให้เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพร่างกาย

(4.2) ปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม มาจากสภาพสังคมเสื่อม ภาวะทางด้านสิ่งแวดล้อมด้านคมนาคมขนส่ง ลูกหลานเสพติด เกิดช่องว่างระหว่างวัย ความไม่เข้าใจกันระหว่างเด็ก วัยรุ่น วัยทำงานและผู้สูงอายุ

(4.3) ปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ คือ ปัจจัยเสี่ยงทางด้านสุขภาพร่างกายเสื่อมตามสภาพผู้สูงอายุเป็นเหตุให้จิตใจไม่ดีไปด้วย การเข้าไม่ถึงกระบวนการพัฒนาภายในจิตใจตนเองอย่างถูกต้อง

(4.4) ปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านปัญญา คือ ปัจจัยทางด้านปัญหาครอบครัว การสูญเสียทรัพย์สินของ การขาดแคลน ขาดสภาพคล่องในการดำรงชีพ ขาดกำลังใจ ที่สำคัญมีปัจจัยเสี่ยงจากการไม่เจริญสมานธิปัญญา

5) ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์

(5.1) ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย คือ ทางเทศบาลได้รณรงค์ให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมที่ตนเองรักและมีความถนัด แนะนำและส่งเสริมให้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ

(5.2) ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ ทางเทศบาลจัดโครงการให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกัน กิจกรรมการศึกษาดูงาน การแลกเปลี่ยนแนวความคิดกับผู้สูงอายุ เครือข่ายและผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ

(5.3) ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ คือ ได้มีการส่งเสริมปัจจัยด้านสังคมผู้สูงอายุให้ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ปัญหาและประสบการณ์ชีวิต เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ระบายความรู้สึกกับกลุ่มเพื่อนผู้สูงอายุด้วยกันเป็นประจำ

(5.4) ปัจจัยในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุทางด้านปัญญา คือ ส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับผู้สูงอายุเพื่อเกิดการพัฒนาตนเองในทุกด้าน ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การสื่อสาร เทคโนโลยี มีการจัดกิจกรรมทบทวนชีวิต กระบวนการเรียนรู้ชีวิต

6. หลักธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ ในส่วนของหลักธรรมคำสอนที่นำมาใช้ คือหลักอิทธิบาท 4 หลักภavana 4 ศีล 5 และปฏิบัติตามหลักโอวาทปาฏิโมกข์ องค์ความรู้ที่รับจากการวิจัยในครั้งนี้

1. หลักการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในโอวาทปาฏิโมกข์

1) การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่ การงดเว้นจากอกุศลกรรม 3 ส่วน คือ (1) เว้นจากการทำบาปทางกาย ได้แก่ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดนินทา (2) เว้นจากการทำบาปทางวาจา ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบการพูดเพ้อเจ้อ (3) เว้นจากการทำบาปทางใจ ได้แก่ การอยากได้สมบัติของผู้อื่น การผูกพยาบาท

2) การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การประกอบในกุศลกรรมบถ 10 ซึ่งเป็นรูปแบบของการทำความดีมี 10 อย่าง จำแนกออกเป็น 3 ส่วน คือ (1) การทำความดีทางกาย 3 ได้แก่ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ การงดเว้นจากการลักทรัพย์ และ (3) การทำความดีทางใจ 3 ได้แก่ การไม่โลภอยากได้ของของผู้อื่น มีแต่คิดเสียสละ การไม่ผูกอาฆาตพยาบาท

3) การทำจิตให้ผ่องใส คือ ทำจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากนิวรณ์ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางจิต ไม่ให้เข้าถึงความสงบมี 5 ประการ ได้แก่ ความพอใจในกาม (กามฉันทะ) ความอาฆาตพยาบาท (พยาบาท) ความหดหู่ท้อแท้ ง่วงเหงา หาวนอน (ถีนะมิทตะ) ความฟุ้งซ่านรำคาญ (อุทธัจจะกุกกุจจะ) และความลังเลสงสัย (วิจิจิกขา)

2. อุดมการณ์เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในโอวาทปาฏิโมกข์

อุดมการณ์ของพระพุทธศาสนาในโอวาทปาฏิโมกข์ คือ เป้าหมายสูงสุดเพื่อความสุขในชีวิตตามอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา 4 ประการ

1) ความอดทน คือ ความอดกลั้น ไม่ทำบาปทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความอดทนต่อสิ่งที่มากระทบทำให้มีความสุขทางร่างกาย

2) นิพพานเป็นบรมธรรม คือ การดับทุกข์ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเกิดขึ้นได้จากการดำเนินชีวิตตามมรรคมีองค์ 8 โดยกระบวนการปฏิบัติปฏิบัติตามมรรคมีองค์ 8 ทำให้มีสุข

3) การไม่ทำร้าย คือ การกระทำที่ไม่ร้ายแรงหรือการกระทำที่ไม่เป็นผลเสียต่อผู้อื่น รวมทั้งการไม่มีเจตนารมณ์ร้ายต่อตนเอง ผู้อื่น สังคม และสิ่งแวดล้อม

4) ความไม่เบียดเบียน คือ การงดเว้นจากการเบียดเบียนทุกรูปแบบ ทั้งการเบียดเบียนตนเองให้ได้รับความทุกข์ทรมาน เบียดเบียนผู้อื่น เบียดเบียนสังคม เบียดเบียนสิ่งแวดล้อม

3. วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุในโอวาทปาฏิโมกข์

ในโอวาทปาฏิโมกข์มีเนื้อหาที่แสดงให้เห็นวิธีการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในโอวาทปาฏิโมกข์ 6 ประการ ดังต่อไปนี้

1) ใช้วิธีการไม่กล่าวร้ายกัน (อนุปวาโท) คือ การไม่นินทาว่าร้ายหรือพูดให้คนอื่นได้รับความเสียหาย การฝึกให้มีทัศนคติและความคิดดี คิดบวก (มโนสุจริต) พูดดี (วจีสุจริต) และการฝึกให้มีสัมมาวาจา และเมตตาวจีกรรม ซึ่งมีการแนะนำหลักการพูดแบบสัมมาวาจา มีกติกการพูดคุยกันในเชิงสร้างสรรค์

2) การไม่ทำร้าย (อนุปฆาโต) คือ ไม่ใช้วิธีการโหดร้ายป่าเถื่อน ไม่ล้างผลาญกัน ไม่ใช้วิธีการการทำลายหรือไม่เบียดเบียนทำให้ใครเดือดร้อน โดยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตามหลักสัมมากรรมและปฏิบัติสัมพันธ์กันด้วยเมตตากรรม

3) สำรวมในปาฏิโมกข์ (ปาฏิโมกฺเข จ สํวโร) ใช้วิธีการสำรวมในพระปาฏิโมกข์ คือ เว้นข้อที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสห้ามไว้ และทำตามข้อที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเท่านั้น ซึ่งจะทำให้เคารพกฎเกณฑ์ทางสังคม วินัย และกฎเกณฑ์ทางศีลธรรม

4) รู้ประมาณการบริโภค (มตตณฺญา จ ภตฺตสมิ) คือ วิธีการประมาณตนในการบริโภค รู้จักประมาณในการกิน การใช้เครื่องอุปโภคบริโภคทุกอย่างตามหลักมตตณฺญา คือ มีสติพิจารณาความเป็นผู้รู้จักประมาณ ทั้งรู้จักประมาณในการรับ และรู้จักประมาณในการบริโภค ซึ่งเป็นเรื่องของกุศล และใช้ปัญญาพิจารณาเห็นคุณค่าแท้แล้วจึงรับหรือเสพปัจจัยดำรงชีพ

5) อยู่ในเสนาสนะอันสงัด (ปนฺตณฺจ สยนาสนํ) คือ การเลือกสถานที่ที่เกื้อกูลต่อการดำรงชีพ มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อชีวิต ซึ่งจะทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสบายตามหลักสปปายะ คือ (1) ที่อยู่เหมาะสม สงบ ร่มรื่น (2) การเดินทางเหมาะสม เดินทางสะดวก ปลอดภัย (3) การพูดคุยเหมาะสม สนทนาแต่เรื่องดีๆ (4) บุคคลเหมาะสม มีผู้รู้ ครูบาอาจารย์ และกัลยาณมิตร (5) อาหารเหมาะสม มีอาหารไม่ขาดแคลนตามหลักโภชนาการ (6) อากาศเหมาะสม สดชื่น ร่มรื่น ร่มเย็น (7) อิริยาบถเหมาะสม จัดการพื้นที่ให้เย็น นั่ง เดิน ได้อย่างสะดวกสบาย

6) บำเพ็ญเพียรทางจิต (อิธิจิตเต จ อาโยโค) คือ โดยการฝึกสมถกรรมฐานเพื่อให้จิตสงบและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้จิตมีปัญญา โดยวิธีการประกอบความเพียรทางจิตอยู่เป็นประจำและต่อเนื่อง

อภิปรายผลการวิจัย

1. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม

การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับสภาพและปัญหาของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่มีบริบทแตกต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันคือการส่งเสริมสุขภาวะจะต้องมีความสัมพันธ์กัน 4 ด้าน ซึ่งเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมในรูปแบบภาวานา 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ 1) กายภาวานา คือ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุทางด้านร่างกาย 2) สีสภาวานา คือ การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ

ทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม 3) จิตตภาวนา คือ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางด้านจิตใจ และ 4) ปัญญาภาวนา คือ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทางด้านปัญญา สอดคล้องกับ (เยาวลักษณ์ วงษ์ประภารัตน์ และคณะ. 2557 : 6) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง “รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน บ้านสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่” กล่าวถึงสุขภาพแบบองค์รวมว่า สุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health) เป็นปรัชญาของการมีสุขภาพที่ดี โดยพิจารณาถึงทุกๆ องค์ประกอบในร่างกาย ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจสังคมและจิตวิญญาณ ไม่ได้พิจารณาเฉพาะโรคที่เป็นหรือเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่จะพิจารณาจากปฏิริยาความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสภาพแวดล้อม ไม่สามารถแยกออกจากกันได้และความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอยู่ในภาวะสมดุล เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการมีสุขภาพที่ดีที่สุด การเสริมสร้างสุขภาพแก่ผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องสอดคล้องกับสภาพปัญหาปัจจุบันและแนวโน้มของผู้สูงอายุในอนาคต โดยครอบคลุมการเสริมสร้างสุขภาพทั้ง 4 ด้าน เพื่อให้เกิดกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมอย่างมีคุณภาพ

2. การบูรณาการการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพรอบด้าน ยิ่งสังคมมีความเจริญและซับซ้อนมากขึ้นก็ส่งผลต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางตรงและทางอ้อม การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงไม่ควรมุ่งไปส่งเสริมเพียงด้านเดียวเท่านั้น เนื่องจากปัญหาของผู้สูงอายุด้านหนึ่งอาจส่งผลกระทบทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอีกด้านหนึ่งตามมา จึงควรมีการบูรณาการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุหลายส่วน โดยบูรณาการทั้งส่วนที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การจัดการสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เอื้อต่อการดำรงชีพของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ และการเสริมสร้างองค์ความรู้ในเชิงคุณธรรม ซึ่งจำเป็นจะต้องมีการจัดทำแผนยุทธศาสตร์ นโยบาย มาตรการ แผนงาน โครงการ กิจกรรม และการสร้างเครือข่ายการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และช่วยเหลือกัน นอกจากนี้ยังจำเป็นจะต้องออกกฎหมายเพื่อให้เอื้อต่อการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อให้การดำเนินงานด้านผู้สูงอายุมีสภาพบังคับและมีกฎหมายรองรับ เพื่อให้สอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุในแต่ละยุคสมัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ (วิราภรณ์ โพธิศิริ และคณะ. 2559 : 289) ที่ได้ทำวิจัยเรื่อง “โครงการศึกษาต้นแบบของการบูรณาการระบบการดูแลสุขภาพระยะยาวในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง” โดยผลการวิจัยพบว่า ควรมีการผลักดันให้มีการออกหรือปรับแก้กฎหมาย กฎระเบียบ หรือข้อบังคับเกี่ยวกับระบบการดูแลสุขภาพระยะยาวของประเทศไทย ที่ครอบคลุมการดำเนินงานในมิติเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเป็นผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการมีระบบการดูแลในพื้นที่แบบบูรณาการ การขยายขอบเขตการดำเนินงานและงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นให้ครอบคลุมการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในทุกมิติ การมีระบบประกันการดูแลระยะยาว การจัดทำมาตรฐานระบบการดูแลสุขภาพระยะยาว ทั้งมาตรฐานสถานบริการ มาตรฐานบุคลากร และมาตรฐานผลิตภัณฑ์สำหรับผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังควรมีการนำภาคส่วนทางศาสนาเข้ามาบูรณา

การกับภารกิจการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีพื้นฐานความเชื่อและวิถีปฏิบัติที่ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนา โดยการนำหลักธรรมคำสอนและแนวทางปฏิบัติทางศาสนามาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ การนำโอวาทปาฏิโมกข์มาใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ทั้งในส่วนของหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนผู้สูงอายุ การนำมาปรับใช้เป็นมาตรการของภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน และพระสงฆ์ โดยการสร้างแผนงาน โครงการ มาตรการ เครื่องมือ ผู้รับผิดชอบ และกิจกรรมขึ้นมารองรับ ให้สอดคล้องกับหลักการ อุดมการณ์ และวิธีการในโอวาทปาฏิโมกข์ โดยการปรับใช้ให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ และสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน คือ สุขภาวะทางด้านร่างกาย สุขภาวะทางด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม สุขภาวะทางด้านจิตใจ และสุขภาวะทางด้านปัญญา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ควรมีการจัดทำนโยบายการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมให้สอดคล้องกับสุขภาวะผู้สูงอายุ

2. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์ควรมีการนำโอวาทปาฏิโมกข์ไปปรับใช้ออกแบบเป็นนโยบายในการจัดการเรียนการสอนภายในโรงเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทบทวนวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุทางด้านสังคมเชิงพุทธ

2. ควรมีการศึกษาวเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลเมืองกาฬสินธุ์

3. ควรมีการศึกษาวเคราะห์บทบาทการเสริมสร้างสุขภาวะของพระพุทธรูปเจ้าหรือบทบาทการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสาวก

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.(2561). รายงานสถานการณ์ทางสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รายไตรมาส, (มกราคม - มีนาคม), ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนมีนาคม 2561. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 15 มกราคม 2563. แหล่งที่มา : <http://tpso4.m-society.go.th/index.php/th/tpso-news/2017-05-16-15-16-07/130-2561-5-1>
บรรลุ ศิริพานิช. (2559). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทยประจำปี 2559*. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย.

- เยาวลักษณ์ วงษ์ประภารัตน์ และคณะ. (2557). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนบ้านสันทรายหลวง อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- วิราภรณ์ โพธิศิริ และคณะ. (2559). โครงการศึกษาต้นแบบของการบูรณาการระบบการดูแลผู้สูงอายุระยะยาวในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง. รายงานการวิจัย. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ : วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.