

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ จังหวัดนครพนม*

Movement Process Wellbeing of the Elderly Buddhist Integration of the Nakhon Phanom

พรรณี วงศ์จำปาศรี

Panee Wongjampasri

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครพนม

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhonphanom Buddhist College, Thailand

E-mail: pannee1963@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม 2) ศึกษาวิธีบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีประชากรกลุ่มตัวอย่าง 105 รูป/คน ประกอบด้วยพระภิกษุ 21 รูป เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล 12 คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน 12 คน ผู้บริหารในชุมชน 15 คน และผู้สูงอายุในพื้นที่ 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด โดยการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่มกับผู้เกี่ยวข้อง ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลวิธีการพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมมี 4 กระบวนการ 1) การให้ความรู้ เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของร่างกายและจิตใจตนเองในรูปแบบการพึ่งพาตนเอง 2) การดูแลตนเองเช่น อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการแต่งกายตามกาลเทศะ 3) การเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ การเอาใจใส่ของลูกหลานคือ พลังสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ 4) การสร้างพลังมวลชนส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจผู้สูงอายุ เช่น การสวดมนต์ข้ามปี การทำบุญประเพณี งานมนัสการพระธาตุพนม

*ได้รับบทความ: 14 กุมภาพันธ์ 2565; แก้ไขบทความ: 11 มีนาคม 2565; ตอรับตีพิมพ์: 30 เมษายน 2565

Received: February 14, 2022; Revised: March 11, 2022; Accepted: April 30, 2022



2. วิธีบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ตามหลักภavana 4 คือ กายภavana กำหนดจิตไว้ที่ร่างกายตนเองเป็นสำคัญ แม้ร่างกายเคลื่อนไหว ร่างกายเจ็บปวด อยู่กับความรู้สึกที่ร่างกายอย่างมีสติ คือ ศีลภavana การมุ่งมั่นรักษา กาย วาจา ใจให้อยู่ในกรอบศีลห้าให้ได้ทุกวัน จิตภavana การมุ่งสร้างจิตใจตนเองให้สงบคือการสร้างกุศลย่อมส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเป็นสุข ปัญญาภavana การรักษาอารมณ์ตนเอง โดยการวางใจให้เห็นกฎ สัจธรรม เป็นเรื่องธรรมดา คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การสร้างกรรมดี คำนึงถึงจิตใจตนเองเป็นสำคัญ ส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยมีเครื่องมือที่ใช้คือ ความอดทน ความเพียรพยายามของผู้มีภavana 4

คำสำคัญ: กระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ; พุทธบูรณาการ

Abstract

The purposes of this research were these: 1) to study the health promotion process of the elderly according to the Buddha Dharma principles in Nakhon Phanom Province, and 2) to study how to integrate the Buddha Dharma principles with the health promotion of the elderly in Nakhon Phanom Province. It was a qualitative research. A research sample of 105 monks/people consisted of 21 monks, 12 hospital staff, 12 village health volunteers, 15 community administrators, and 45 elderly people in the research area. Research instrument was an open-ended questionnaire that collected data through interviews and focus group discussions with persons concerned. A descriptive analysis was used for analyzing the data.

The results showed that:

1. There are 4 processes for promoting the health of the elderly according to Buddhism. Firstly, providing knowledge and concepts to realize the importance of one's own body and mind in the form of self-reliance. Secondly, self-care such as food, excretion, and dress appropriately visiting elderly people who are self-reliance but love and the attention of the offspring is a key force that promotes the well-being of the elderly. Forthly, the creation of public empowerment. It is one movement that promotes physical and mental health for the elderly such as the overnight chanting on new year project, Traditional Buddhist, Phra That Phanom Worship Ceremony.
2. Methods for integrating Buddhism and promoting health for the elderly Nakhon Phanom Province according to the four bhavanas the body Bhavana places the



mind on one's own physical even the physical moves and physical pain. With the feeling of the body consciously that is, the moral development, the determination to keep the body, speech, and mind with in the framework of the Five Precepts every day; Peace of mind is creation of merit will result in a happy body and mind, intellectual development is the emotional control by trusting to see the law of truths, and things are common, namely old age, sickness, death, and detachment from things beloved, a cause and effect that no one can escape. Creating good karma by taking into account one's mind and body is essential. It is to promote good health of the elderly. The tools used are patience, perseverance, which are the qualities of a person who have four bhavanas.

Keywords: Health Promotion Process of the Elderly; Buddhist Principles Integration

1. บทนำ

องค์การสหประชาชาติพบว่าในอีก 40 ปี ข้างหน้าจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นสังคมแห่งผู้สูงอายุ โดยสมบูรณ์ ในส่วนประเทศไทยในปี พ.ศ. 2593 (ค.ศ. 2090) จำเป็นต้องเผชิญกับสังคมผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ (เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์, 2557) ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ 2589 (ค.ศ. 2047) ประชากรโลกอายุ 60 ปี มีมากกว่าประชากรเด็ก และลักษณะโครงสร้างทางสังคม รวมทั้งการเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุที่มีจำนวนมากขึ้นทุกๆ ปี ส่งผลให้อัตราการพึ่งพิงของประชากรวัยทำงานต้องแบกรับการดูแลผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ, 2564)

สภาพปัญหาของผู้สูงอายุมี 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม ด้านร่างกาย การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลง ส่วนหนึ่งเกิดจากเลือดไหลเวียนไปยังอวัยวะดังกล่าวได้น้อยลง อวัยวะที่ว่านี้ ได้แก่ สมองสั่งการช้า จำเรื่องใหม่ได้น้อยลง คิดช้าลง ประสาทสัมผัสทั้งห้า การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น และสัมผัสต่างๆ ทางผิวหนังน้อยลง ระบบย่อยอาหารการขับถ่ายลดลง การรับรู้รสของลิ้นน้อยลง มีผลให้เบื่ออาหาร ท้องอืด และท้องผูก ระบบไหลเวียนเลือด เลือดข้นมากขึ้น ทำให้การไหลเวียนลดลง หลอดเลือดแข็งตัวมากขึ้น ทำให้หัวใจต้องสูบฉีดเลือดแรงขึ้น ในขณะที่ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจลดลง มีผลให้เกิดอาการหัวใจล้มเหลว หรือโรคของเส้นเลือด เช่น ความดันโลหิตสูงได้ง่าย ตับและไต ขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ช้า ฮอรโมนต่อมผลิตฮอรโมนต่างๆ เสื่อมไป

ด้านจิตใจ ส่วนใหญ่จะพบกับความสูญเสียบุคคลที่ใกล้ชิดไปในช่วงนี้ อีกส่วนเป็นผลมาจากสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนไป ผู้สูงอายุมักแสดงออกที่ผิดปกติและพบได้บ่อยคือ อารมณ์เศร้า เบื่อหน่าย ท้อแท้ เหนง ร้องไห้บ่อยๆ ชอบแยกตัว ฯลฯ อารมณ์วิตกกังวลแสดงออกโดยห่วงใยลูกหลานมากขึ้น บางครั้งจะมีอาการเครียด หงุดหงิด บ่นมากขึ้น อาการทางจิตที่รุนแรง เช่น หูแว่ว ประสาทหลอน หรือ



หลงผิด หวาดระแวงต่างๆ หรือมีอาการสับสนเรื่องวัน เวลา สถานที่และบุคคล

ด้านสังคม บทบาทและความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมมักถูกจำกัดให้ลดลง เนื่องจากถูกมองว่าสุขภาพไม่แข็งแรง เกิดภาวะความเจ็บป่วยหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย การสื่อสารกับคนทั่วไปทำได้ลำบาก มีผลให้ ผู้สูงอายุต้องอยู่ในบ้าน และมีความรู้สึกที่ตนเองไม่มีประโยชน์ (เกียรติคุณ พวงทองไกลพิบูรณ์, 2559) ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุภายในประเทศก็ยังคงมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในอนาคตยังคงก้าวไปสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ในปี พ.ศ. 2574 คือ มีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละยี่สิบแปดของประชากรทั้งประเทศ (ภัทรธิดา ผลงาม, 2557) ที่สำคัญคือ ด้านร่างกายและจิตใจ ควรได้รับการกระตุ้นส่งเสริม เพื่อสุขภาวะโดยเฉพาะ

ผู้สูงอายุเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอย แนวคิดทางพุทธศาสนาได้กล่าวถึงองค์ประกอบในการดำเนินชีวิตที่มีองค์รวม 3 ด้านมีชื่อว่าไตรสิกขากล่าวคือ การพัฒนาด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ด้านกายภาพ และด้านสังคม เรียกว่า ศีล การพัฒนาด้านจิตใจและด้านสุขภาพให้เป็นจิตใจที่ตั้งามเข้มแข็ง มีความสุข โดยมีจิตจำนงค์ที่เป็นกุศล เรียกว่า สมาธิ และการพัฒนาด้านปัญญา องค์รวมทั้ง 3 ด้านต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอย่างต่อเนื่องและแนวคิดหลักไตรสิกขาสามารถนำมาพัฒนา 4 ด้าน คือ ภาวนา ประกอบด้วย กายภาวนา คือ การดูแลตนเองด้วยกายภาพ ศีลภาวนา คือ การดูแลตนเองด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น จิตภาวนา คือ การดูแลสภาวะจิตใจตนเอง และปัญญาภาวนา คือ การพิจารณาทุกสิ่งอย่างรอบรอบบุคคลที่ปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 ย่อมส่งผลให้มีความสุขตามมา เพราะเป็นการดูแลสุขภาพองค์รวมอย่างแท้จริง (พระสุนทร กิตติคุณ, 2559, หน้า 12-25)

จากการศึกษาข้อมูลของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมเบื้องต้นเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น มีสาเหตุพื้นฐานที่สำคัญมาจากการที่ผู้สูงอายุมีความสุขแข็งแรงพึ่งพาตนเองได้ในทางเศรษฐกิจจัดการที่อยู่อาศัยของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยมีการใช้ชีวิตร่วมกับสมาชิกในครอบครัวและสังคมแวดล้อม ส่วนด้านจิตใจผู้สูงอายุมักไปทำบุญที่วัดทุกวันพระ และวันสำคัญทางศาสนาตามวิถีชุมชนของตนเอง และมีความสุขเมื่อได้ไปวัดปฏิบัติธรรมทำให้จิตใจ แจ่มใสเบิกบาน สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพุทธศาสนาพบว่า การบูรณาการหลักการทางพุทธศาสนากับการพัฒนาสังคมไทย

ในปัจจุบันพบว่า แนวคิดและวิธีการ เสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมเชิงพุทธสามารถนำไปสู่พัฒนาด้านสิ่งแวดล้อมด้านพฤติกรรมสุขภาวะ เชิงสร้างสรรค์ การพัฒนาจิตปัญญาและสร้างพลังทางสังคมได้รวมถึงด้านรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางพุทธศาสนาสามารถพัฒนาบุคคลและสังคมตามหลักภาวนา 4 คือ ภาวนามุ่งเน้นการพัฒนากายรวมถึง การใช้สมาธิบำบัด (สิริรัตน์ จันทระโน และเจนระวี สว่างอารีรักษ์, 2554, หน้า 57-68) การฟังและการพิจารณาธรรม มีผลทำให้เกิดความผ่อนคลายทางกายและใจส่งผลให้โรคภัยได้ธรรมโอสถจึงมีผลต่อการรักษาโรค



จากการทบทวนวรรณกรรมแสดงให้เห็นว่า หลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถนำมาบูรณาการในกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่าองค์ความรู้ในพุทธศาสนาจะช่วยเป็นฐานแนวคิดเชิงบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่ได้ ผู้วิจัยจึงมีความต้องการอยากศึกษาเรื่องกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม
2. เพื่อศึกษาวิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) โดยใช้แนวทางการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) แก่ผู้ร่วมเกี่ยวข้องกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม โดยใช้รูปแบบการวิจัยใช้ข้อมูลเชิงเอกสารและใช้ข้อมูลเชิงคุณภาพกล่าวคือ เป็นการวิจัย 2 รูปแบบดังนี้

1. ข้อมูลเชิงเอกสาร สำหรับการกำหนดวิธีดำเนินการวิจัยหรือกระบวนการวิจัย (Methodology) การใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) การวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary research) โดยเบื้องต้นทางผู้วิจัยได้ดำเนินการกระบวนการศึกษาการทบทวนแนวความคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวของหลักพุทธธรรมและวิธีบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม ได้แนวคิดทฤษฎีและกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

- 1.1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุความเป็นมาของแนวคิดจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายมนุษย์ย่อมมีผลต่อสภาวะของจิตใจและยัง เป็นวัยที่ต้องพบการสูญเสียคู่ครอง ญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท เป็นต้น ผู้สูงอายุบางคนจะคิดว่าตนเองไร้ค่า สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของผู้สูงอายุมาก (บัณฑิต เคียงธนสมบัติ, 2547, หน้า 1) การดูแลตนเองนั้นเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุ การดูแลตนเองถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญยิ่ง เนื่องจากผู้สูงอายุมักจะประสบปัญหาสุขภาพที่เสื่อมถอย มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้ง่าย (พนิดา โยวะผุย, อักษรานัฐ ภัคดีสมัย และประภัสสร วงษ์ศรี, 2560) การสูญเสียตำแหน่งหน้าที่การงาน การมีรายได้ที่ลดน้อยลง รวมทั้งโอกาสในการทำกิจกรรมต่างๆ ก็ลดลงด้วย ดังนั้นการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง สมบูรณ์ มีความพร้อม ต่ออุปสรรคต่างๆ นั้น ก็ย่อมนำมาซึ่งความสุขและความพึงพอใจในชีวิต สะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ



1.2 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุ สุขภาวะ ถูกใช้เรียกในแบบต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นความอยู่ดีมีสุข ความผาสุก Well-being หรือ Wellness ซึ่งหมายถึง การมีสุขภาพที่ดี ทั้งนี้ องค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ. สุขภาพแห่งชาติ ได้นิยามไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ไม่ใช่เพียงปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกี่ยวพันและเชื่อมโยงกัน

1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ความเชื่อทางการแพทย์ทั้งทางตะวันตกและทางตะวันออก เชื่อเหมือนกันว่าสุขภาพและโรคไม่ได้เกิดมาจากความผิดปกติของสารเคมีและสรีระวิทยาภายในเซลล์เท่านั้น (ประเวศ วะสี, 2551) แต่ยังเกี่ยวข้อง กับภาวะจิตใจด้วย แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมเชื่อว่า กาย จิต สังคม และจิตวิญญาณเชื่อมโยง กันอย่างมีนัยสำคัญ เพราะปัจจัยต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายมีอิทธิพลต่อการเกิดโรคหรือ สุขภาวะ การเอาใจใส่แก่สุขภาพกายแต่เพียงด้านเดียวจึงเท่ากับได้เพียงส่วนเดียวและเป็นเพียงส่วนน้อย นิดในการสร้างเสริมสุขภาวะ จำเป็นที่ต้องนำแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะองค์รวม (Holistic Well-being) วิธีพุทธมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคลในสถานการณ์พัฒนาประเทศไทยสู่ความทันสมัย การส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธศาสนา (ประเวศ วะสี และคณะ, 2539) คือ การพัฒนาสุขภาวะองค์รวม ตามแนววิธีพุทธเป็นการพัฒนาสู่สุขภาวะ โดยใช้ฐานความคิดทางพุทธศาสนาให้เกิดสุขภาวะองค์รวม ทางกาย ทางใจ

1.4 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับภavana 4 ความเป็นมาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการเกี่ยวกับ สุขภาวะองค์รวมเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต กายกับใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะ จะสำเร็จ ต้องพัฒนาและปัญญา ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะ ต่างๆ ของจิตใจดำเนินไปได้ การแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวม หลักการพัฒนามนุษย์ ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภavana 4 (สมบุรณ์ วัฒนะ, 2559) “ภavana” หรือ การทำให้ 4 ด้าน มีความ เจริญขึ้นมาตามแนวพระพุทธศาสนา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2549, หน้า 45) มีคำอธิบาย แต่ละองค์ประกอบ ดังนี้ 1) กายภavana คือ การพัฒนาด้านร่างกาย ให้ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพ การดูแลผู้สูงอายุ ทางด้านร่างกายและพฤติกรรมอันเนื่องด้วยร่างกาย 2) ศีลภavana คือ การพัฒนาด้านสัมพันธ์ทางสังคม การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรม ดีงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ มีวินัย สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี 3) จิตภavana คือ การพัฒนาด้าน จิตใจ จิตภavanaเป็นการทำจิตให้เข้มแข็งมีความสุขเบิกบาน และ 4) ปัญญาภavana คือ การพัฒนาด้าน ปัญญา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าใจในธรรมชาติของชีวิตและสร้างโอกาสให้ท่านได้ใกล้ชิดหลักธรรมคำสอน ทางพระพุทธศาสนา

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้กำหนดกระบวนการวิจัย (Methodology) โดยการใช้แบบสัมภาษณ์



ไม่เหมือนกันทุกคนเป็นการสัมภาษณ์แบบปลายเปิดซึ่งเป็นการกระบวนวิธี (Methodology) ที่มีความยืดหยุ่นและเปิดกว้าง มีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมในกิจกรรมสำคัญที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพะ ผู้สูงอายุในพื้นที่โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก มีผู้ให้ข้อมูลคือ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลนาแก 1 คน ตำบลนาทม 1 คน ตำบลธาตุพนม 1 คน สมาชิกองค์การบริหารเทศบาลนาแก 4 คน ตำบลนาทม 4 คน ตำบลธาตุพนม 4 คน เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลอำเภอนาทม 4 คน อำเภอนาแก 4 คน อำเภอธาตุพนม 4 คน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) อำเภอนาแก 4 คน อำเภอนาทม 4 คน อำเภอธาตุพนม 4 คน พระสงฆ์ผู้มีประสบการณ์จากการใช้พุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 พระสงฆ์อำเภอนาทม 7 รูป พระสงฆ์อำเภอนาแก 7 รูป พระสงฆ์อำเภอธาตุพนม 7 รูป ผู้สูงอายุจากอำเภอนาทม 15 คน จากอำเภอนาแก 15 คน และจากอำเภอธาตุพนม 15 คน จากอำเภอนาทม อำเภอธาตุพนมและอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม จำนวน 105 รูป/คน มีผู้ช่วยวิจัยเข้าร่วมสังเกตการณ์ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบว่า ได้ข้อมูลแตกต่างกันกันอย่างไร ตามแหล่งเวลา แหล่งสถานที่และแหล่งบุคคล โดยทฤษฎีสามเ้า (Triangulation) ของสุรางค์ จันทวานิช (2553, หน้า 128-130)

4. สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยกระบวนการส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. กระบวนการส่งเสริมสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวหลักพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม พบ 4 กระบวนการคือ

1.1 กระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ โดยมีบุคลากรจากโรงพยาบาลประจำอำเภอนาทม อำเภอธาตุพนมและอำเภอนาแกให้ความรู้กับเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายของผู้สูงอายุในชุมชน ส่วนการให้ความรู้ด้านสุขภาพใจ / มีพระภิกษุเป็นวิทยากรให้ความรู้ และส่งเสริมการฝึกฝนการดูแลสุขภาพจิตตนเอง โดยการฝึกสมาธิไม่ส่งใจออกนอกร่างกาย

1.2 กระบวนการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ด้านอาหารไม่นิยมรับประทานอาหารตามสมัยนิยมชอบทานอาหารที่ตัวเองเคยทานตั้งแต่อดีตชอบผักพื้นบ้าน และหลายท่านยังติดอาหารรสชาติหวาน 2) ด้านการพักผ่อนผู้สูงอายุ มักจะตื่นช่วงกลางดึก บางครั้งตื่นแล้วไม่่วงอีก ร่างกายมักอ่อนเพลียแก้ไขตัวเองนอนให้ตรงเวลาก่อนนอน สวดมนต์ บทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ นั่งสมาธิแผ่เมตตา 3) การขับถ่าย พบผู้สูงอายุในเขตตัวเมืองเทศบาล จะมีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ลำบากไม่ขับถ่ายทุกวัน แต่ผู้สูงอายุในชุมชนตามหมู่บ้านไม่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย เพราะชอบทำอาหารเองจากผักพื้นบ้านและปลูกผักสวนครัวเก็บไว้ประกอบอาหารเองทุกมื้อ และที่สำคัญได้เดินไปมาหรือเคลื่อนย้ายร่างกายบ่อยและรับประทานรสเผ็ดจะทำให้ขับถ่ายง่าย 4) การออกกำลังกาย ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการ



ขับเคลื่อนร่างกายแตกต่างกัน เช่น การเดิน การวิ่งช้าๆ การขี่จักรยานการแกว่งแขน การทำไทเก็กหรือการทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบทำให้ผู้สูงอายุ มีจิตใจเบิกบานและร่างกายแข็งแรง 5) การแต่งกายของผู้สูงอายุสามารถบอกได้ถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจได้ รวมถึงการเอาใจใส่ดูแลของลูกหลานในครอบครัวได้หรือสามารถดูแลตนเองได้โดยตื่นผ้าถุงเสมอกันใส่เม็ดตุ้มให้ถูกรั้งและมีจิตใจอยากแต่งกายให้ลูกกาเทศะอยู่เสมอคือ ผู้สูงอายุที่สุขภาพดีทั้งกายและใจ

1.3 กระบวนการเยี่ยมเยียนเพื่อส่งเสริมกำลังใจผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุยังต้องการสร้างรายได้ให้กับตัวเองไม่ต้องการพึ่งพาใคร ชอบอยู่คนเดียว ช่วยเหลือตัวเอง หุงหาอาหารเองปลูกผักสวนครัวเพื่อสร้างรายได้เอง เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง อย่างเช่น คุณยายบุญรอด สายคำภา อายุ 84 ปี (สัมภาษณ์ 2562)

1.4 กระบวนการสร้างพลังมวลชน เช่น สวดมนต์ข้ามปี ทำบุญตามประเพณี ประเพณีงานบุญบวช ประเพณีบุญเข้ากรรม ประเพณีบุญผะเหวด บุญประเพณีวันสัตนาคราลีล งานนมัสการพระธาตุพนม ฯลฯ

จากกระบวนการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจากข้อ 1.1-1.4 เป็นกระบวนการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะการทำให้จิตมีพลัง (สุภาภรณ์ นิลยานนท์, 2552) การดูแลตนเองพึ่งพาตนเอง และหมั่นฝึกดัดให้เกิดความคุ้นเคยกับพฤติกรรมที่ดีก็จะเกิดความเคยชินกับความดี หากต้องการมีความสุขต้องหมั่นรักษาจิตไม่ใช่กายอย่างเดียว เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายจะดี ตามสุภาษิตว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว”

2. วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพนมตามหลักภาวา 4 พบว่า

2.1 กายภาวา คือ การออกกำลังกายและความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมการออกกำลังกายผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้ฝึกดูกายตนเอง โดยสังเกตร่างกายตัวเองว่ามีสิ่งไหนภายในร่างกายตัวเองทำงานผิดปกติ เพื่อจะได้รับการแก้ไข เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยกำหนดใจอยู่ที่ความเคลื่อนไหวของร่างกาย เอาสติที่รับรู้ได้ถึงความรู้สึก เช่น เจ็บปวด กล้ามเนื้อตึง เส้นเอ็นผ่อนคลายหรือความรู้สึกตัวเองในขณะที่เคลื่อนไหวร่างกาย เพลิดเพลินไหม เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วดูว่าตัวเองมีความสุขปลอดโปร่งอารมณ์ดีไหม กายภาวาโดยการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมมี 2 ลักษณะคือ ออกกำลังกายตามลำพังและออกกำลังกายร่วมกับกลุ่ม

2.2 ศีลภาวา ผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้ภาวาศีลห้ากับการดำเนินชีวิตประจำวันตามความเชื่อและมีแนวทางปฏิบัติดังนี้ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ละเว้นจากการขโมย ยักยอกทรัพย์สินของผู้อื่น ละเว้นจากการประพฤติดูผิดในกาม ละเว้นการกล่าวไม่เป็นความจริง ละเว้นจากการกระทำที่เป็นเหตุทำให้ขาดสติด้วยเครื่องมือ

2.3 จิตภาวา เป็นวิธีการหนึ่งที่ผู้สูงอายุได้น้อมนำแนวทางของภาวา 4 พุทธศาสนา



มาบูรณาการเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุทางด้านพลังงานของจิตใจ จากความเชื่อและความศรัทธาในทางพุทธธรรมของผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมได้ส่งเสริมพัฒนาจิตใจในรูปแบบของจิตภาวนา

2.4 ปัญญาภาวนาเมื่อฝึกฝนจนเกิดความเพียรกับการปฏิบัติจากข้อ 2.1 ถึง 2.3 ทำให้ผู้สูงอายุได้พบความสุขธรรม และสามารถวางจิตใจให้เป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาถึงหลักสัจธรรม 5 ประการ คือ ความแก่เป็นธรรมดา ความเจ็บเป็นธรรมดา ความตายเป็นธรรมดา การพลัดพรากเป็นธรรมดา และการทำกรรมดีส่งผลดี กรรมชั่วส่งผลชั่ว (กรรมมีความยุติธรรมเสมอ)

5. อภิปรายผลการวิจัย

กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยหาข้อมูลเชิงเอกสารเบื้องต้น โดยการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกลุ่มประชากรตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 60 ปี ขึ้นไปและกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้ข้อมูล ในจังหวัดนครพนม นำมาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำเสนอผลการวิจัย โดยเชื่อมโยงเอกสารงานวิจัยอื่น ซึ่งการ (Description Research) การศึกษาตามหลักการที่กล่าวพบว่า

1. กระบวนการดูแลสุขภาวะผู้สูงอายุจังหวัดนครพนมพบดังนี้ พบว่า วัฒนธรรมดั้งเดิมที่มีมาจากอดีตทั้งความเชื่อทางศาสนาและพิธีกรรมมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในจังหวัดนครพนม ทั้งนี้หากระบวนการเรียนรู้ กระบวนการดูแลตนเองด้านอาหาร การขับถ่าย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการแต่งกาย รวมไปถึงกระบวนการเย็บเย็บ นอกจากนี้จะเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ผูกพันกับศาสนาแล้ว ยังมีพิธีกรรมต่างๆ ที่ทำให้เกิดกระบวนการสร้างพลังมวลชนขึ้น เช่น การสวดมนต์ข้ามปี การทำบุญตามประเพณีของ ท้องถิ่น (บุญบวช บุญเวส บุญเข้ากรรม บุญวันสัตนาคา) งานนมัสการพระธาตุพนม โดยมีกิจกรรมเด่นเกิด กระบวนการสร้างพลังมวลชนคือ แห่อุปคุต รำถวายพระธาตุพนมและการจัดร้านค้าภายในงานนมัสการพระธาตุ พนม ซึ่งสอดคล้องกับ (จิรนุช สมโชค, 2540) บุคคลในครอบครัวสังคมตลอดจนหน่วยงานต่างๆ ควรปฏิบัติต่อผู้สูงอายุ โดยให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจ

2. วิธีการบูรณาการพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาวะโดยภาวนา 4 มีความจำเป็นต้องได้รับการเรียนรู้ ซึ่งเป็นการฝึกฝนอย่างเพียรพยายามตามหลักพุทธศาสนา เพื่อเป็นการส่งเสริมกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา ปัญญาภาวนา โดยการใช้วิถีชีวิตอย่างระมัดระวังไม่ประมาท เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาวะตนเอง ผู้อื่น และสิ่งแวดล้อม ตามความเป็นจริงของสภาพธรรมะ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยสุมานพ ศิวรัตน์ (2560) เมื่อร่างกายได้รับการพัฒนาแล้ว สิ่งที่เราควรได้พัฒนาต่อไปคือ ด้านจิตใจ เป็นการทำให้จิตใจให้เจริญงอกงาม เข้มแข็งโดยอาศัยการเชื่อมโยงภาวนา 4



6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 การนำองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนาส่งเสริมสุขภาพการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามวิถีพุทธธรรมในจังหวัดนครพนม ยังขาดวิทยากรทางพุทธศาสนาที่เป็นพระสงฆ์จึงควรพัฒนาบทบาทพระสงฆ์ให้เป็นผู้ทำงาน เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ เพื่อพัฒนาหลักศรัทธาและปัญญาให้เกิดความยั่งยืนในสังคมชาวพุทธสืบไป

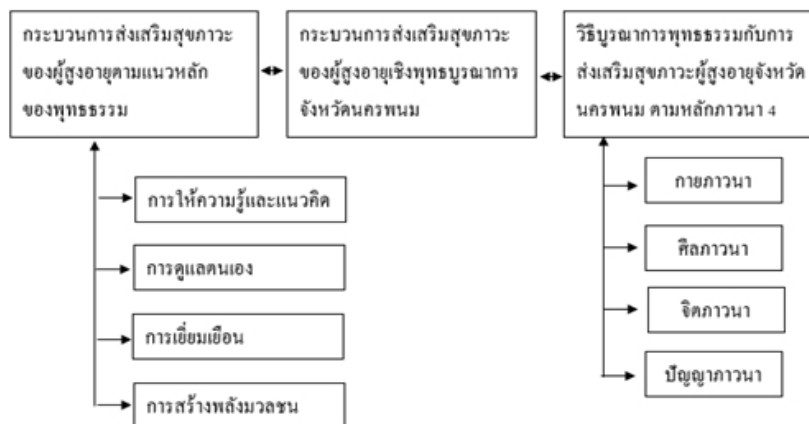
1.2 สังคมควรให้ความสำคัญอาหารผู้สูงอายุที่ผู้สูงอายุชอบรับประทาน เพื่อความเจริญอาหาร โดยการดูแลสิ่งแวดล้อม ชุมชน เช่น ป่าละเมาะชุมชน ที่สาธารณะของชุมชน การส่งเสริมดินให้มีคุณภาพ เพื่อความอุดมสมบูรณ์ของอาหารพื้นบ้าน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำหลักการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในวิถีพุทธมาต่อยอดในการวิจัยครั้งต่อไป

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

กระบวนการส่งเสริม สุขภาวะผู้สูงอายุตามหลักของพุทธธรรมเป็นกระบวนการดูแลร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2557). *แนวโน้มโลก 2050 ตอนที่ 3: สังคมโลก...สังคมผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/columnist/107437>
- เกียรติคุณ พวงทองไกลพิบูรณ์. (2559). *ผู้สูงอายุ (older person)*. เข้าถึงได้จาก <https://haamor.com/ผู้สูงอายุ>
- จิรนุช สมโชค. (2540). *คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุโรคเบาหวาน*. (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บัณฑิต เคียงธนสมบัติ. (2547). *การสนับสนุนทางสังคม การมีกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ*. (ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประเวศ วะสี และคณะ. (2539). *พระพุทธศาสนากับจิตวิญญาณสังคมไทยประเด็นวิจัยศาสนาและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- _____. (2551). *สุขภาวะที่สมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ลักษณ์.
- พินดา โยวะผุย, อักษรานัฐ ภัคดีสมัย และประภัสสร วงษ์ศรี. (2560). *การส่งเสริมผู้สูงอายุ*. เข้าถึงได้จาก <http://www.smnc.c.ac.th/group/research/imges/storsies/nure/promotion.pdf>
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2549). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สหธรรมมิก.
- พระสุนทรภักดีคุณ. (2559). *หลักพุทธธรรมกับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในผู้สูงอายุ*. *วารสารมหาจุฬาริชาการ*, 3(1), 12-25.
- ภัทรธิดา ผลงาม. (2557). *การวิจัยและการพัฒนานวัตกรรมในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชน: กรณีในอำเภอเมือง จังหวัดเลย*. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- สมบูรณ์ วัฒนะ. (2559). *การดูแลบิดามารดาสูงอายุตามหลักคำสอนในพุทธศาสนาของครอบครัวไทยพุทธ*. นครปฐม: วิทยาลัยศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุภาภรณ์ นิลยกันนท. (2552). *พลังจิตทำให้ชีวิตให้เต็มให้จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว*. เข้าถึงได้จาก www.Kroobannok.com
- สภาค์ จันทราธิช. (2553). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมานพ ศิวรัตน์. (2560). *การพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหามงกุฎราชวิทยาลัย.
- สิริรัตน์ จันทระโน และเจนระวี สว่างอารีรักษ์. (2554). *แบบแผนการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี*. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(2), 57-68.



สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). แผนพัฒนาแห่งชาติฉบับที่ 12 (2560-2564). กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.