

การศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์
อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท^{*}
An Analysis Study of Elderly's Mental Health Promotion of
Sa-At Somboon Sub-District People, Muang Roi Et District, Roi Et
Province According to Theravada Buddhist Philosophy

พระณัฐพงศ์ กวีวิโส (กลางประพันธ์), พระเทพวชิรวิมล และพระครูลีลลิตราธิคุณ
Phra Nattapong Kaviwangso (Klangprapan), Phrathepvatchiravimon
and Phrakhru Silasarathikhun
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด
Mahamakut Buddhist University, Roi Et Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: phranattapongklang@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ 2) ศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพจิต 3) วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุหญิงและชาย ตำบลสะอาดสมบูรณ์ รวมทั้งสิ้นจำนวน 36 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาของผู้สูงอายุคือ มีความวิตก กังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย ปัญหาการนอนมักจะตื่นกลางดึกบ่อยๆ หรือตื่นเช้ามิด แล้วหลับต่ออีกไม่ได้ อาจนอนตอนกลางวันบ้าง โรคทางกายหลายโรคอาจเป็นปัญหารบกวนการนอนได้ทำให้เสียสุขภาพจิตที่ดี
2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพจิต ตามหลักพุทธธรรมแล้ว ใช้หลักกตัญญูตถะเวทิตาธรรม แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ให้ความอุปการะ

^{*}ได้รับบทความ: 28 มิถุนายน 2566; แก้ไขบทความ: 28 สิงหาคม 2566; ตอรับตีพิมพ์: 30 สิงหาคม 2566
Received: June 28, 2023; Revised: August 28, 2023; Accepted: August 30, 2023



ที่เรียกว่า “บุพการีชน” กับบุคคลที่ได้รับความอุปการะ ที่เรียกว่า “กตัญญูกตเวทีชน” กตัญญู หมายถึง การรู้จักระลึกถึงบุญคุณที่บุพพการีชนได้กระทำแล้วต่อตน กตเวที หมายถึง การตอบแทนบุญคุณท่าน ผู้เป็นบุพการีชนของตน

3. ผู้สูงอายุนำหลักพุทธธรรมมาใช้และจัดการอารมณ์เพื่อให้เกิดความสงบทางใจ ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น ฝึกสติ ฝึกสมาธิ บริหารจิตอย่างสม่ำเสมอ จากการศึกษาพบว่าจะมีผลต่อสุขภาพมาก และนอนหลับได้ดี มีระเบียบวิธีช่วยให้ผู้มีสุขภาพจิตปกติมีความงอกงามและพัฒนาการที่สูงขึ้น จนเข้าสู่ภาวะของความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

คำสำคัญ: ผู้สูงอายุ; หลักพุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the mental health problems of the Sa-at-somboon sub-district elderly, 2) to study Theravada Buddhist philosophy related to mental health care, and 3) to analyze the mental health promotion of the Sa-at-somboon sub-district elderly. Mueang Roi Et District Roi Et Province as action research the main informants were female and male elderly groups. Clean Sub-district there were 36 people in total. The tools used for data collection were in-depth interviews. The research results were then presented using a descriptive analysis method.

The results of the research were as follows:

1. The problem condition of the elderly is anxiety and worry. The elderly are easily stressed. Sleep problems often waking up in the middle of the night or waking early in the morning and can't sleep anymore may sleep during the day many physical ailments can interfere with sleep and negatively affect your mental well-being.

2. The Theravada Buddhist philosophy related to mental health promotion according to Buddhist principles use the principle of gratitude Refers to the relationship between the sponsoring person. The so-called "ascendant" with a person who has been sponsored called "gratitude" Gratitude means knowing and remembering the merits that the ancestors have done to them their ancestors.

3. The elderly use Buddhist principles and manage their emotions to achieve peace of mind. Through various activities such as mindfulness training, meditation practice, mental management regularly from the study it was found that it would have a great



effect on health, and sleep well there are methods to help people with normal mental health grow and develop higher until entering into a state of total cessation of suffering.

Keywords: Elderly's; Theravada Buddhist Philosophy

1. บทนำ

“ผู้สูงอายุ” ภาพในมโนสำนึกเราเกือบทุกคนจะนึกถึงบุคคลที่มีสภาวะของสังขารที่ร่วงโรย มีริ้วรอยแห่งวัย และตรงข้ามกับสภาวะทางกายภาพที่รับรู้ได้เมื่อเทียบกับเด็กและวัยรุ่น พิจารณาถึงข้อมูลเชิงประจักษ์ในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์ด้านประชากรของประเทศไทย มีสัดส่วนของประชากรสูงอายุเพิ่มอย่างรวดเร็ว ประกอบกับข้อมูลประชากรสูงอายุไทย จากการคาดประมาณประชากรในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (complete aged society) แล้ว การมีอายุที่ยืนยาวขึ้นยังผลให้อัตราการเกิดและอัตราการตายลดลง ปรากฏการณ์นี้ตามมาด้วยความท้าทายในประเด็นคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นภาวะสุขภาพที่ถดถอยลงตามวัย การเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง และการอยู่ในภาวะทุพพลภาพหรือมีข้อจำกัดในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน (สุริรัตน์ ธิเชียร, 2561, หน้า 36-50)

ในปัจจุบันหลายฝ่ายต่างตระหนักถึงความสำคัญต่อการพัฒนาผู้สูงอายุในหลากหลายมิติ ดังประจักษ์พยานต่างๆ ที่ชี้ให้เห็นความสำคัญซึ่งถูกกำหนดเป็นวาระแห่งชาติ ไม่ว่าจะเป็นแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 พ.ศ. 2552 (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ, 2553) ตลอดจน พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 (ฉบับแก้ไข พ.ศ. 2553) เป็นต้น (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554, หน้า 63) และการตกอยู่ในภาวะความยากจนในสัดส่วนที่สูงกว่าประชากรวัยอื่น แม้ว่าไม่ใช่เรื่องใหม่ หากแต่การพัฒนาผู้สูงอายุที่ผ่านมา และผลจากการประเมินผลการดำเนินงานตามแผนผู้สูงอายุแห่งชาติทั้งสองรอบ ต่างชี้ให้เห็นว่า ยังคงไม่สำเร็จตามเป้าประสงค์ที่วางไว้อย่างน่าพอใจในบางด้าน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2559) ยิ่งไปกว่านั้น คณะกรรมการปฏิรูปกฎหมาย ได้เล็งเห็นความสำคัญว่า แม้จะมีกฎหมายมารับรองสิทธิให้แก่ผู้สูงอายุ ดังพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 แล้วก็ตาม “คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ” มีความสำคัญมากจนต้องนำขึ้นตราเป็นกฎหมายในร่าง พ.ร.บ. ใหม่ฉบับนี้ การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ (mental health promotion of the elderly) เป็นประเด็นที่มีบทบาทสำคัญในแง่ความผาสุกของมนุษย์ ซึ่งมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสวัสดิการมนุษย์และความสุข เป็นเรื่องที่มีพัฒนาการทางแนวคิดและทฤษฎีมาช้านาน สามารถนับได้ตั้งแต่มาสโลว์ ได้เสนอแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการ (Maslow, 1970) และต่อมานักวิชาการได้ศึกษาค้นคว้าและพัฒนาขอบข่ายความรู้กว้างขวางออกไปตามแนวคิดและกระบวนทัศน์ที่ผู้ศึกษาใช้ค้นคว้าและอธิบาย



ไม่ว่าจะเป็นมุมมองที่มองสุขภาพจิตที่ดีซึ่ง หมายถึง ความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นการมองคุณภาพชีวิตในมิติเดียว ไปจนถึงการมองในลักษณะพหุมิติ อันได้แก่ ความสุข (happiness) และการอยู่ดีมีสุข (well-being) ตลอดจนแนวคิดแบบแยกส่วน (reductionism) และแนวคิดแบบองค์รวม (holism) และแนวคิดแบบอภิมาน (meta-theory approach) ซึ่งมองคุณภาพชีวิตนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบแบบวัตถุพิสัย (objective domain) และจิตพิสัย (subjective domain) คุณภาพชีวิต คือ การรับรู้ของแต่ละบุคคลต่อสถานะในชีวิตของตน ภายใต้บริบทของวัฒนธรรมและความหมายของระบบในสังคมที่พวกเขาอาศัยอยู่ ทั้งยังมีความลื่นไหลและแตกต่างที่ขึ้นอยู่กับบริบทอีกด้วย (ดวงฤดี ลาสุขะ, 2552, หน้า 43)

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด และมีอาการกำเริบของโรคเป็นระยะๆ ก่อให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อผู้ป่วยและครอบครัวการรักษา โดยเฉพาะในรายที่เจ็บป่วยเรื้อรัง สภาพปัญหาที่ไม่สามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติ ได้ส่งผลให้สุขภาพจิต มีความเครียด ห่อเหี่ยว เบื่อหน่ายในชีวิตที่ต้องอยู่กับโรคเรื้อรังต่อการดำเนินชีวิต ต้องพึ่งพาผู้อื่น การดำเนินชีวิตที่ดีจากประเด็นปัญหาดังกล่าว ทำให้มีผู้หันมาทางแก้ไขปัญหา โดยวิธีการแก้ปัญหานั้น ประการหนึ่ง คือ การนำหลักพุทธธรรม อันได้แก่หลักคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือแนวคิดทาง พระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพราะหลักการดำเนินชีวิตในทางพระพุทธศาสนา มีหลักคำสอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยของบุคคล รูปแบบของการปฏิบัติธรรม คือ ฝึกการเจริญสติและสมาธิและรูปแบบของการให้ทานในด้านต่างๆ เป็นต้น เพื่อให้บุตรหลานหรือภักตมิตรที่ เคารพรักซึ่งกันและกันได้แสดงความนอบน้อมและความกตัญญูทวนเวียนต่อผู้อาวุโส เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีสุขภาพจิตดีใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่าด้วยความรัก ความเมตตา และความปรารถนาดีในวิถีแห่งพุทธธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2545, หน้า 273)

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด
2. เพื่อศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพจิต
3. เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงหลักการและแนวทางการประยุกต์ใช้ การพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธปรัชญาและวิธีการปฏิบัติธรรมในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด มีขั้นตอนดังนี้



1. ขอบเขตด้านเอกสาร โดยการศึกษาเอกสารปฐมภูมิ คือ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และเอกสารทุติยภูมิ คือ หนังสือ เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาสภาพปัญหาด้านสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ศึกษาหลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพจิต วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท

3. ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยได้กำหนดประชากรและกลุ่มเป้าหมายในเขตพื้นที่ ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ที่เลือกพื้นที่นี้เพราะเป็นกลุ่มเป้าหมายที่ใกล้เป็นตำบลบ้านเกิดของผู้วิจัยเอง และผู้ให้ข้อมูลสำหรับการวิจัยเข้าถึงได้ง่าย เป็นต้น

4. ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูล มีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างและวิธีการหากลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ 1) วิเคราะห์วัตถุประสงค์ของการวิจัยให้เข้าใจอย่างแจ่มชัดว่าต้องการศึกษาอะไร ประชากรที่จะศึกษาคืออะไร กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเป็นเช่นไร จะทำการสัมภาษณ์อย่างไร และนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปใช้ทำอะไร 2) ควรทราบประชากรเป้าหมายว่ามีลักษณะอย่างไร ต้องให้คำจำกัดความของประชากรว่าหมายถึงใคร มีลักษณะเช่นไร และมีขอบเขตเพียงใด เช่น ในการสำรวจความคิด 3) กำหนดกรอบตัวอย่างที่เป็นประชากรที่ศึกษาซึ่งจะใช้ในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง กรอบตัวอย่างที่ดีจะต้องมีข้อมูลที่เป็นปัจจุบันหรือเป็นกรอบที่ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเวลาและงบประมาณที่มีอยู่ 4) ทราบประชากรกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัย วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ถูกต้องนำมาวางแผนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้ได้ตัวแทนที่ดีของประชากรเป้าหมาย และสามารถนำผลการวิจัยนั้นไปสรุปอ้างอิงแทนประชากรกลุ่มตัวอย่างได้ ในขั้นนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ โดยวิธีการใดๆ ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ประชากร/กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) กลุ่มประชากรที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ถือว่าเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความเข้าใจ ความเป็นมา ความสำคัญ และเป็นผู้ที่อาศัยในพื้นที่ ที่มีการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท โดยกำหนดเลือกเอาผู้มีความเกี่ยวข้องและมีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต ดังนี้ 1) พระสงฆ์ จำนวน 5 รูป 2) นักวิชาการ จำนวน 2 คน 3) ประชาชนชาวบ้าน จำนวน 2 คน 4) ผู้นำชุมชน จำนวน 7 คน และ 5) ชาวบ้านทั่วไป จำนวน 20 คน รวมประชากร จำนวน 36 รูป/คน



4. สรุปผลการวิจัย

ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. สภาพปัญหาการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุตำบลสะอาดสมบูรณ์แบ่งออกเป็น 2 ด้านคือ

1) ปัญหาด้านจิตใจ คือ อาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่รวดเร็ว อาจมีหลากหลายอารมณ์ใน 1 วัน โดยอาจรู้สึกเศร้า รู้สึกมีความสุข หรืออาจร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ โดยการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้อาจเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ หรือเกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วย ความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ความผิดปกติของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต ภาวะเครียด วิตกกังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย เนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคดีย้ำทำ นอนไม่หลับ เหนงาว่าเหว่ ท้อแท้ ความวิตกกังวลอาจแสดงออกทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดตึงกล้ามเนื้อมือเท้าเย็น ใจสั่น เหงื่อออกตามมือ เป็นต้น แสดงออกด้านพฤติกรรม เช่น จู้จี้ ขี้บ่น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยครั้งแยกตัวจากสังคม เก็บตัว โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งเมื่อเกิดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข หดหู่ เบื่อหน่ายสิ่งต่างๆ รอบตัว มองโลกในแง่ร้าย ชอบอยู่เงียบๆ ตามลำพัง รู้สึกชีวิตสิ้นหวัง มองว่าตนไม่มีคุณค่า บางรายมีอาการตรงกันข้าม หงุดหงิด โมโหง่าย เอาแต่ใจตนเอง น้อยใจง่าย ทะเลาะกับลูกหลานบ่อยครั้ง อาการทางจิตใจส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ นอนมากเกินปกติ อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น เบื่ออาหาร ชอบพูดเรื่องเศร้าๆ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้

วิธีแก้ปัญหา คือ (1) ให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ เช่น คอยซักถามเรื่องสุขภาพและความเป็นอยู่ ชวนคุย เล่าเรื่องสนุกๆ ให้ท่านฟัง หากิจกรรมให้ผู้สูงอายุทำ เป็นสิ่งที่ทำแล้วเพลิดเพลิน สิ่งที่ท่านชอบและสนใจที่จะทำ (2) หมั่นทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว กระตุ้นให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเป็นที่ปรึกษาของบุคคลในครอบครัวได้ อย่าทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าเขาเป็นผู้ที่ทำให้คุณต้องแบกภาระเหนื่อยยากในการดูแลหมั่นสังเกตความผิดปกติ และควรสอบถามสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล พุดคุย และรับฟัง แลกเปลี่ยนวิธีแก้ไขปัญหาร่วมกัน ไม่ควรให้ผู้สูงอายุเก็บปัญหาหรือความไม่สบายใจไว้เพียงลำพัง (3) ให้ผู้สูงอายุพบปะกับบุคคลที่ชอบหรือคุ้นเคย เช่น ลูกหลาน เพื่อนหรือเพื่อนบ้าน (4) ชวนสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม รักษาศีล 5 ฝึกสมาธิ ปรับเปลี่ยนบรรยากาศให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่น หลีกเลียงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความกระตือรือร้นใจ ความสุขของผู้สูงวัยเกิดขึ้นได้ด้วยความรัก ความเข้าใจของผู้ดูแลและคนใกล้ชิด ลูกหลานจึงควรมองการแสดงออกของผู้สูงอายุหรือปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยทัศนคติเชิงบวก จะช่วยให้เรารู้สาเหตุและค้นพบทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม สำหรับตัวผู้สูงอายุเอง ควรปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงนั้นเพื่อให้ชีวิตมีความสุข



ด้านร่างกายของผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 ด้านดังนี้ (1) ด้านกลุ่มอาการเมแทบอลิก (Metabolic Syndrome) เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวานและไขมันในเลือดสูง ภาวะอ้วน วิธีแก้ปัญหา ทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกาย พบแพทย์และทานยาตามแพทย์สั่งอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ (2) ด้านปัญหา ระบบประสาท และสมอง สมองจะฝ่อลง ตามอายุที่มากขึ้น ซึ่งแสดงอาการได้หลายอย่าง เช่น ความจำไม่ดี อารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า นิสัยเปลี่ยนไป การเคลื่อนไหวไม่ดี การทรงตัวไม่ดี หูตึง มองไม่ชัดเจน เป็นต้น

วิธีแก้ปัญหาควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินอาการและรับการรักษา แม้ว่าภาวะความจำเสื่อม จะไม่สามารถรักษาให้หายได้ แต่ก็มีวิธีที่จะช่วยชะลอการดำเนินไปของโรคได้ อาทิ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่กระตุ้นสมอง เช่น ทำงานหรือทำงานบ้านเท่าที่ทำได้ เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับครอบครัวและเพื่อนๆ อ่านหนังสือ เล่นเกม ออกกำลังกาย เป็นต้น (3) ด้านปัญหาระบบทางเดินอาหารและระบบขับถ่าย มีปัญหา ฟันหลุดร่วงตามวัย ทำให้รับประทานอาหารไม่ค่อยได้ ลิ้นรับรสได้น้อยลง จึงเบื่ออาหาร ภาวะอาหาร ไม่ค่อยย่อย ท้องผูก ทำให้อึดเร็ว พบปัญหาท้องผูกได้ง่าย วิธีแก้ปัญหา ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แก้ไข ได้ตรวจสุขภาพฟันเป็นประจำ จัดมื้ออาหารให้รับประทานร่วมกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว เพื่อนฝูง จัดเตรียม อาหารที่คำเล็ก ย่อยง่าย และมีความหลากหลาย ปรึกษาแพทย์เพื่อทบทวนยาที่อาจทำให้เบื่ออาหารได้ ปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเรื่องการรับประทานอาหารเสริมทางการแพทย์ประเภทขงหรือพร้อมดื่ม เพื่อเพิ่มพลังงาน (4) ด้านปัญหากระดูกและข้อเสื่อม ใช้งานข้อมากเกินไป เช่น แม่บ้านมีภาวะกระดูกบาง และการเสื่อมของข้อ จากการที่ต้องทำความสะอาด ต้องใช้มือบ่อยๆ กลุ่มอาการผู้สูงอายุ เป็นปัญหา สุขภาพที่พบได้บ่อย และพบเฉพาะในผู้สูงอายุ เช่น การหกล้ม เดินลำบาก ปัสสาวะเล็ดราด นอนไม่หลับ ซึมเศร้า มวลกล้ามเนื้อพร่อง ฯลฯ ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ วิธีแก้ปัญหาคควรได้รับการตรวจความหนาแน่นมวลกระดูก (bone mineral density หรือ BMD) ซึ่งจะบ่งบอกถึงความหนาบางของมวลกระดูกเมื่อ เทียบกับค่ามวลกระดูกที่ปกติในผู้ใหญ่ทั่วไป ควรตรวจระดับวิตามินดีในเลือดร่วมด้วย เนื่องจากวิตามินดี ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมที่รับประทาน หากพบว่ามีระดับที่ต่ำ ควรรับประทานวิตามินดีเสริม ควรได้รับ แคลเซียมจากอาหารหรือยาอย่างน้อย 1,000 มิลลิกรัมต่อวัน ออกกำลังกายประเภทลงน้ำหนัก เช่น เดิน วิ่ง ยกน้ำหนักเบาๆ หากได้รับการวินิจฉัยว่ามีภาวะกระดูกพรุน ควรรับการรักษาเพื่อป้องกันและลดความ เสี่ยงต่อการเกิดกระดูกแตกหรือหัก เป็นต้น

2. หลักพุทธปรัชญาเถรวาทที่สัมพันธ์กับการส่งเสริมสุขภาพจิต หลักพุทธจริยศาสตร์ที่ใช้กับจิต คือ สติและสัมปชัญญะ ในความหมายระลึกได้ความทรงจำและความไม่ประมาทสติสัมปชัญญะจึงมีขอบเขต ความรับผิดชอบกว้างขวางที่สุดในพระวินัยสติ คือความรู้ตัวว่า สิ่งที่เกิดขึ้น สิ่งที่ทำรวมถึงสิ่งที่คิด แสดงออกมาแบบใด มีความรู้เท่าทันในสิ่งนั้นๆ หากมีการคิดที่ไม่ดี จะสามารถหักห้ามเอาไว้ไม่ให้พูดหรือทำในสิ่งที่



ไม่ดีตามมาได้ ส่วนสติในอดีตที่ผ่านมา คือ การหวนคำนึงถึงสิ่งเก่าๆ ที่เคยทำลงไปในวันที่ผ่านมา เมื่อคิดได้ด้วยสติแล้ว สติจะช่วยขับเคลื่อนให้จิตใจสั่งตนเองไว้ว่าจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่ดีเหมือนในครั้งก่อนอีก แต่จะหาหนทางปรับปรุงแก้ไขในการกระทำเสียใหม่โดยใช้วันที่ผ่านมาเป็นบทเรียน สำหรับสติ ในอนาคตนั้น เป็นการคำนึงถึงสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น หากเป็นไปได้ในลักษณะที่ไกลเกินตัว ไกลจากความจริงคือคิดโดยปราศจากสติแล้วนั้น สิ่งที่ดีอยู่คือความเพ้อฝัน หาสาระแก่นสารไม่ได้แต่หากระลึกได้ว่าวันข้างหน้าเรายังไม่ได้ทำอะไรใดๆ ลงไปในวันนี้ เราก็จะหาหนทางทำสิ่งเหล่านั้นในวันต่อไป

หลักพุทธจริยศาสตร์ที่ใช้กับกาย คือ โภชนะมัตตัญญูตา หมายถึง ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหารความเป็นผู้รู้จักประมาณในการแสวงหาและรู้จักประมาณการใช้จ่ายอย่างพอเหมาะในที่นี้ยังหมายถึง ความรู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค จากพระสูตรที่ยกมาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของโภชนะมัตตัญญูตา หรือการรู้จักประมาณในการบริโภคและแสดงให้เห็นถึงหลักธรรมที่เกี่ยวข้องและสนับสนุน คือการรู้จักพิจารณาโดยแยบคายก่อนการบริโภค

หลักพุทธจริยศาสตร์ที่ใช้กับจิตและกาย คือ หลักโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา โยนิโสมนสิการเป็นกระบวนการคิดเป็นวิธีการที่ให้ผู้คนมีหลักการและวิธีการคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์เพื่อให้ง่ายต่อการนำไปใช้ในกระบวนการสอนขอใช้ในความหมายง่ายๆ ว่า โยนิโสมนสิการ คือ กระบวนการคิดหาสาเหตุ หรือกระบวนการพิจารณาหาเหตุเป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีเมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญาโยนิโสมนสิการอยู่ในระดับที่เหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการเป็นการฝึกการใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง กัลยาณมิตรในพระพุทธศาสนาคุณสมบัติของมิตรดีหรือมิตรแท้ คือท่านที่คบหรือเข้าหาแล้วจะเป็นเหตุให้เกิดความดีงามและความเจริญได้แก่ เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง เป็นนักพูด เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้ และไม่ชักนำในฐานะ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหลหรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

หลักพุทธธรรมทางปรัชญาที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหาด้านการส่งเสริมสุขภาพจิตของจิตใจของผู้สูงอายุ บ้านสงยาง ตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ใช้หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดและสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพจิตทั้งทางร่างกายและจิตใจคือ หลักภาวนา 4 อันหมายถึง กายภาวนา สิลภาวนา จิตตภาวนาและปัญญภาวนา ทางด้านร่างกาย ได้แก่ 1) กายภาวนา โดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ นอกจากผู้สูงอายุจะดูแลสุขภาพร่างกายหรือสุขอนามัยแบบเฉพาะตนด้วยวิธีการใช้การทำงานเพื่อสาธารณกุศลหรืองานจิตอาสาเป็นการออกกำลังกาย รวมถึงการรับประทานอาหารปลอดภัยจากสารเคมีและดำรงชีวิตที่เรียบง่ายพอเพียง หลักเลี้ยง



การดื่มสุราและการเที่ยวเตร่ยามค่ำคืนหรือไปในสถานที่อันเป็นอโคจร อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีอากาศที่บริสุทธิ์ยอมรับสภาพความจริงของสังขารตามกฎพระไตรลักษณ์ มีผลทำให้สุขภาพกายสดใสแข็งแรง และ 2) สีสถาวนา ด้วยวิธีการของผู้สูงอายุทุกคน ดำรงตนอยู่ในกรอบของศีล 5 อันดีงาม เป็นอุบาสกอุบาสิกาที่ดีไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่นให้เสียหาย มีวัฒนธรรมการทำความดีร่วมกันเป็นสามัคคีธรรม มีการอนุโมทนาบุญและอุทิศผลบุญช่วยเหลือกันทุกวัน ดังคำกล่าวที่ว่า “ความคุ้นเคยในธรรมเป็นญาติอย่างยิ่ง” มีผลทำให้เป็นผู้ปลูกและส่งเสริมสุขบนหัวใจคนและสัตว์ทั่วโลก ให้มีแต่ความอบอุ่นไม่เป็นที่ระแวงสงสัย ทางด้านจิตใจ ได้แก่ 1) จิตตถาวนา คือการพัฒนาจิต หมายถึงการฝึกจิตฝึกใจ การที่จะพัฒนาจิตฝึกจิตฝึกใจได้นั้นต้องลงมือทำเอง ปฏิบัติเองสำคัญที่สุด คือตัวเราเอง มีผลทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สงบเย็นขึ้นมีความโลภ ความโกรธน้อยลงมีความสุขใจมากขึ้นโดยเฉพาะทุกครั้งที่ได้ทำบุญ และมีจิตใจดีงามชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ มีหลักยึดเหนี่ยวจิตใจคือพระรัตนตรัย มีความสุขและความภาคภูมิใจ และ 2) ปัญญาภาวนาการเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้ เข้าใจ สิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลก และชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสปลดพ้นจากความทุกข์แก้ไขปัญญาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ซึ่งมีผลให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงเห็นรูปรูปนามเป็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน และรู้จักปล่อยวางในโลกธรรมทั้งหลาย อันเป็นอุเบกขาธรรมหรือที่เรียกว่าตายก่อนตาย หรือตายอย่างมีคุณค่านอกจากนี้ผู้สูงอายุทุกคนยังมีเป้าหมายสูงสุดในการดำรงชีวิตตามหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา คือ การเข้าถึงพระนิพพาน ซึ่งในที่นี้หมายถึงการกำจัดโรคทางใจ อันหมายถึง การละความเห็นแก่ตัว การละความโลภ ความโกรธและความหลงให้เบาบางและหมดสิ้นไปตามฐานะและภาวะของตนในฐานะคฤหัสถ์

3. การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท พบว่า ไตรลักษณ์ 3 ประการอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสุขภาพกาย จิต และวิธีการส่งเสริมสุขภาพจิตผู้สูงวัย เพื่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัยและเพื่อทดสอบผลกระทบของการเสริมสร้างสุขภาพจิต ผู้สูงวัยด้วยการปฏิบัติธรรม ผู้วิจัยได้นำเสนอผลของการปฏิบัติธรรมในระยะสั้นเป็นเวลา 7 วัน พบว่า สามารถช่วยให้ผู้สูงวัยมีจิตพยาวิธยาลดลงใน 3 ด้านจาก 9 ด้าน ได้แก่ อาการย้ำคิดย้ำทำ ความไวในสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และอาการซึมเศร้า ซึ่งเป็นระดับอาการที่ไม่รุนแรง แสดงถึงการ ปฏิบัติธรรมที่มีการอบรมอย่างถูกวิธีและผู้อบรมมีความเชี่ยวชาญอย่างแท้จริง แม้เพียง ระยะสั้นก็สามารถให้ผลดีต่อสุขภาพจิต ส่วนจิตพยาวิธยาลดเหลืออีก 6 ด้าน ได้แก่ อาการทางร่างกาย อาการซึมเศร้า ความรู้สึกไม่เป็นมิตร อาการกลัวกังวล ความคิดหวาดระแวง และอาการโรคจิต อาการเหล่านี้มีตั้งแต่ในระดับที่ไม่รุนแรงไปจนถึงระดับอาการที่มากขึ้น ผลจากการทดสอบ แบบทดสอบสุขภาพจิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างผู้ปฏิบัติธรรมในระยะยาวมากกว่า 1 ปีขึ้นไป และปฏิบัติต่อเนื่อง มีจิตพยา



วิทยาทั้ง 9 ด้านลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับผู้ไม่ปฏิบัติธรรมอย่างเห็นได้ชัด ทางพระพุทธศาสนายืนยันถึงสาเหตุว่าการใช้หลักธรรมและปฏิบัติธรรมที่ให้ผลดียิ่งขึ้นและยั่งยืนต่อสุขภาพจิต คือการปฏิบัติระยะยาว ด้วยจิตจดจ่อและแนบชิด การปฏิบัติเพียง ชั่วโมง ชั่วโมงสามารถกำจัดกิเลสได้เพียงบางเวลา ทำให้สมาธิมีกำลังมาก จิตใจสงบ ตั้งมั่น ถ้าเมื่อใดขาดสติหรือไม่มีการ กำหนดรู้กิเลสก็กลับเข้าสู่จิตใจได้อีกการเจริญสติปัฏฐาน 4 ก็คือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ รูปกับนาม กิเลสเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งกายและใจ อันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ การดับของกิเลสก็อยู่ที่รูปกับนาม การปฏิบัติธรรม ติดต่อกันภายใน 7 วัน 1 เดือน เป็นต้น

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิต เพราะเป็นวิธีป้องกัน ความแปรปรวนทางจิตที่สำคัญอย่างหนึ่ง องค์ความรู้จากการศึกษาครั้งนี้เป็นไปดังที่ตั้งสมมติฐานไว้ คือ สุขภาพจิตผู้สูงวัยไทย หลังการนำหลักไตรลักษณ์ 3 ประการ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และฝึกวิปัสสนากรรมฐานดีกว่าก่อนได้ รับการฝึก กระบวนการฝึก วิปัสสนากรรมฐานมีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงวัย และระยะเวลาในการปฏิบัติธรรมต่างกันให้ผลดีต่อสุขภาพจิตต่างกัน เป็นต้น

5. อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด ตามหลักพุทธปรัชญาเถรวาท ผู้วิจัยได้พบประเด็นที่น่าสนใจหลายประเด็น จึงนำประเด็นเหล่านั้นมาเพื่อการอภิปรายผลดังนี้

1. ผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ส่วนใหญ่ชาวไทยอีสานแต่ดั้งเดิม คือเป็นผู้มีสายเลือดสืบสานตามแบบชาวอีสานโดยแท้ จึงเป็นผู้หวงแหนในจารีตประเพณีและวัฒนธรรม สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเหล่านี้ได้หล่อหลอมให้ผู้สูงอายุในตำบลสะอาดสมบูรณ์เป็นผู้มีอารมณ์ดี จิตใจเบิกบาน ดูแลมีความสุข คนต่างถิ่นมักเรียกขานผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ว่าเป็นคนวัยทอง คือ เป็นคนมีวัยงามหรืองดงาม ซึ่งสอดคล้องกับประสพ รัตนกร ที่กล่าวว่า “วัยสูงอายุ” อาจเรียกว่า วัยงาม หรือวัยวัฒนา ต่างประเทศใช้คำว่า Golden Age ในสังคมสมัยใหม่ มักใช้อายุเกณฑ์ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุ ซึ่งก็แตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย อาฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ก กำหนด 70 ปี สหรัฐอเมริกา 65 ปี ซึ่งตัวเลขอายุเหล่านี้ คือ เกณฑ์อายุปลดเกษียณของแต่ละประเทศนั่นเอง

2. ผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์เป็นผู้มีความพึงพอใจในชีวิตของตน แม้จะมีอายุมากแล้วก็ตาม แต่เป็นผู้มีความสามารถในการครองตน ครองคน ครองงาน และสิ่งอื่นๆ ได้อีกมากมาย ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนเป็นอย่างมาก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับนพมาศ แซ่เลี้ยว กล่าวได้สรุปรวบรวมคุณภาพชีวิตว่า การศึกษาคุณภาพชีวิต ส่วนใหญ่นิยมศึกษาในแง่ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล คุณภาพชีวิตที่ดีจึงหมายถึง ความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล หรือ ความรู้สึกเป็นสุข (well-being) ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ



อารมณ์และสังคม การวัดคุณภาพชีวิต ของบุคคล ใช้การวัดผลของกระบวนการพิจารณาตัดสินใจเกี่ยวกับลักษณะต่างๆ ในการดำเนิน ชีวิตของบุคคล โดยใช้เกณฑ์ที่ บุคคลกำหนดขึ้นเอง (หรืออาจเรียกได้ว่าเป็น ความพึงพอใจในชีวิต) เมื่อเปรียบเทียบ เกณฑ์ดังกล่าว กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของตน แล้วรับรู้ว่ามีระดับใกล้เคียงกันมากเท่าใด บุคคลก็จะมี ความพึงพอใจในชีวิตมากเท่านั้น

3. การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้ได้ผลดีนั้น นอกจากจะใช้หลักพุทธปรัชญาเถรวาทแล้วยังมีส่วนสัมพันธ์กับหลักการอื่นหรือเหตุปัจจัยอื่นประกอบหรือมีส่วนช่วยสนับสนุนอีกทางหนึ่งที่เรียกว่า สุขภาวะด้านอารมณ์อีกด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับสัพพัญญู บัญญัติ ผู้ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในท้องถิ่นโดย ใช้โรงเรียนเป็นฐาน ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง (ระยะที่ 1) พบว่า 1) ระดับคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับ ค่อนข้างมาก โดยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นอันดับแรก รองลงมาคือ ด้านการรวมกลุ่มทางสังคม ด้านสภาพอารมณ์ที่ดี และด้านสภาพร่างกายที่ดีตามลำดับ ในขณะที่ด้านสภาพความเป็นอยู่ที่ดี และด้านการตัดสินใจด้วย ตนเองมีระดับคุณภาพชีวิตในระดับ ปานกลาง 2) ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต พบว่าด้านสภาพอารมณ์ที่ดี มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านความว้าเหว อ้างว้าง และปัจจัยด้านความสุขกาย สบายใจ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้แก่ ปัจจัยด้านปฏิสัมพันธ์ใน ครอบครัว มิตรสหายและเพื่อนบ้าน

6. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ศึกษาวิจัยเรื่องนี้สำเร็จแล้ว ทำให้ผู้วิจัยมองเห็นว่าเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นเรื่องที่มีความสำคัญอย่างมากต่อทุกคนในสังคม ทั้งในระดับครอบครัว หมู่บ้าน และชุมชนทุกระดับ โดยเฉพาะในระดับองค์กรหรือหน่วยงานที่มีบทบาทและหน้าในการบริหารจัดการและดูแลคนในสังคม หน่วยงานหรือองค์กรที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุด ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) โดยที่หน่วยงานหรือองค์กรนี้สามารถนำเรื่องผู้สูงอายุไปเป็นนโยบายได้ 2 ประการ คือ

- 1.1 ลดเหตุปัจจัยที่ไม่ดีอันจะก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ
- 1.2 เพิ่มเหตุปัจจัยที่ดีอันจะไม่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์เหตุปัจจัยทางพุทธศาสนาที่มีส่วนส่งเสริมและสนับสนุนให้มีสุขภาพจิตดีของคนวัยทำงานชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการใช้กิจกรรมทางพุทธศาสนาสู่การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอเมืองร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด



7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

จากการวิจัยเรื่องการศึกษาวิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชาวตำบลสะอาดสมบูรณ์ อำเภอมือแร่ร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย คือ

นำเอาหลักพุทธจริยศาสตร์ที่กล่าวมาข้างต้นคือ หลักกตัญญูกตเวทิตาธรรม สติและสัมปชัญญะ โภชนมัตตัญญูตา หลักภาวนา 4 (กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนาและปัญญาภาวนา) มาส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุพัฒนาฝึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ฝึกเป็นคนสุขุมรอบคอบไม่ใจร้อน โกรธง่าย ไม่เอาจริงเอาจังกับทุกอย่างจนเกินไป ไม่หวั่นไหวง่าย ไม่ควรหมกมุ่นกับเรื่องไร้สาระ เสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว หรือเพื่อนฝูง สังคมล้อมรอบเรา เปิดใจความรู้สึกรักของตนเอง และเข้าใจถึงจิตใจของผู้อื่น รู้จักใช้เวลาตนเอง และคนสำคัญในชีวิต ให้มีเวลา กิจกรรม ในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันดูแลรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้แข็งแรงอยู่เสมอ ออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหาร ที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้มีจิตใจที่สบายขึ้น เรียนรู้วิธีเข้าใจอารมณ์ของตนเอง มุ่งเน้นจัดการความคิดในเชิงบวก เพื่อที่จะได้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างกับจิตที่จะเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้เกิด “พุดมพลัง”



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554). *ความมั่นคงของมนุษย์ประเทศไทย ปี 2553*.

กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

ดวงฤดี ลาสุชะ. (2552). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. กรุงเทพฯ: เกษมการพิมพ์.



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2545). *สยามสามไตร*. กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การส่งเสริมสุขภาพจิต และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

(2559). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://thaitgri.org/?wpdmprom&paged=28>

สุริรัตน์ ณ วิเชียร. (2561). ผลของดนตรีบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุ. *วารสารสภาการพยาบาล*, 33(3), 36-50.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.

