

การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ

ฐิตียา เนตรวงษ์¹, รัชฎาพร ธีรารณ²

¹คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

²คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

E-mail: ¹Titiya_net@dusit.ac.th

Received: January 18, 2019

Revised: June 09, 2019

Accepted: June 11, 2019

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พัฒนาและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ กลุ่มตัวอย่างคือ 1) ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน และผู้สูงอายุที่อายุยืนจำนวน 5 คนในการสัมภาษณ์การส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ 2) ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจำนวน 7 คน และผู้เชี่ยวชาญในการประชุมกลุ่มจำนวน 7 คน 3) ผู้สูงอายุเข้าร่วมการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธจำนวน 31 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก 2) คู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา ผู้ใช้งานสามารถใช้งานได้ง่าย โดยใช้ อิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาตามหลักวิถีพุทธเชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน 3) การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก กิจกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ทำให้มีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง และตามยุคดิจิทัล

คำสำคัญ: โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ, การส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ, ผู้สูงอายุ

The Effect of the Promotion Health Program to Enhance Mind Healthy Life for Elderly Following the Main Buddhist

Titiya Netwong¹, Ratchadaphorn Thirawan²

¹Faculty of Science and Technology, Suan Dusit University

²Faculty of Humanities and Social Sciences, Sakon Nakhon Rajabhat University

E-mail: ¹Titiya_net@dusit.ac.th

Received: January 18, 2019

Revised: June 09, 2019

Accepted: June 11, 2019

Abstract

The objectives of this research were to study the status of promoting health for the elderly following the main Buddhist, to develop and to study the effect of the promotion health program for elderly following the main Buddhist. The sample was used for the study as follows: 1) 400 elderly people in Bangkok and 5 elderly people in interviews. 2) 7 specialists for interviews on health promotion for the elderly and 7 experts for the focus group. 3) 31 elderly people participated in promotion health program following the main Buddhist. The results of the study were as follows: 1) conditions to promote healthy aging by Buddhist overall performance level was at the highest level. Considering the concept of Buddhist principles for health promotion following the path of accomplishment, the overall performance level was at a high level. 2) The health promotion program for the elderly based on the path of accomplishment of Buddhist. It was driven by physical, emotional, social and intellectual aspects, the reason to cover each side. The user could use the program easily and understand the path of accomplishment of Buddhist. There were a variety of activities to choose from for the elderly and all aspects. 3) The promotion health program for the elderly following the main Buddhist was found to be at a high level. The most practical activity was praying, meditate, and walk follow the instructions to use the program to promote the health of the elderly according to Buddhists. The promotion health program for elderly following the main Buddhist should have a variety of activities in according to the elderly community. The promotion health program must an alternative for the elderly to be able to practice appropriately with their own health and according to the digital age.

Keywords: Promoting Health Program, Promoting Health Following the Main Buddhist, Elderly

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประชากรไทยมีแนวโน้มชัดเจนว่ากำลังสูงวัยขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก ประเทศไทยกำลังจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในเวลาอีกไม่เกิน 10 ปีข้างหน้ารัฐบาลจึงต้องรีบเร่งวางนโยบายและมาตรการต่างๆ เพื่อรองรับสังคมสูงวัยโดยไม่ชักช้า จึงมีข้อเสนอแนะดังนี้เสริมสร้างสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ เช่น 1) จัดระบบสาธารณสุขให้เอื้อต่อการให้บริการแก่ผู้สูงอายุ 2) ส่งเสริมให้ประชาชนเริ่มสร้างและดูแลสุขภาพของตนตั้งแต่วัยเยาว์เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี 3) สร้างระบบอาสาสมัครที่ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุเพื่อทำหน้าที่เฝ้าระวังและดูแลผู้สูงอายุในชุมชน (Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute [TGR], 2014)

ในปี 2557 อายุคาดการณโดยเฉลี่ยของประชากรไทย ผู้ชายอายุเฉลี่ย 71.6 ปี และผู้หญิงอายุเฉลี่ย 78.4 ปี นอกจากนี้การสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการได้สำรวจสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย โดยติดตามผลการดำเนินงานการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจำนวน 13,642 คนจาก 28 จังหวัด ซึ่งเป็นตัวแทนครอบคลุม 12 เครือข่ายบริการสุขภาพ/ศูนย์อนามัยเขต จากการสำรวจดังกล่าวพบว่า ผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 1.5 อยู่ในสภาวะ “ติดเตียง” ผู้สูงอายุเกือบหนึ่งในห้า (ร้อยละ 19) อยู่ในสภาวะ “ติดบ้าน” และผู้สูงอายุส่วนมาก (ร้อยละ 79.5) เป็นผู้สูงอายุที่อยู่ในสภาวะ “ติดสังคม” ผู้สูงอายุไทยเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งผู้สูงอายุจะเป็นโรคดังกล่าวมากขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น อย่างเช่นในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 75 ปีขึ้นไป เกือบครึ่งหนึ่งหรือร้อยละ 45.6 เป็นโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 17.2 ของผู้สูงอายุ 75 ปีขึ้นไปเป็นโรคเบาหวาน และร้อยละ 9.6 เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม (TGRI, 2014)

เมื่อประชากรไทยมีผู้สูงอายุมากขึ้นแนวโน้มของภาวะความเจ็บป่วยของผู้สูงอายุยิ่งจะมากขึ้น ยิ่งอายุมากก็ยิ่งมีความเสี่ยงที่จะเจ็บป่วยมากขึ้น โรคของ

ผู้สูงอายุมักจะเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการดูแลระยะยาว เช่น โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคเกี่ยวกับกระดูกและฟัน โรคเหล่านี้ต้องการการรักษาอย่างต่อเนื่อง โรคของผู้สูงอายุเหล่านี้จะเพิ่มภาระการดูแลรักษาให้กับสังคมไทยในอนาคต (Institute for Population and Social Research, 2015) ซึ่งการมีสุขภาพไม่ดีของผู้สูงอายุทำให้เกิดปัญหาในเรื่องค่าใช้จ่ายการรักษากับครอบครัวและประเทศชาติอย่างมาก สำหรับการมีสุขภาพดีนั้นย่อมนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ สุขภาพหมายถึงภาวะแห่งความสุขทั้งทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ และทางสติปัญญา สุขภาพคือคุณภาพอย่างหนึ่งของชีวิต (Health is a Quality of life) หรือเรียกว่า สุขภาพชีวิต (Somprayoon, 2012)

หลักพระพุทธศาสนาได้เข้ามามีบทบาทในการรักษาสุขภาพ การเตรียมความพร้อมของผู้สูงอายุ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขภาพ ร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ด้วยการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล 2) ด้านเศรษฐกิจ เกี่ยวกับรายได้ การมีงานทำ และการสร้างหลักประกันรายได้ (รวมทั้งการออม) เพื่อวัยสูงอายุ 3) ด้านสังคม สถานภาพของผู้สูงอายุ การมีส่วนร่วม การมีบทบาท และการได้รับการยอมรับของสังคม ชุมชน ตลอดจนครอบครัว รวมทั้งการเผยแพร่ และการได้รับข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุที่อยู่อาศัยและการดูแลผู้สูงอายุ และ 4) ด้านการศึกษา และการเรียนรู้ การพัฒนาทักษะที่เหมาะสม ตลอดจนการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เหมาะสมของผู้สูงอายุ (Phaitoonphong, 2011) การนำหลักวิถีพุทธมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี ซึ่งการมีสุขภาพดีนั้นนอกเหนือจากการมีร่างกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงแล้วยังต้องมีสุขภาพจิตที่ดีด้วย ความพึงพอใจในชีวิตเป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่สะท้อนถึงการมีสุขภาพจิตที่ดี โดยทั่วไประดับความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับดัชนีความก้าวหน้าทางสังคม ความสุขถือเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สะท้อนถึงการมีสุขภาพที่ดี ในภูมิภาคอาเซียน ไทยมีคะแนนเฉลี่ยความสุขสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของโรค โดยไทย

เป็นที่ 36 ของโลก และที่ 2 ของอาเซียน แต่สิงคโปร์ และไทยมีอัตราการตายจากการทำร้ายตนเองสูงสุดในภูมิภาค คือ 21 และ 17 รายต่อการตาย 1,000 ราย (Institute for Population and Social Research, 2015) ดังนั้นการนำหลักวิถีพุทธมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพนั้น นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังช่วยในเรื่องสุขภาพจิตของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดีด้วย เพราะหลักวิถีพุทธหรือหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะช่วยพัฒนาจิตวิญญาณของผู้สูงอายุให้สูงขึ้น เมื่อสุขภาพจิตดี สุขภาพกายก็ดีตามตรงกับหลักธรรมที่ว่า “จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว” ทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตลอดอายุขัยในช่วงบั้นปลายของชีวิต

จึงกล่าวได้ว่าการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติตนให้เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพและเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจนำไปสู่การศึกษาค้นคว้าต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ
2. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ
3. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

นิยามศัพท์

ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ หมายถึง การใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ และสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

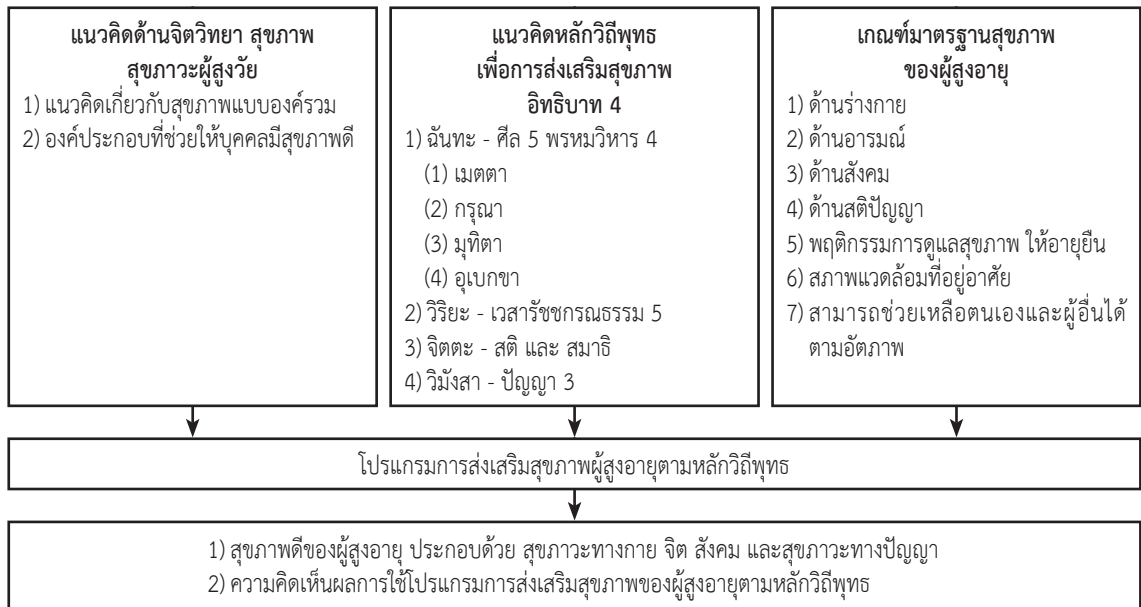
วิถีพุทธ หมายถึง หลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก

คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง หลักวิธีการประพฤติปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ได้แก่ แนวคิดด้านจิตวิทยา สุขภาพ สุขภาวะ ผู้สูงอายุ แนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ เกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุ องค์ประกอบ และขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพวิถีพุทธ หมายถึง แนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพโดยใช้อธิปไตย 4

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ มีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรแบ่งตามวัตถุประสงค์การวิจัย ประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครเพื่อการสำรวจความคิดเห็นโดยใช้แบบสอบถาม และสัมภาษณ์ จำนวน 32,500 คน 2) ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา และผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ 3) ผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร 1 เขต เพื่อดำเนินกิจกรรมใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ

1.2 กลุ่มตัวอย่างแบ่งตามวัตถุประสงค์การวิจัยประกอบด้วย 1) ผู้สูงอายุแบ่ง 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุที่ได้จากการสุ่มแบบเป็นกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยคัดเลือกจากตัวแทนจากชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ yamane ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 400 คน เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และผู้สูงอายุที่อายุยืนเพื่อการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธจำนวน 5 คน 2) ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพ

ผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงที่สามารถให้ข้อมูลในลักษณะ Key Informant ได้ และผู้เชี่ยวชาญ ในการพิจารณารวมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงโดยเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ และมีวุฒิปริญญาเอกหรือมีตำแหน่งทางวิชาการ 3) ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่มีความเหมาะสมต่องานวิจัยจำนวน 31 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุเขตวงศ์สว่าง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการพัฒนาเครื่องมือ

2.1 ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อตอบวัตถุประสงค์ประกอบด้วย

1) แบบสอบถามศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับคือ ระดับความคิดเห็นในระดับ

เห็นด้วยมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสภาพการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ สำหรับผู้สูงอายุที่อายุนั้น

2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธสำหรับผู้เชี่ยวชาญ และคู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ในการประชุมกลุ่ม

3) แบบประเมินผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

2.2 การสร้างเครื่องมือและการหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ มีวิธีการดังนี้

1) สร้างเครื่องมือ โดยการศึกษาหลักการสร้างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ และแบบประเมินผล แล้วกำหนดประเด็นและขอบเขตข้อคำถามด้วยการจัดเก็บหมวดหมู่ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำเสนอที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาเครื่องมือวิจัยแต่ละแบบในเบื้องต้น

2) คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธพัฒนาจากนำผลที่ได้จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 และข้อที่ 2 มาวิเคราะห์ และสังเคราะห์ เพื่อพัฒนาเป็นคู่มือโปรแกรมในการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม

3) นำเครื่องมือวิจัยที่ได้ เสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบ เพื่อตรวจสอบด้านความเที่ยงตรง (Validity) คือ ความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) ความเหมาะสมในด้านภาษา (Wording) โดยแบบสอบถามและแบบประเมินผลการใช้โปรแกรมฯ ได้ทำการประเมินความสอดคล้องของข้อคำถามกับจุดมุ่งหมายการวิจัย หรือ (Item Objective Congruence [IOC])

4) ปรับปรุงเครื่องมือวิจัยตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (try out) กับกลุ่มที่มีคุณลักษณะเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยจำนวน 30 คน แล้วหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach ได้ค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.964 ส่วนคู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและ

แบบประเมินผลการใช้โปรแกรมนำเสนอผู้เชี่ยวชาญในการประชุมระดมความคิดเห็นจำนวน 7 คน

5) นำเครื่องมือไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลเบื้องต้นโดยใช้แบบสอบถามกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้สูงอายุที่มีอายุขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการรักษาสุขภาพ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญ และข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญจากการประชุมกลุ่ม

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยประเมินผลการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญา รวมถึงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรม

4. ระยะเวลาที่เก็บข้อมูล

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล 1 กรกฎาคม 2561-20 ธันวาคม 2561

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งได้จากแบบสอบถามและแบบประเมินการใช้โปรแกรมด้วยการวิเคราะห์ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

แบบสอบถามการปฏิบัติ/การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ มีเกณฑ์การให้คะแนน 5 ระดับดังนี้

5 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

3 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

2 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

1 หมายถึง ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สำหรับเกณฑ์การตัดสินผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายความว่า ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายความว่า ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายความว่า ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายความว่า ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายความว่า ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับน้อยที่สุด

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพคือ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ การประชุมกลุ่มใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้นำเสนอดังตารางที่ 1

Table 1 The status of promoting health for the elderly following the main Buddhist

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
แนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4	4.20	0.55	มาก
1. ฉันทะ (พรหมวิหาร 4)	4.21	0.60	มากที่สุด
2. วิริยะ (เวสารัชชกรณธรรม 5)	4.24	0.59	มากที่สุด
3. จิตตะ	3.99	0.70	มาก
4. วิมังสา	4.32	0.89	มากที่สุด
เกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุ	4.28	0.60	มากที่สุด
1. ด้านร่างกาย	4.03	0.70	มาก
2. ด้านอารมณ์	4.35	0.68	มากที่สุด
3. ด้านสังคม	4.29	0.72	มากที่สุด
4. ด้านสติปัญญา	4.40	0.68	มากที่สุด
5. สภาพแวดล้อม	4.38	0.73	มากที่สุด
6. ความสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ	4.47	0.68	มากที่สุด
ภาพรวม	4.24	0.56	มากที่สุด

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกองค์ประกอบแนวคิดหลัก

อิทธิบาท 4 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ วิริยะ (เวสารัชชกรณธรรม 5) ฉันทะ (พรหมวิหาร 4) และสุดท้าย จิตตะ ด้านเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อแยกองค์ประกอบเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพสามารถเรียง

ลำดับการปฏิบัติจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ความสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ ด้านสติปัญญา สภาพแวดล้อม ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และสุดท้ายด้านร่างกาย

2. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

คู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุได้ใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา นำหลักอิทธิบาทไปอธิบาย หาเหตุผลให้สอดคล้องในแต่ละด้าน คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่ายโดยใช้อิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาตามหลักวิถีพุทธมาจับและเชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน มีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้สูงอายุและครอบคลุมเกณฑ์มาตรฐานทุกด้าน กิจกรรมหนึ่ง

ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุคือให้ฟังชุดธรรมะบรรยายจะทำให้ผู้สูงอายุได้อะไรที่เยอะมากทั้งด้าน กิจกรรมต่างๆ ในคู่มือควรอธิบายตามหลักอิทธิบาท 4 อธิบายให้เห็นความมุ่งมั่นตั้งใจ ทำให้เกิดความสุขกายสุขใจ กิจกรรมทางใจ กิจกรรมทางจิตวิญญาณ กิจกรรมที่ต้องสอดคล้องกับด้านต่างๆ เช่น ด้านร่างกาย คืออาหาร เอาหลักอิทธิบาท 4 มาเชื่อมโยงเป็นการกินอย่างมีฉันทะ มีสติ อารมณ์คือ ด้านจิต ด้านสังคม คือ มีเพื่อน การเข้าสังคม มีการพูดคุยกับเพื่อนเป็นประจำเป็นต้น การแบ่งระดับสุขภาพดีของผู้สูงอายุได้พิจารณาตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข

3. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธได้นำเสนอดังตารางที่ 2

Table 2 The study the effect of the promotion health program for elderly following the main Buddhist

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการปฏิบัติ
1. ท่านเข้าใจและเต็มใจปฏิบัติตามข้อตกลงของการเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.06	0.77	มาก
2. ท่านมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม การใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.00	0.77	มาก
3. ท่านมีความเพียรพยายาม ตั้งใจและเอาใจใส่ในการปฏิบัติตามวิธีการในคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ตลอดทั้งใช้ปัญญาในการพิจารณาวิเคราะห์หาเหตุผลถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการปฏิบัติ	4.03	0.70	มาก
4. ท่านมีวินัยและปฏิบัติตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธสม่ำเสมอ	3.77	0.80	มาก
5. ท่านเห็นคุณค่าและประโยชน์ในการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.13	0.61	มาก
6. การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้ท่านมีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด	4.23	0.76	มากที่สุด
7. ท่านมีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	4.13	0.71	มาก

Table 2 The study the effect of the promotion health program for elderly following the main Buddhist (cont.)

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพ ผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการ ปฏิบัติ
8. หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านยังมีความโกรธได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเมตตา ให้อภัย และมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น	4.13	0.67	มาก
9. หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านตั้งใจที่จะดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นเรื่อยๆ	4.13	0.67	มาก
10. หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านเอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น	4.19	0.70	มาก
11. ท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้นหลังจากการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ	3.97	0.70	มาก
12. คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ อธิบายวิธีการได้อย่างชัดเจนเข้าใจง่าย	3.97	0.70	มาก
13. การจัดกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธเหมาะสมกับเวลา	3.97	0.79	มาก
14. คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธเหมาะสมสำหรับการใช้ปฏิบัติกับผู้สูงอายุ	4.10	0.74	มาก
15. ท่านเห็นว่าควรส่งเสริมและเผยแพร่คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้ผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติ	4.19	0.74	มาก
ภาพรวม	4.06	0.55	มาก

ผลการประเมินการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกรายข้อการปฏิบัติสามอันดับแรกคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบายสงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธผู้สูงอายุเอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และผู้สูงอายุเห็นว่าควร

ส่งเสริมและเผยแพร่คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้ผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก การประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ในการประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้ดำเนินการเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ มีประเด็นสำคัญดังนี้ กิจกรรมการเดินเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจและเอาใจใส่ขณะเดินด้วยความระมัดระวัง และมีสติขณะเดินซึ่งบางครั้งก็ทำได้บ้างทำไม่ได้บ้าง การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการ

ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธสามารถยับยั้งความโกรธได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเมตตา ให้อภัยและมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น เอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้นหลังจากการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกองค์ประกอบแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อย ดังนี้ วิมังสา วิริยะ (เวสัชชกรณธรรม 5) ฉันทะ (พรหมวิหาร 4) และสุดท้าย จิตตะ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามวิถีพุทธหลักธรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอิทธิบาท ตามหลักพระพุทธศาสนากายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะจิต เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าสามารถบังคับจิตได้ จิตก็บังคับสั่งการลงมาถึงกายได้ ใช้หลักพรหมวิหารธรรม ที่เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ส่วนเวสัชชกรณธรรม ทำให้จิตใจแจ่มใสลดทอนความทุกข์ที่มีอายุยืน เป้าหมายสูงสุดคือการบรรลุธรรมหรือนิพพาน ชีวิตของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ไม่มีตัวตน ประกอบด้วย รูป 28 เจตสิก คือ สิ่งปรุงแต่ง จิต 52 มีจิตอยู่ 89 ดวง เรียกว่า ชันธ์ห้า เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์สามารถดูแลชันธ์ห้าให้เป็นไปตามวัยของมันจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ ดูแลชันธ์ห้าให้ดี อย่างเช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ กินเพื่อการ

ซ่อมแซมร่างกาย พระพุทธเจ้าสอนให้กินในสิ่งที่จำเป็น ประโยชน์ ไม่ตามใจปาก อย่าตามใจท้อง ฉะนั้นการไปถึงเป้าหมายสุดท้ายคือนิพพาน

2. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ หลักธรรมอิทธิบาท 4 ช่วยในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ฉันทะ คือ คนแก่มีความสุขพอใจในการรักษาสุขภาพของตนเอง วิริยะ คือ มีความตั้งใจทำในการรักษาสุขภาพ จิตตะ คือ การใคร่ครวญตรวจสอบสุขภาพตนเองอยู่เสมอ วิมังสา คือ ทดสอบประเมินผล จากการกระทำว่าได้ผลมากน้อยแค่ไหน หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยทำให้ความเครียดลดลง ได้แก่ เมตตา คือ รักใคร่ลูกหลาน กรุณา คือ ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ คนแก่ต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคมบ้าง ตามกำลัง มุทิตา คือ พลอยยินดี ไม่ริษยา ไม่มีความเครียด อูเบกขา คือ เมื่อช่วยไม่ได้ต้องปล่อยวาง ฉะนั้น จะไม่เครียด กรณีที่ช่วยเหลือคนที่เรารักไม่ได้ต้องวางเฉย

หลักเวสัชชกรณธรรมนั้นผู้สูงอายุต้องมีความศรัทธาในศาสนาอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้มีจิตใจมั่นคง ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อถือศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องซึ่งศรัทธาที่รู้จักจริงจะทำให้จิตใจมั่นคง ศรัทธาในศาสนาเป็นศรัทธาคู่กับความรู้ ศิล คือ การรักษากายวาจาใจให้ปกติ ไม่ผิดศีลก็อยู่อย่างปกติสุข พาหุสัจจะ คือ การสั่งสมการเป็นผู้รู้ แนะนำแนวทางได้ถูกต้อง วิริยารัมภ คือ บำเพ็ญเพียรทางจิต ค้นคว้าและขยันหมั่นเพียร ปัญญา คือ รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่างๆ ที่เป็นจริงช่วยเหลือโดยไม่เกณกำลังตนเอง หลักธรรมโพชฌงค์ ถ้าปฏิบัติได้ช่วยในการรักษาโรค ทำให้จิตใจสบาย ส่งผลให้กายสบายด้วย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งกายกับใจจะสัมพันธ์กันเสมอ

สุขภาพดีของผู้สูงอายุประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางปัญญา ควรใช้หลักอริยสัจ 4 จะเกี่ยวข้องกับทางกาย ความประพฤติ จิต และสังคม ทั้งกาย ศิล จิต ถ้าตัวเราเป็นคนที่มีเกี่ยวข้องกับก็ส่งผลให้สังคมดีตามไปด้วย แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธนั้น ในอายุสูตรการมีอายุยืนมี 5 ข้อ โดยหลักมี 2 เรื่อง

คือ เรื่องของการบริหารอาหารและการบริหารจัดการ ส่งผลถึงความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตนั้น คนจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ต้องเป็นไปได้ทั้งสองส่วนคือทั้งส่วนของกายและส่วนของจิตต้องสัมพันธ์กัน

หลักอายุสัทธิธรรม ได้แก่ 1. สัปายะการี แปลว่า ทำสิ่งที่สบาย เอื้อต่อชีวิต 2. สัปายะมัตตัญญู คือ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย แปลว่าไม่ฟุ่มเฟือย 3. ปริณตโพสี คือ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายทำให้ละเอียด ทานอาหารให้ถูกสุลักษณะ 4. กาลจารี คือ ทำอะไรให้เป็นเวลา ทำให้สุขภาพร่างกายดี 5. พรหมจารี คือ รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมสิ่งที่ต้องการทางอายตนะทั้งหมด ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผฏัพพะ อีกอย่างคือให้มีศีล คือ การประพฤติงาม รู้จักพูด สำหรับหลักอายุสัทธิธรรม คือ ธรรมที่ทำให้อายุยืน ประกอบกับธรรมอื่นๆ ส่งเสริมกันและกันจะทำให้อายุยืนอย่างมีคุณภาพ

แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ผู้สูงอายุมี 3 ระยะ ได้แก่ 60-70 ปี ยังพอพึ่งตัวเองได้บ้าง ปัญหาหน่อยหน่อย ช่วงที่ 2 อายุ 70-80 ปี ต้องการการพึ่งพิงมาก ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป ต้องการพึ่งพิงมากที่สุด ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวให้มาก อายุ 80 ปี ต้องการการพึ่งพิงมากกว่าช่วงแรกๆ แนวทางพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันการพึ่งพาถูกลดน้อยลงไป ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเอง ให้มีเงินเก็บ การพึ่งตนเองต้องอาศัยหลักธรรม การพอดี การประหยัด ขยัน รู้จักออม รู้จักใช้ ไม่บริโภคสิ่งฟุ่มเฟือยเกินตัว หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ การรู้จักใช้ รู้จักกิน จะส่งผลทำให้ร่างกายดีด้วย ผลการสัมภาษณ์ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thirawan (2015) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อควมมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 พบว่าหลักอิทธิบาท 4 นั้น พระพุทธองค์ตรัสอานาจของอิทธิบาท 4 ถ้าปฏิบัติมาก จะมีอายุยืนยาวได้ถึง 120 ปี การนำหลักธรรมอิทธิบาท 4 ในพระพุทธศาสนา มาบูรณาการเพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ในการปฏิบัติตน ดูแลส่งเสริมสุขภาพให้อายุยืนด้วยมิติทางศีลธรรมของศาสนาโดยนำหลักธรรมที่นำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อการมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา

โดยการปฏิบัติต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมด้วยการ รู้จักไตร่ตรอง ใช้ปัญญา อันใคร่ครวญ หาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานด้วยกระบวนการ วางแผนงาน วัตถุประสงค์ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท 4” เพื่อให้มีอายุยืน

3. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกรายข้อการปฏิบัติสามอันดับแรกคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้ท่านมีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านเอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และผู้สูงอายุเห็นว่าควรส่งเสริมและเผยแพร่คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้ผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Khawsa-ard et al. (2018) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาตำราอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุไทย พบว่าจากผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงคุณภาพอาหารของผู้สูงอายุ จะคำนึงถึงคุณภาพคุณค่าทางโภชนาการ ของอาหาร ความสด ความสะอาด และตามความชอบของตนเอง ผู้สูงอายุจะปรุงอาหารโดยใช้การลวก ต้ม นึ่ง เช่น แกงจืด แกงส้ม เป็นต้น อาหารที่รับประทานต้องทำให้สุก เพราะอาหารสุกมีความนิ่ม เคี้ยวกลืนได้สะดวก และย่อยง่าย ช่วยทำให้การรับประทานอาหารได้ดีขึ้น และป้องกันโรคพยาธิ ป้องกันการท้องเสียส่งผลให้สุขภาพดี

การประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้ดำเนินการเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ มีประเด็นสำคัญดังนี้

กิจกรรมการเดินเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ มีความตั้งใจและเอาใจใส่ขณะเดิน เดินด้วยความระมัดระวังและมีสติขณะเดิน ซึ่งบางครั้งก็ทำได้บ้าง ทำไม่ได้บ้าง การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และเดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มองโลกในแง่บวก สอดคล้องกับงานวิจัยของ Thitametthaso, Choojatud, and Homchan (2014) เรื่องหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแต่ไม่ลึกซึ้ง ส่วนใหญ่เข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ ฯลฯ มีวัตถุประสงค์คือเพื่อความสบายใจ มีเพื่อนวัยเดียวกัน พูดคุยช่วยให้คลายเหงา การเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาต่างๆ ทำให้ได้พบปะกับเพื่อนฝูง ทำให้มีความสุขมากขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธสามารถ ยับยั้งความโกรธได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเมตตา ให้อภัย และมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น เอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดี และมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้นหลังจากการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ซึ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Suphahatti (2011) ซึ่ง ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านหนองเป็ดน้ำ ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านหนองเป็ดน้ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมและมีสัมพันธ์ไมตรี ที่ดีกับเพื่อนทำให้สุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพจิต ที่ดีจะส่งผลให้อายุยืน และสอดคล้องกับงานวิจัย ของ Jiandon, Suwanphong, Boonsuya, and Houteerakun (2011) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัด

นครราชสีมา พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิต ด้านร่างกาย 6 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม อาชีพ และอายุ โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ได้ร้อยละ 30.5 และปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 4 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกในคุณค่าของ ตนเอง ภาวะสุขภาพการเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม และสัมพันธภาพในครอบครัว โดยสามารถอธิบาย คุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้ร้อยละ 21.5

4. ข้อเสนอแนะ

4.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

4.1.1 การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้มีประสิทธิภาพ ผู้สูงอายุต้องมีความรัก ความพอใจ ความตั้งใจจริงในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีความ มั่นคงที่จะมีสุขภาพที่ดี และพิจารณาด้วยปัญญาเข้าใจ ถึงประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติตนตามคู่มือ โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ จะสามารถทำให้สุขภาพดีและอายุยืนอย่างมีคุณภาพ จึงต้องสร้างแรงจูงใจเพื่อสนับสนุนการใช้งานโปรแกรม ส่งเสริมสุขภาพควบคู่กัน

4.1.2 การพัฒนาคู่มือการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัว ขับเคลื่อนในแต่ละด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา ผู้ใช้งานสามารถเข้าใจได้ง่าย โดยใช้ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาตามหลัก วิถีพุทธ เชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน มีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้สูงอายุ และครบทุกด้าน มีการใช้งานง่ายเหมาะสมกับสภาพ ร่างกายมีกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับกิจกรรม ชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุ ได้นำไปปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

4.2.1 ปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถ นำหลักวิถีพุทธมาใช้ในการรักษาสุขภาพของผู้สูงอายุได้ กอปรกับความก้าวหน้าของการนำเทคโนโลยีสารสนเทศ มาสนับสนุนการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ ในการดูแลสุขภาพ เพื่อรับบริการและอำนวยความสะดวกด้านสุขภาพ เช่น

การศึกษาระบบการแจ้งเตือนเพื่อช่วยเหลือสนับสนุนด้านสุขภาพผ่านแอปพลิเคชัน เว็บไซต์ แหล่งเรียนรู้เรื่องสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ

4.2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 กับความสุขในครอบครัวยุคดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุ โดยบูรณาการการนำระบบอิเล็กทรอนิกส์สนับสนุนโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ เนื่องจากความ

ก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ เทคโนโลยีดิจิทัล อินเทอร์เน็ตทุกสรรพสิ่ง เพื่อสนับสนุนการใช้งานโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้มีช่องทางการใช้งานที่หลากหลายเป็นทางเลือกแก่ผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- Foundation of Thai Gerontology Research and Development institute (TGRI). (2014). *The situation of Thai elderly in 2014*. Bangkok: Amarin Printing & Publishing.
- Institute for Population and Social Research. (2015). *Thai people's health 2015: Health sales strategy: When health becomes, medicine product is a tool for profit*. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research, Mahidol University.
- Jiandon, C., Suwanphong, N., Boonsuya, C. & Houteerakun N. (2011). Quality of life of the elderly in rural areas Amphoe Wang Nam Khiao, Nakhornratchasima. *Journal of public health*, 41(13), 229-239.
- Khawsa-ard, C., Kittivarapon, T., Linitda, T., Rasamipiboon, N., Phetchanchai, C. & Pichaiyongvongdee, S. (2018). The development of folk cookbook by calcium supplement for Thai elderly. Bangkok: Suan Dusit University.
- Phaitoonphong, S. (2011). *Better health better life bright future*. Summary of the 4th Conference on the Promotion of Health and Environmental Health, 17-19 August, 2011 Hall 9 IMPACT Arena, Exhibition and Convention Center, Muang Thong Thani.
- Somprayoon, S. (2012). *Health for life* (9th ed.). Bangkok: Kasetsart University.
- Suphahatti, S. (2011). *Factors affecting quality of life of elderly in Ban Nongpednam, Tambon Kokkrud, Amphoe Mueang, Nakhornratchasima*. Master of Public Health Program in Primary Care System Development, Nakhonratchasima College, Nakhonratchasima, Thailand.
- Thitamethaso, K., Choojatud, D. & Homchan, P. (2014). *Buddhist principles in promoting food consumption of the elderly in the area of Bangkok*. Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Thirawan, R. (2015). *The study of the way of practicing oneself for the state of having a long life according to the principles of the 4 paths of accomplishment*. Master of Arts (Buddhist Studies). Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Bangkok, Thailand.