

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดกาญจนบุรี
INTEGRATING BUDDHIST PRINCIPLES TO PROMOTE FOOD CONSUMPTION
BEHAVIORS OF OLDER PERSONS IN KANCHANABURI PROVINCE

พระเทพปริยัติโสภณ (ปัญญา คุรุวงศ์)
Phrathappariyatsophon (Panya Krutwong)
มหาวิทยาลัยปทุมธานี
Pathumthani University
E-mail: cio.pravit@gmail.com

Received 12 November 2022; Revised 21 October 2022; Accepted 21 October 2022.



บทคัดย่อ

บทความวิจัยเป็นการศึกษาวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรม และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุเป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัย คือ จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 432 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชนิด คือ 1) แบบสัมภาษณ์ 2) แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยส่วนการวิจัยเชิงปริมาณ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วยค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิธีการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยพหุคูณ การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า

หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี พบว่า มีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารด้านกัลยาณมิตตตา มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.45 ในขณะที่หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารด้านอินทริยสังวร มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี พบว่า มีความคิดเห็นในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 ในขณะที่ด้านความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.27 ทักษะเกี่ยวกับข้อเสนอแนะโดยการเน้นย้ำในการให้ความรู้ทางด้านความเชื่อในเรื่องการกินสมุนไพรหรืออาหารป่าบางประเภทเพื่อการบำรุงร่างกาย มีการสร้างกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว และให้ความรู้แก่บุตรหลานในการซื้ออาหารที่มีสีสันทันรับประทานมาฝากผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม, การส่งเสริมพฤติกรรม, การบริโภคอาหาร

Abstract

The research paper is a mixed research Employed by qualitative research and quantitative research. No fullstop the concept of Buddhist Principles and food consumption behavior of the elderly as a research Framework. Research area is Kanchanaburi Province. The sampling Group consisted of 432 elderly people in Kanchanaburi province selected by a proportional stratified method. The research tools are 2 kinds: 1) the interview form and 2) the questionnaires. Data were analyzed as follows: the quantitative research was employed by Percentage, Mean, Standard Deviation and multiple regression, on the qualitative research data were analyzed by content analysis, It was presented by a descriptive report. The followings are research findings:

The Buddhist principles to promote food consumption among the elderly in Kanchanaburi found that the overall opinion was average at 3.41, a moderate level. While considering each aspect, it was found that the Buddhist principles to promote food consumption in regard to the Kalyanamittata was average at 3.45, the most level. While the Buddhist principle on Indriyasamva to promote organic food consumption is average at 3.34, the least level. The food consumption behavior of the elderly in Kanchanaburi found that the overall opinion was at a moderate level with an average value of 3.36. When having considered in each aspect, it found that the access to food sources was at the most level with an average value of 3.40, while the beliefs about food consumption behavior was at the least level with the mean 3.27. The point of view on the recommendation was emphasized in the knowledge of belief in consuming certain herbs or wild foods for body nourishment. Activities are created together within the family and educating children to buy colorful and appetizing food for the elderly.

Keywords: Buddhist principles, behavioral promotion, food consumption.

บทนำ

สถิติจำนวนผู้สูงอายุทั่วประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2553 มีจำนวนทั้งสิ้น 7,539,000 คน แยกเป็นผู้สูงอายุเพศชายจำนวน 3,477,000 คน และผู้สูงอายุเพศหญิงจำนวน 4,152,000 คน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2556) จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขในปี 2543 ประชากรผู้สูงอายุมีการขาดสารอาหารร้อยละ 17.9 ประชากรวัยผู้สูงอายุมีภาวะโภชนาการเกิน ร้อยละ 23.9 สาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญตั้งแต่ปี 2548 – 2552 อันดับแรกคือ มะเร็งทุกชนิด รองลงมาคือ อุบัติเหตุ อันดับ 3 คือ โรคหัวใจ และอันดับ 4 คือ ความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดสมอง (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม มีการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ

การเติบโตของสังคมเมืองเกิดการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายมาเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ผู้สูงอายุถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุทั้งโดยตรงและโดยอ้อมทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องทำให้ผู้สูงอายุรู้จักการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้น คือ สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด มุ่งแก้ปัญหาโดยใช้สติปัญญาความรู้และประสบการณ์ของผู้สูงอายุมาใช้ ในการปรับอารมณ์ ความรู้สึกให้เหมาะสม สามารถเผชิญปัญหาและทำหน้าที่หรือบทบาทในสังคมได้อย่างมีความสุข (กุศล สุนทรธาดา, 2539) ดังที่ Lazarus and Folkman (1984) กล่าวว่า หากผู้สูงอายุสามารถปรับตัวยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้ ก็อาจสามารถทำให้ชีวิตในช่วงเวลาที่เหลือได้อย่างมีความสุข หากการปรับตัวล้มเหลวก็นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพหรือความเจ็บป่วยได้

ปัญหาโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุเป็นปัญหาสำคัญที่ควรพิจารณาเป็นอย่างยิ่ง ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่พบได้บ่อยคือ เกิดจากความเสื่อมถอยของสภาพร่างกาย ความสามารถในการทำกิจกรรมต่างๆ ลดลง ประกอบกับการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ด้อยการศึกษาจึงทำให้ขาดความรู้พื้นฐานในการป้องกันและรักษาสุขภาพอนามัยเบื้องต้น เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ สังคม ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ นับตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิในครรภ์มารดาจนคลอดออกมาเป็นทารก เจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ถึงวัยชรา ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอาหารประจำวัน การบริโภคอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเหมาะสมเป็นไปตามศักยภาพที่ควรจะเป็น มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจนำไปสู่รากฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาของผู้สูงอายุเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพ สติปัญญา จิตใจและอารมณ์ของผู้สูงอายุ การสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์ทางร่างกายคือ ทำให้ภาวะสุขภาพด้านร่างกายดีขึ้น ส่วนประโยชน์ทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมคือ ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตใจที่ดี มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ ช่วยให้มีอารมณ์แจ่มใสเบิกบานและอัตราการเกิดความหว้าว้าวและภาวะซึมเศร้าลดลง ทำให้มีระดับปฏิสัมพันธ์ในสังคมเพิ่มมากขึ้น

คำสอนของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า หลักพุทธธรรม เป็นอีกทางหนึ่งในการส่งเสริมพฤติกรรมของมนุษย์ หลักพุทธธรรมเป็นคำสอนที่มุ่งสำหรับคนทุกประเภทคือครอบคลุมสังคมทั้งหมด ลักษณะทั่วไปของพุทธธรรมนั้นสามารถสรุปได้ 2 อย่าง คือ 1. แสดงหลักความจริงสายกลาง หรือที่เรียกว่า “มัชฌิมาธรรม” ว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผลบริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ (พระธรรมปิฎก: 2539) นำมาแสดงเพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติในชีวิตจริงเท่านั้น ไม่ส่งเสริมความพยายามที่จะเข้าถึงสัจธรรมด้วยวิถีถกเถียงสร้างทฤษฎีต่าง ๆ 2. แสดงปฏิบัติทางสายกลาง หรือที่เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” อันเป็นหลักการครองชีวิตของผู้ฝึกอบรมตน ผู้รู้เท่าทันชีวิต ไม่หลงมกมาย มุ่งผลสำเร็จ คือ ความสุข สะอาด สว่าง สงบ เป็นอิสระ ที่สามารถมองเห็นได้ในชีวิตนี้

จังหวัดกาญจนบุรีมีการดำเนินงานต่างๆ ได้บรรลุตามนโยบายและเป้าหมายที่ได้รับมาจากรัฐ โดยเฉพาะในเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้มีการนำเอานโยบายและแนวปฏิบัติใดเป็นเกณฑ์ในการดำเนินการนั้นคือ การวิจัยส่วนใหญ่มุ่งเน้นศึกษาถึงปัจจัยการปฏิบัติ และ

ผลต่างๆที่ให้แก่ผู้สูงอายุ แต่ยังไม่มีการวิจัยใดที่ศึกษาเชิงการประเมินหรือตรวจทานว่า นโยบายและแนวทางปฏิบัติต่อผู้สูงอายุในเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะนี้ทั้งขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรชุมชนที่ใช้ยึดถือและปฏิบัติกันอยู่ในปัจจุบันขณะนี้นั้นตรงกันหรือแตกต่างกันอย่างไร เป็นการใช้นโยบายของพระราชบัญญัติรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยด้านนโยบายผู้สูงอายุ พ.ศ. 2550 หรือพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หรือตามปฏิญญาผู้สูงอายุไทยพ.ศ. 2542 หรือตามนโยบายหลักแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) หรือใช้นโยบายหลักของรัฐบาล หรือใช้นโยบายยุทธศาสตร์ของหน่วยงานต้นสังกัดหรือหลักเกณฑ์อื่น ๆ เป็นแนวทางในการดำเนินการ ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยนี้จะทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ที่จะช่วยให้เห็นแนวทางและภาพของเหตุหรือผลที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งสามารถที่จะนำไปใช้ในการวางแผนพัฒนาแก้ไข หรือปรับปรุง ในการดำเนินงานเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุขององค์กรเหล่านี้ได้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้นโดยเป็นการนำไปใช้ต่อยอดในการพัฒนาสังคมผู้สูงอายุในอนาคตได้ด้วย รวมทั้งผลการวิจัยนี้ยังช่วยสะท้อนกลับไปสู่หน่วยงานรัฐบาลต้นสังกัดที่เป็นผู้สั่งการและออกนโยบายหรือแผนหรือยุทธศาสตร์ทั้งหลายได้ข้อมูลไปปรับใช้ในการวางแผนแนวทางการบริหารจัดการด้วย ยิ่งกว่านั้นการวิจัยนี้ยังศึกษาเพิ่มเติมถึงข้อมูลเพื่อนำไปพัฒนาให้บริการแก่ผู้สูงอายุนั้นให้เป็นไปตามสภาพที่ต้องการอย่างแท้จริง ด้วยการศึกษากับผู้รับบริการคือ ผู้สูงอายุ ว่ามีการรับรู้ถึงนโยบายและแนวทางในการปฏิบัติในเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะแก่ตนหรือผู้สูงอายุทั้งหลายจากองค์กรเหล่านี้หรือไม่ อย่างไร และมีความต้องการให้เป็นไปอย่างไร

จากการประมวลผลข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจทำการศึกษาค้นคว้าการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี โดยทำการวิจัยด้วยการศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี และนำหลักพุทธธรรมเข้าไปส่งเสริมการบริโภค เพื่อให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีความสุข ดังคำขวัญที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ในปี พ.ศ. 2525 ว่า “Add Life to Years” หมายความว่า เพิ่มชีวิตชีวาให้อายุที่ยืนยาวออกไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อเสนอแนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี

สมมติฐานการวิจัย

หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านอินทริยสังวร 2) ด้านกัลยาณมิตตตา 3) ด้านโภชนมัตตัญญูตา และ 4) ด้านอาหาเรปฏิกูลสัญญา มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี” ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากเอกสาร วารสาร หนังสือ ตำราทางวิชาการโดยมีตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทั้งทางด้านความเชื่อในการบริโภคอาหาร ข้อห้ามในการบริโภคอาหาร ความนิยมในเรื่องการบริโภคอาหารและนิสัยการบริโภคอาหารนั้น ผู้วิจัยนำมาสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารคือ การปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ทั้งทางด้าน การแสดงออกและความคิดโดยผ่านกระบวนการกล่อมเกลாதาสังคมเป็นความเชื่อถือ ข้อห้าม ข้อบังคับที่ถือปฏิบัติในสังคมจนกลายเป็นบริโภคนิสัย พฤติกรรมการบริโภคใด ๆ ล้วนถูกกำหนดโดยความเอื้ออำนวยของทรัพยากรอาหารในท้องถิ่น (Behavior Setting) พฤติกรรมการบริโภคของชุมชนหนึ่งย่อมแตกต่างไปจากอีกชุมชนหนึ่งที่มีสิ่งแวดล้อมต่างกัน แต่แม้จะเกิดในสิ่งแวดล้อมเดียวกันก็ได้หมายความว่า จะมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมือนกัน เพราะการบริโภคนั้นต้องผ่านการปรับแต่งจากปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ของชุมชนนั้น สถานการณ์การบริโภคอาหารในปัจจุบันเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารได้เปลี่ยนจากการปรุงประกอบอาหารในบ้านเป็นการบริโภคนอกบ้าน อาหารปรุงสำเร็จมากขึ้นจนเกิดผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญถึงแนวทางในการแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคอาหารด้วยหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุที่มีอัตราความเสี่ยงในการเกิดโรคสูงกว่าวัยอื่น ๆ ทั้งนี้การแก้ไขพฤติกรรมการบริโภคด้วยหลักพุทธธรรมนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมมานำเสนอตามลำดับหัวข้อต่อไป

2. ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์

พฤติกรรม (Behavior) คือ กริยาอาการที่แสดงออกหรือปฏิกิริยาโต้ตอบเมื่อเผชิญกับสิ่งเร้า (Stimulus) หรือสถานการณ์ต่าง ๆ อาการแสดงออกต่าง ๆ เหล่านี้ อาจเป็นการเคลื่อนไหวที่สังเกตได้หรือวัดได้ เช่น การเดิน การพูด การเขียน การคิด การเต้นของหัวใจ เป็นต้น ส่วนสิ่งเร้าที่มากระทบแล้วก่อให้เกิดพฤติกรรมก็อาจจะเป็นสิ่งเร้าภายใน (Internal Stimulus) และสิ่งเร้าภายนอก (External Stimulus) จากการทบทวนทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ผู้วิจัยได้นำเสนอทฤษฎีที่สำคัญ ๆ ได้แก่ ทฤษฎีความต้องการและความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ทฤษฎีความคาดหวัง ทฤษฎีการพัฒนาบุคลิกภาพ ทฤษฎีความพึงพอใจ เป็นต้น

3. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ปัญหาหลักของผู้สูงอายุ 2 ด้านที่สำคัญ คือ 1) ปัญหาที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายในของผู้สูงอายุ เช่น ปัญหาด้านสติปัญญา ปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอยลงตามธรรมชาติ ปัญหาด้านจิตใจ เช่น ภาวะความเครียด กอดตัน ว้าเหว และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) ปัญหาจากปัจจัยภายนอก ประกอบด้วยปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านการปรับโครงสร้างทางสังคม ปัญหาการไม่ได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และปัญหาด้านการขาดโอกาสทางการศึกษา เป็นต้น ดังนั้น จากสภาพปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุทั้งปัญหาด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน ปัญหาด้านสุขภาพกาย ปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหาด้านสังคม และปัญหาด้านเศรษฐกิจ ได้ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิตในสังคมของผู้สูงอายุ ผู้วิจัยเห็นว่าสาเหตุของปัญหาต่าง

ๆ ไม่ได้เกิดจากผู้สูงอายุเองทั้งหมด แต่ส่วนหนึ่งเกิดจากครอบครัวบุตรหลาน และสังคมที่ขาดความรู้ความเข้าใจ และมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง ไม่เข้าใจในสภาพการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ของผู้สูงอายุ ทำให้เกิดปัญหานำไปสู่การปล่อยปละละเลยไม่สนใจใยดี และทอดทิ้งในที่สุด

4. หลักพุทธธรรมที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ

หลักธรรมเป็นเรื่องว่าด้วยความจริงตามแนวของเหตุผล บริสุทธิ์ตามกระบวนการของธรรมชาติ เพื่อประโยชน์ในทางปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้สูงอายุ และผู้สูงอายุ ที่จะช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ และเป็นคำสอนเพื่อประโยชน์ทางวัตถุ และลึกซึ้งทางจิตใจ หลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ จึงสรุปได้ดังนี้

1. สังคหวัตถุ 4 ธรรมะที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน ช่วยส่งเสริมให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กับเพื่อนฝูงหรือมิตรสหาย และประสานความสามัคคีของหมู่ชน

2. พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ หรือผู้มีจิตใจยิ่งใหญ่กว้างขวาง ดุจพระพรหม จะช่วยเกื้อหนุนและรักษาความสงบในการอยู่ร่วมกันของคนในสังคม

3. หลักสัปปริสธรรม 7 เป็นหลักธรรมของคนดี หรือคุณสมบัติของคนดี บุคคลที่ได้ศึกษาให้รู้และเข้าใจ นำไปปฏิบัติได้ ก็จะสามารถรักษาคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทุกประการ

4. อิทธิบาท 4 เป็นธรรมะที่ทำให้เกิดความสำเร็จในการทำงาน และยังส่งเสริมให้มีอายุยืนยาว ด้วยกายและจิตใจที่แข็งแรง ทำให้ชีวิตมีความหมายที่จะอยู่ต่อไป

5. แนวคิดเกี่ยวกับการบริโภครตามหลักพุทธธรรม

เมื่อเรากล่าวถึงการบริโภครอาหาร พระพุทธองค์ทรงมีเป้าหมายในการบริโภคร ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม 10 ประการ คือ (1) มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคร (2) บริโภครอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย (3) พิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง (4) ไม่บริโภครเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน (5) ไม่บริโภครเพื่อความเมา (6) ไม่บริโภครเพื่อประดับ (7) ไม่บริโภครเพื่อตกแต่ง (8) บริโภครเพื่อยังพระชนม์ชีพ (9) บริโภครเพื่อป้องกันความลำบาก (10) บริโภครเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์ ซึ่งหลักการบริโภครอาหารตามแนวพุทธนั้น เป็นการบริโภครอาหารด้วยทางสายกลาง คือ ทางแห่งความพอดี เป็นข้อปฏิบัติที่บูรณาการ ที่ศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งพฤติกรรม จิตใจ และปัญญาที่ถูกต้อง เช่น เมื่อเรารับประทานด้วยปัญญา พิจารณาอาหาร ความพอดีในการรับประทานย่อมเกิดขึ้น การรับประทานอาหารจึงมีความสมดุลพอเพียงต่อความต้องการของร่างกาย เป็นการทำให้ผู้บริโภครมีสุขภาพที่ดี จึงเป็นแก้ไขพฤติกรรมการบริโภครอาหารของผู้สูงอายุ และส่งเสริมสนับสนุนการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจแข็งแรง อีกด้วย

ระเบียบวิธีวิจัย/วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ และการวิจัยเชิงคุณภาพ พื้นที่วิจัย คือ จังหวัดกาญจนบุรี ประชากร คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 131,129 คน กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี 432 คน ใช้วิธีการคัดเลือกแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) โดยเบื้องต้นทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยการสุ่ม

ตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากนั้นจึงทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างเป็นระบบ (Systematic Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชนิด ได้แก่ 1) แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย แนวคิดเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ และแนวคิดเกี่ยวกับระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .94 ใช้ศึกษาความคิดเห็นต่อการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี 2) แบบสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) ใช้ศึกษา การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี 3) แนวทางการสนทนากลุ่ม คัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญผู้ที่สามารถให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ในประเด็นเกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ในช่วงระยะเวลาตั้งแต่ พุทธศักราช 2562 - พุทธศักราช 2563 นำข้อมูลเชิงปริมาณมาประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางการวิจัย โดยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้การวิจัยเอกสาร วิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูลแล้วนำมาเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี สรุปได้ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 58.60 และเป็นเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 41.40 มีอายุ 71-80 ปีคิดเป็นร้อยละ 33.60 รองลงมาคืออายุ 60-70 ปีคิดเป็นร้อยละ 28.90 และน้อยที่สุดมีอายุ 91 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 13.40 มีการพักอาศัยอยู่กับบุตรหลานคิดเป็นร้อยละ 35.40 รองลงมาพักอาศัยอยู่กับญาติคิดเป็นร้อยละ 29.20 และน้อยที่สุดมีการพักอาศัยอยู่คนเดียวตามลำพังคิดเป็นร้อยละ 6.90 มีปัญหาสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 76.90 รองลงมาไม่มีปัญหาสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 23.10 มีการออกกำลังกายเดือนละ 1 ครั้ง/มากกว่าคิดเป็นร้อยละ 41.70 รองลงมา มีการออกกำลังกายอาทิตย์ละ 1 ครั้ง/มากกว่าคิดเป็นร้อยละ 33.30 และน้อยที่สุดไม่เคยมีการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 5.60

2. หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ในภาพรวมมีความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}=3.69$, S.D. =.22) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ ด้านอาหารแปรรูปอุตสาหกรรม ($\bar{X} = 3.73$, S.D. =.14) รองลงมาด้านอินทรีย์สังวร ($\bar{X} = 3.70$, S.D. =.32) และด้านที่มีค่าน้อยที่สุด คือ ด้านโภชนาการ ($\bar{X} = 3.65$, S.D. =.40)

2.1 หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านอินทรีย์สังวร มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 32) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรกคือ มีการพิจารณาอาหารไม่เลือกกินอาหารที่มีกลิ่นหอม ($\bar{X}=3.74$, S.D.

=.43) รองลงมาคือ มีการพิจารณาอาหารไม่เลือกกินอาหารที่มีคนอื่นบอกว่าอร่อย ($\bar{X}=3.68$, S.D. =.46) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีการพิจารณาอาหารไม่เลือกกินอาหารที่มีสีสันทารับประทาน ($\bar{X}= 3.64$, S.D. =.80) และฉลาดมีความรู้ความสามารถ ($\bar{X}= 3.66$, S.D. =.47)

2.2 หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านกลลยณมิติ มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}=3.69$, S.D. =.24) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรกคือ ท่านได้รับการฝึกอบรมในการบริโภคอาหาร ($\bar{X}=3.69$, S.D. =.46) รองลงมาคือ มีผู้แนะนำท่านในการกินอาหารให้เหมาะกับโรคประจำตัวของท่าน ($\bar{X}=3.68$, S.D. =.46) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านปรึกษาเรื่องสุขภาพกับคนรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X}= 3.73$, S.D. =.44)

2.3 หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านโภชนาตัญญู มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}=3.65$, S.D. =.40) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรกคือ มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคไม่กินอาหารมากเกินไป ($\bar{X}=3.72$, S.D. =.44) รองลงมาคือ มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคไม่รับอาหารจากผู้อื่นมากเกินไป ($\bar{X}=3.65$, S.D. =.47) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคไม่กินอาหารน้อยเกินไป ($\bar{X}=3.57$, S.D. =.61)

2.4 หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านอาหาเรปฏิกูลสัญญา มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$, S.D. =.14) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรกไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน ($\bar{X}=3.82$, S.D. =.37) รองลงมาคือ พิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง ($\bar{X}=3.70$, S.D. =.46) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ไม่บริโภคอาหารเพื่อประดับฐานะ ($\bar{X}=3.68$, S.D. =.46)

3. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ในภาพรวม มีความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}=3.62$, S.D. =.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านตามลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย อันดับแรกคือ ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ($\bar{X}= 3.63$, S.D. =.41) รองลงมา ด้านการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร ($\bar{X}= 3.66$, S.D. =.35) และด้านที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ด้านครอบครัว ($\bar{X}=3.52$, S.D. =.23)

3.1 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}=3.64$, S.D. =.41) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรกคือ การกินอาหารสดเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ($\bar{X}= 3.70$, S.D. =.45) รองลงมาคือ การกินขนมหวานหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวานควรกินน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ($\bar{X}= 3.66$, S.D. =.52) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การดื่มนมพร่องมันเนยควรดื่มวันละ 1-2 แก้ว ($\bar{X}= 3.55$, S.D. =.60)

3.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.65, S.D. = .40) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรกคือ การกินอาหารจากธรรมชาติมีประโยชน์มากกว่าอาหารเสริมสำเร็จรูป ($\bar{X}$ = 3.71, S.D. = .45) รองลงมาคือ ผลไม้ทุกชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายสามารถกินได้ไม่จำกัด ($\bar{X}$ = 3.68, S.D. = .46) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ การกินอาหารให้อิ่มทุกมื้อจะไม่เป็นโรคขาดสารอาหาร ($\bar{X}$ = 3.62, S.D. = .51)

3.3 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.66, S.D. = .35) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรก คือ ท่านเลือกซื้ออาหารจากซูเปอร์มาร์เก็ตมาเก็บเพื่อนำมาประกอบอาหารหลายวัน ($\bar{X}$ = 3.72, S.D. = .48) รองลงมาคือ ท่านเลือกซื้ออาหารจากรถวิ่งขายบริการตามบ้าน ($\bar{X}$ = 3.70, S.D. = .45) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ สมาชิกในครอบครัวของท่านเป็นผู้ดูแลเรื่องอาหารให้ท่าน ($\bar{X}$ = 3.56, S.D. = .55)

3.4 พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ด้านครอบครัว มีระดับความคิดเห็นในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.52, S.D. = .23) เมื่อแยกพิจารณาเป็นรายข้อตามลำดับจากค่าเฉลี่ยมากไปหาน้อย อันดับแรกคือ ท่านได้รับข้อมูลโภชนาการในการกินอาหารจากสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ ($\bar{X}$ = 3.92, S.D. = .62) รองลงมาคือ สมาชิกในครอบครัวปรับเปลี่ยนอาหารให้ท่านตามคำแนะนำของแพทย์ ($\bar{X}$ = 3.65, S.D. = .47) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ ท่านได้รับการดูแลเรื่องการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอย่างใกล้ชิด ($\bar{X}$ = 2.78, S.D. = .40)

4. หลักพุทธธรรมที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านอินทริยสังวร (X_1) ด้านกัลลยาณมิตตา (X_2) ด้านโภชนมัตตัญญูตา (X_3) และด้านอาหาเรปฏิกูลสัญญา (X_4) โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณ (R) เท่ากับ .936

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี สรุปได้ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรีสรุปได้ว่าหลักเบื้องต้นในการให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารจึงเน้นที่การศึกษาพื้นฐานเรื่องการบริโภคปัจจัย 4 การดูตาม หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้การรับรู้ต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ถ้าเราับทุกสิ่งทุกอย่างรอบตัวเข้ามาโดยไม่กลั่นกรอง หรือห้ามใจจะเป็นเหตุให้เกิดความอยากบริโภคในอาหารที่เกิดโทษต่อตัวเอง ต้องมีความรู้จึงจะดำเนินชีวิตและทำกิจการต่าง ๆ ได้สำเร็จ สามารถเอามาพัฒนาชีวิตและทำการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้ ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุเข้าถึงแหล่งขายอาหารได้ง่าย ทำให้ผู้สูงอายุเลือกบริโภคอาหารตามความต้องการและเข้าถึงแหล่งขายอาหารได้สะดวกสบาย บุตรหลานหรือคนในครอบครัวหันมาเอาใจใส่ผู้สูงอายุในครอบครัวเพิ่มขึ้น ให้

ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับความรัก และความเป็นห่วงจากคนรอบข้าง ผู้สูงอายุจะต้องรู้จักประมาณทั้งการรับ การที่รับประทานอาหารทั้งมากเกินไปหรือน้อยไปต่างก็ส่งผลต่อร่างกายของเราได้ทั้งนั้น

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรีสรุปได้ว่า ผู้สูงอายุต้องรู้ว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ นั้นมีอะไรบ้างและหมั่นดูแลน้ำหนักตัวให้สมดุลกับอายุ การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เน้นการรับประทานอาหารเช้า ปราศจากสารปนเปื้อน ผู้สูงอายุจะมีความคล้อยตามเป็นอย่างมาก หลงเชื่อคำโฆษณาและซื้อสินค้าที่นำมาทดลอง ทำให้หลายคนสูญเสียเงินไปเป็นจำนวนมาก ผู้สูงอายุควรพิจารณาการบริโภคอาหาร อาหารประเภทใดมีโทษ อาหารประเภทใดไม่มีโทษ ผู้สูงอายุต้องการเพื่อนคอยพูดคุยสนทนา บุตรหลานคอยแวะมาเยี่ยม หรือพาเที่ยว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้รับความรักและความเป็นห่วงจากคนรอบข้าง

3. แนวทางการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรีสรุปได้ว่า กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาบางกิจกรรมสามารถนำมาเป็นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุได้ เช่น การบวชนกชนิมมะ การรักษาอุโบสถศีล กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมต่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจ เป็นกิจกรรมที่รักษาสุขภาพจิตใจผู้สูงอายุ ทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุมีเวลาปรับธาตุของร่างกาย เป็นการขับของเสียในร่างกายโดยไม่ต้องพึ่งพายาแผนปัจจุบันทางแพทย์

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยนี้พบว่า การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี มีการอภิปรายผล ดังนี้

1. หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี จากผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุโดยรวมเฉลี่ยทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านอาหารแปรรูปกุศลสัญญาอันดับที่ 1 รองลงมาคือ ด้านอินทริยสังวร ด้านกัลยาณมิตตา และด้านโภชนมัตตัญญูตา ตามลำดับ เนื่องจากผู้สูงอายุพิจารณาการบริโภคอาหารในการรับประทานสอดคล้องกับแนวคิดของพระครูใบฎีกาโสภณ กิจจสาร (2553) ได้ศึกษาวิจัย “การประยุกต์หลักพุทธธรรมทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตตำบลบ้านหว้า อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” จากผลการวิจัยพบว่า พระพุทธศาสนาได้กล่าวยกย่องบุคคลผู้มีประสบการณ์ว่าเป็นรัตัญญ คือ ผู้รู้ราตรินานว่า หากได้ถ่ายทอดประสบการณ์ของตนสู่อนุชนรุ่นหลังในทางที่ถูกต้องดีงามแล้วย่อมเป็นประโยชน์อย่าไพศาลต่อมวลมนุษยชาติที่จะได้ศึกษาและเข้าใจถึงวิถีชีวิต การทำงานความสำเร็จต่างๆที่ท่านได้บำเพ็ญมาตามลำดับ แม้ในกรณีของผู้สูงวัยก็เช่นเดียวกัน ให้ถือว่าเป็นปูชนียบุคคลที่สำคัญคนหนึ่งในรอบครัว เพราะเคยให้ความอุปถัมภ์ ดูแล เอาใจใส่ต่อสมาชิกด้วยดีตลอดมา แต่เมื่อท่านย่างเข้าสู่วัยชราหรือผู้สูงวัยแล้ว ก็ควรที่จะได้รับการยกย่อง ให้ความสำคัญในการปฏิบัติต่อท่านเพื่อให้ขวัญกำลังใจ ตลอดจนสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี อันเป็นที่ปรารถนาของผู้สูงวัยทุกคน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศิริวรรณ ศิริบุญ และคณะ (2541) ได้ศึกษาเรื่อง การประเมินผลโครงการนำร่องการจัดตั้งศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ผลการศึกษาทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พบว่า ผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากมีความเห็นว่าการจัดตั้งและการดำเนินงานของ

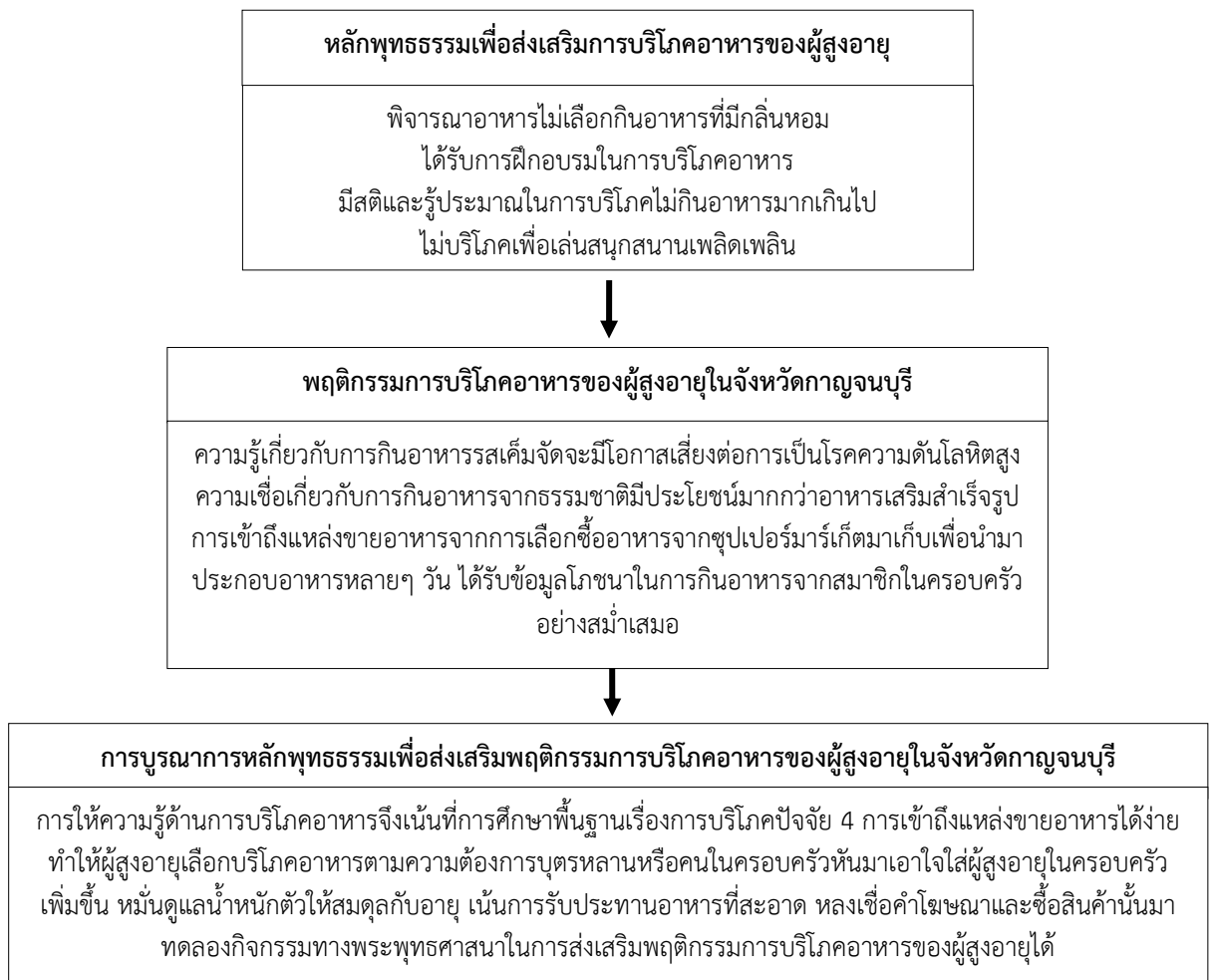
ศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุมีประโยชน์หลายอย่าง อาทิ เช่น การได้รับบริการทางด้านสุขภาพอนามัย การได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ และการได้รับความรู้เพิ่มเติม และผู้สูงอายุให้ความเห็นในด้านของการบริหารว่าผู้สูงอายุเกือบทั้งหมดยังไม่มั่นใจว่าคณะกรรมการบริหารศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุจะจัดหาทุนมาให้การสนับสนุนงานของศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุได้โดยไม่ขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานราชการ และประเด็นสำคัญ พบว่า ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลทั้งในรูปของการติดต่อสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และการได้รับข่าวสารจากผู้นำชุมชนเป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับศูนย์บริการทางสังคมสำหรับผู้สูงอายุ ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในชุมชน และกลยุทธ์ในการสร้างความมั่นคงให้แก่ศูนย์บริการทางสังคม สำหรับผู้สูงอายุ คือ การเพิ่มศักยภาพของผู้นำ และผู้บริหารงานของศูนย์ รวมทั้งการเพิ่มขีดความสามารถในการทำงานเป็นทีมให้แก่คณะผู้ดำเนินงาน

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี จากผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี โดยรวมเฉลี่ยทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเป็นอันดับ 1 รองลงมาคือด้านการเข้าถึงแหล่งขายอาหาร ด้านความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และด้านครอบครัว ตามลำดับ เนื่องจากปัจจุบันมีการอำนวยความสะดวกมากมายในการซื้ออาหาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระสุรชัย อยู่สาโก (2550) ได้ทำวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองท่าเรือ-พระแท่น อำเภอนาทม จ.จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสนับสนุนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสนับสนุนพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การตระหนักในสุขภาพของวัยผู้สูงอายุ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารของผู้สูงอายุ แรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวและแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลสาธารณะสุข โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และ ไม่สอดคล้องกับงานวิจัยของนภัศ ศิริสัมพันธ์ (2527) ได้ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคของประชากรในเขตเทศบาลเมืองชลบุรี โดยศึกษาธุรกิจการขายอาหารสำเร็จรูปขนาดย่อม พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินอาหารที่ฟุ่มเฟือย เป็นพฤติกรรมการกินเพื่อ “ความบันเทิง” มากกว่าเพื่อที่จะให้อิ่มท้อง หรือเป็นความจำเป็นโดยผู้บริโภคที่เป็นสตรีนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปประเภทของว่าง ของกินเล่นและขนมหวาน ซึ่งเป็นการกินระหว่างมื้อ ส่วนผู้ชายนิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปที่กินอิ่มเป็นมื้อ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ความสะดวก รสนิยมความชอบหรือไม่ชอบ ความอยากกิน ความเชื่อถือทางธรรมเนียม ประเพณี ราคา สีส่น และความน่ากินของอาหาร ประชาชนเพียงส่วนน้อยที่ให้ความสนใจด้านความสะอาด คุณค่าและคุณภาพของอาหาร เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุมีความตระหนักในคุณค่าอาหาร

3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .645 ถึง .715 สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา นิลเลิศ (2539) ได้ทำการวิจัย ความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุไทยในชนบท จังหวัดสุพรรณบุรี ผลการวิจัย พบว่า 1) สุขภาพอนามัย

ของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กับการที่ได้รับการอุปถัมภ์จากบุตร โดยผู้สูงอายุที่ประเมินว่าสุขภาพอนามัยของตนทรุดโทรม จะได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ประเมินตนเองว่าเหมือนกับคนอื่นๆ หรือแข็งแรงกว่าตามลำดับ 2) ผู้สูงอายุที่ประเมินว่าบุตรของตนมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี จะได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรต่ำกว่าผู้สูงอายุที่ประเมินว่าบุตรของตนมีฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับปานกลางและระดับดี 3) คุณภาพของการได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรนั้น กว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 53) ได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรอยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 40.8) 4) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมากกว่าครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 65.1) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 22.8) และการที่ผู้สูงอายุได้รับการอุปถัมภ์จากบุตรมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งมีตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทางบวกคือ 1) การเคารพยกย่อง 2) การสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมในชุมชนหรือวัด 3) การให้เงินและสิ่งของแก่ผู้สูงอายุ 4) การยอมรับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ 5) การให้อภัยเมื่อผู้สูงอายุทำผิดพลาด และ 6) การใช้เวลาเอาใจใส่พูดคุยด้วย

สรุปองค์ความรู้



ภาพประกอบที่ 1 การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี

จากภาพประกอบที่ 1 แสดงองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี สามารถอธิบายได้ ดังนี้

หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี มีการพิจารณาอาหารไม่เลือกกินอาหารที่มีกลิ่นหอม ได้รับการฝึกอบรมในการบริโภคอาหาร มีสติและรู้ประมาณในการบริโภคไม่กินอาหารมากเกินไป และไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี ผู้สูงอายุความรู้เกี่ยวกับการกินอาหารรสเค็มจัดจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ความเชื่อเกี่ยวกับการกินอาหารจากธรรมชาติ มีประโยชน์มากกว่าอาหารเสริมสำเร็จรูป การเข้าถึงแหล่งขายอาหารจากการเลือกซื้ออาหารจากซูเปอร์มาร์เก็ตมาเก็บเพื่อนำมาประกอบอาหารหลายวัน และได้รับข้อมูลโภชนาการในการกินอาหารจากสมาชิกในครอบครัวอย่างสม่ำเสมอ

การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี

การให้ความรู้ด้านการบริโภคอาหารจึงเน้นที่การศึกษาพื้นฐานเรื่องการบริโภคปัจจัย 4 การดูตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้การรับรู้ต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันจะเป็นเหตุให้เกิดความอยากบริโภคในอาหารที่เกิดโทษต่อตัวเอง ซึ่งปัจจุบันผู้สูงอายุเข้าถึงแหล่งขายอาหารได้ง่าย ทำให้ผู้สูงอายุเลือกบริโภคอาหารตามความต้องการ บุตรหลานหรือคนในครอบครัวหันมาเอาใจใส่ผู้สูงอายุในครอบครัวเพิ่มขึ้น ให้ผู้สูงอายุรู้สึกได้รับความรัก และความเป็นห่วงจากครอบครัว

ผู้สูงอายุต้องรู้ว่าการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ นั้นมีอะไรบ้างและหมั่นดื่มน้ำให้เพียงพอ การดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมาก เน้นการรับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากสารปนเปื้อน ผู้สูงอายุจะมีความคล้อยตามเป็นอย่างมาก หลงเชื่อคำโฆษณาและซื้อสินค้าที่มาทดลอง ผู้สูงอายุต้องการเพื่อนคอยพูดคุยสนทนา หรือพาเที่ยว ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าได้รับความรักและความเป็นห่วงจากครอบครัว

กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถนำมาเป็นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุได้ เช่น การบวชนกขัมมะ การรักษาศีล 5 กิจกรรมเหล่านี้ส่งเสริมต่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจ เป็นกิจกรรมที่รักษาสภาพจิตใจผู้สูงอายุ ทำให้ร่างกายของผู้สูงอายุมีเวลาปรับธาตุของร่างกาย เป็นการขับของเสียในร่างกายโดยไม่ต้องพึ่งพายาแผนปัจจุบันทางแพทย์

ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยนี้ได้ข้อค้นพบ การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี มีข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ รวมทั้งข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมผู้สูงอายุได้รับการอบรมและให้ความรู้ในเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหารอย่างแท้จริง
 2. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีการเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมผู้สูงอายุทั้งในส่วนที่กิจกรรมทางภาครัฐ กิจกรรมการเข้าวัดทำบุญ หรือกิจกรรมวันสำคัญมากขึ้น เพื่อเป็นเสริมสร้างสุขภาวะให้ดียิ่งขึ้น
 3. ส่งเสริมให้ผู้รับผิดชอบในการให้บริการผู้สูงอายุ ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้บริการในทุกด้าน เพื่อการถ่ายทอดให้กับผู้สูงอายุได้รับความรู้ที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น
2. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ
1. มีการประชาสัมพันธ์จากทุกส่วนงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ได้รับรู้และรับทราบข้อมูลข่าวสารในการบริโภคอาหาร
 2. มีการดำเนินงานในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุอย่างจริงจังและต่อเนื่อง จัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินทุกครั้ง
 3. ให้บริการผู้สูงอายุด้วยความเป็นธรรม เพื่อสร้างความรู้สึกว่าผู้สูงอายุนั้นเป็นกลไกหนึ่งในการพัฒนาร่วมกัน
3. ข้อเสนอแนะแนวทางการวิจัยครั้งต่อไป
1. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหาร เพื่อให้ทราบถึงกิจกรรมที่ช่วยในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ
 2. ศึกษาและวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุ การเกิดโรคประจำตัว การเกิดผลกระทบ และการเกิดโรคร้ายแรงอะไรบ้างจากการบริโภคอาหาร
 3. ควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อให้ทราบผลและนำไปเป็นแนวทางในการกำหนดกระบวนการทำงานต่อไปในอนาคต

References

- Sunthornthada, K. (1996). *Changing point of population policy in Thailand*. Bangkok: Research Support Fund.
- Sirasamphan, N. (1984). *Consumption Behavior of Population in Chonburi Municipality: Workshop Report on Eating Behavior of Thai People*. Bangkok: Prayurawong Company Limited.
- Phrakhru Baidika Sopha Kitjasaro. (2010). *Application of Buddhist principles in Buddhism in daily life of the elderly in Ban Wa Subdistrict, Mueang District, Khon Kaen Province*. (Research report). Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Surachai Yusako. (2007). *Self-care behaviors of the elderly in the Tha Ruea-Phrathan District Municipality Elderly Club Tha Maka, Kanchanaburi Province*. (Master of

Education Thesis Department of Development Studies). Graduate School: Silpakorn University.

Siriboon, S. et al. (1998). *Assessment of a pilot project for establishing a service center for the elderly*. Institute of Demography Chulalongkorn University.

Office of Policy and Strategy Ministry of Public Health. (2009). *“Information on the elderly”*. (reproduce).

Nillert, N. (1996). *The relationship between child support and quality of life of the Thai elderly in rural areas. Suphanburi Province*. (Research report). Mahidol University.

Lazarus, R.S. and S.Folkman. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Spring Publishing Company.

