

กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท

ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี*

The Activities for Buddhist Intergraded Well- Being Promotion for Phutai

Elderly Students in Bayao Sub-district, Wangsammo District,

Udonthani Province

¹พระครูวรมงคลประยุต (บุญเสริม สิริมงคล), พระมหามิตร ฐิตปญโญ และพระโสภณพัฒน์บัณฑิต

¹Phrakhru Woramongkonprayut (Boonserm Sirimaṅkalo), Phramaha Mit Thitapanyo

and Phra Sophonphatthanabandit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

¹Corresponding Author. Email: sdamnoen@yahoo.com



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี 2) เพื่อศึกษาการส่งเสริมรูปแบบกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธ สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า

1) สภาพปัญหาสุขภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไทตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี พบว่า มี 4 ด้าน คือ 1) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านร่างกาย ร่างกายไม่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บ มีปัญหาทางด้านการขับถ่าย 2) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านจิตใจ หงุดหงิด รำคาญ เหนื่อย เศร้าซึม ว้าวุ่น 3) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านสังคม ขาดความมั่นใจในตัวเอง ขาดความอบอุ่นในครอบครัว กลัวการถูกทอดทิ้ง 4) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านปัญญา หลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน ภาวะสับสน

2) การส่งเสริมรูปแบบกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี มี 4 ด้าน คือ 1) กิจกรรมสุขภาวะด้านร่างกาย มีกิจกรรมการเดินหรือวิ่งเบา ๆ ที่จักรยาน แอโรบิก ออกกำลังกายตามท่ากายบริหาร 2) กิจกรรมสุขภาวะด้านจิตใจ มีการบริจาคผ้าขาวห่อศพ การเดินจงกรม นั่งสมาธิ ฟังเทศน์ ไหว้พระ สวดมนต์ 3) กิจกรรมสุขภาวะด้านสังคมมีกิจกรรมการจัดการสวัสดิการของชุมชน 4) กิจกรรมสุขภาวะด้านปัญญา มีกิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกสมองด้วยกิจกรรมคิดเลข เป็นต้น

คำสำคัญ: กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ; พุทธบูรณาการ; นักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท



Abstract

The aims of this research were: 1) to study the health problems of the Phu Thai elderly students, Ba Yao sub-district, Wang Sam Mo district, Udonthani province; 2) to study the Buddhist model of activities for promoting well-being of Phu Thai elderly students in Ba Yao sub-district, Wang Sam Mo district, Udonthani province. This study was a qualitative research conducted by means of fieldwork and in-depth interview

The results of the research on

1. health conditions of Phu Thai elderly students found that there are four aspects of health problems: 1) physical health problems: unhealthiness, illness and excretion problems; 2) mental health problems: irritability, annoyance, loneliness and depression; 3) social health conditions: lack of confidence, lack of warmth in the family and being afraid of abandonment; 4) intellectual health problems: easy forgetfulness, fuzzy memory and confusion.

2. The promotion of the Buddhist model of activities for promoting well-being of Phu Thai elderly students in Ba Yao sub-district, Wang Sam Mo district, Udonthani province has 4 areas: 1) physical health activities with activities to walk or jog, ride bicycles, aerobics and exercise in a posture, 2) mental health activities by donating white cloth to wrap up the body, walking meditation, listening to a sermon, listening to the dhamma, etc., paying respect to the Triple Gem and chanting; 3) social well-being activities with social welfare management activities; 4) intellectual well-being activities involving brain training and calculating activities etc.

Keywords: Buddhist Integration; Well- Being Promotion; Phutai Elderly Students

บทนำ

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยได้มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากระบบสาธารณสุขได้รับการพัฒนามากขึ้น การตระหนักถึงแนวทางการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญส่งผลให้ภาครัฐกำหนดมาตรการเตรียมการรองรับให้การดูแลผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น โดยกำหนดยุทธศาสตร์ “การเตรียมความพร้อม สังคมไทยสู่สังคมผู้สูงอายุ” เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์หลักของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 ด้วยการมีแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) เพื่อกำหนดทิศทางนโยบายยุทธศาสตร์และมาตรการต่าง ๆ ที่ใช้ดำเนินการด้านผู้สูงอายุให้ชัดเจน (Prachuabmoh, 2010) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับระบบการดูแลและให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุ อาทิเช่น การให้บริการด้านสุขภาพ การจัดสวัสดิการ



ทางสังคม การส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี โดยที่สิ่งเหล่านี้จะต้องมีการได้รับรู้ถึงข้อมูลที่เป็นต่อการวางแผนและดำเนินการบนฐานของการลงทุนและใช้จ่ายอย่างคุ้มค่า รัฐบาลจึงมีนโยบายเพื่อจัดการให้ระบบเพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ และลดการพึ่งพาผู้อื่นดังที่ ประสบการณ์ของประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น ประเทศเนเธอร์แลนด์หรือสวีเดน รัฐประสบกับปัญหาแบกรับค่าใช้จ่ายสาธารณะในด้านสุขภาพและการดูแลผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก และพยายามแสวงหาทางเลือกอื่นในการดูแลผู้สูงอายุ (Sundstrom, Malmberg & Johansson, 2006) ดังแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2002) ได้กำหนดแนวคิดภาวะพหุพลัง (activeaging) ที่แสดงถึง ภาวะสุขสมบูรณ์ของผู้สูงอายุและเป็นเป้าหมายของ ภาวะหรือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั่วโลก โดยคาด ว่าภาวะพหุพลังเป็นหนทางเดียวที่จะแก้ไขปัญหที่เกิดจากการเพิ่มจำนวนของผู้สูงอายุทั่วโลก

สุขภาพหรือสุขภาพของผู้สูงอายุ อยู่ในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนในเป้าหมายที่ 3 คือ การมีสุขภาพและความเป็อยู่ที่ดี โดยสุขภาพะมีองค์ประกอบอยู่ 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาพะทางจิตวิญญาณหรือการรู้คิด (ปัญญา) ทั้งสี่เรื่องไม่ได้แยกกันอยู่เป็นกอง ๆ แต่เกี่ยวข้องอยู่ในกันและกันทั้งหมด ซึ่งสุขภาวะด้านหนึ่งที่ครอบคลุมและไปเชื่อมโยงกับสุขภาวะในอีกสามมิติ ซึ่งการมีสุขภาพะที่สมบูรณ์ทั้งสี่มิติที่กล่าวมาไม่ได้เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญเพียงแค่พื้นฐานที่จะนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีเท่านั้น แต่มีความสำคัญต่อทุกองค์ประกอบของการที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เนื่องจากสุขภาพะหรือสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องการไม่มีโรคเท่านั้น แต่หมายถึงความถูกต้องเหมาะสมทั้งหมดของมนุษย์และของสังคมใน พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 มาตรา 3 ในพระราชบัญญัตินี้ “สุขภาพ” คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล “ปัญญา” หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (The Office of the Commission of Decree, 2007) เมื่อมีการบัญญัติคำว่าสุขภาพะขึ้นมา สุขภาพจึงแยกไม่ได้จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความต้องพอดี โดยดำรงอยู่ในครอบครัว ชุมชนและสังคมที่พัฒนาอย่างสมดุลสุขภาวะทางทางจิตวิญญาณสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี(Dignity) มีส่วนร่วม (Participation) และได้รับการดูแล (Care) อย่างเหมาะสมต่อไป (Phrapalad Somchai Payogo et al., 2019)

การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยี ทำให้บุคคลมีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ตึงเครียด หรือแข่งขันเพื่อความอยู่รอด ไม่มีกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายปัญหาชีวิตซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ปัจจุบันกำลังเผชิญกับโรครวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น โดยมีการบริโภคไขมันเพิ่มขึ้นและเส้นใยน้อยลง มีการออกกำลังกายน้อยลง บางส่วนยังคงสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมด้านสังคมและด้านกายภาพส่งผลต่อสุขภาพเพิ่มขึ้น สุขภาพจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาแต่อย่างไรก็ตามภาวะสุขภาพเป็นกระบวนการพลวัตที่ไม่หยุดนิ่ง จะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสลับซับซ้อนอยู่ตลอดเวลาและอย่างต่อเนื่อง บุคคลจึงต้องพยายามหาวิธีการที่จะปกป้องสุขภาพเพื่อไม่ให้เกิดภาวะเจ็บป่วยหรือถึงแม้ว่าจะเกิดภาวะเจ็บป่วยขึ้น บุคคลจะต้องพยายามดูแล



รักษาเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาวะปกติให้เร็วที่สุด วิธีการสำคัญที่บุคคลใช้ปกป้องสุขภาพนั้น คือ การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ (Palank, 1991) การเสริมสร้างสุขภาพจึงเป็นกลไกสำคัญในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนไทยทุกคนใหม่ สุขภาวะที่ดีขึ้นตามศักยภาพของแต่ละบุคคล

จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุและผู้เตรียมเข้าสู่ผู้สูงอายุมิแนวโน้มเจ็บป่วยมากและเร็วขึ้น ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จะเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถสร้างกลุ่มผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่ดีและที่สำคัญคือการมุ่งลดความเจ็บป่วยในกลุ่มผู้สูงอายุ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาแก-ภูดิน ซึ่งเป็นหน่วยงานบริการสุขภาพปฐมภูมิ มีพื้นที่รับผิดชอบทั้งหมด 5 หมู่บ้าน คือ บ้านโคกเล้าบ้านโคกสว่าง บ้านนาแก บ้านภูดิน และบ้านบะยาว ในจำนวนนี้อยู่ในวัยผู้สูงอายุ จำนวน 1,142 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาแก-ภูดิน, 2562) ปกติผู้สูงอายุมักจะเจ็บป่วยได้ง่าย เนื่องจากความเสื่อมตามสภาพร่างกาย โรคที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคระบบกล้ามเนื้อโครงร่างและกระดูก ซึ่งส่วนใหญ่มีสาเหตุจากการประกอบอาชีพเกษตรกรรมและการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ รวมถึงปัญหาทางด้านสภาพจิตใจ ภาวะซึมเศร้าและการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ

ดังนั้น การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาแก-ภูดิน (อยู่ในเขตรับผิดชอบของตำบลบะยาว) อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี จึงมีพัฒนาการขึ้นจากปัญหาที่พบว่าในอนาคตอันใกล้ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันความก้าวหน้าด้านการแพทย์และการสาธารณสุขส่งผลให้จำนวนและสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดจากมีส่วนร่วมจากชุมชนและภาคีเครือข่าย เพื่อสุขภาวะที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยวิถีความพอเพียงในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เป็นการสร้างประสบการณ์ตรงนอกห้องเรียน ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้กับชุมชน และจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถเชื่อมโยงสร้างสุขภาพในชุมชนให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น ทั้งจะเป็นการเสริมสร้างจริยธรรมคุณธรรมและสืบทอดรักษาไว้ซึ่งวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมพื้นบ้านของชุมชนตำบลนาแก-ภูดิน เป็นกระบวนการสร้างความรักการเอาใจใส่ ดูแลผู้สูงอายุในครัวเรือน สร้างวิถีครอบครัวอบอุ่น สังคมเข้มแข็งให้ยั่งยืนต่อไป

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี” เพื่อศึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุ และนำไปเป็นฐานข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพตามหลักเชิงพุทธ เพื่อความเป็นอยู่ที่มีสุขภาพดี และเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมของนักเรียนผู้สูงอายุ และนำไปขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพในชุมชน และสังคมต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมกิจกรรมสภาวะเชิงพุทธบูรณาการสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี โดยศึกษาจากกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัยไว้ดังนี้

- 1) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Sources) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องพระไตรปิฎก หนังสือ รายงานการวิจัย เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการส่งเสริมสภาวะเชิงพุทธบูรณาการสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี
- 2) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายในตำบลบะยาว 2 หมู่บ้าน คือ บ้านนาแก และบ้านภูดิน
- 3) ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมสภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลด้านประชากรที่เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถให้ข้อมูลได้ ในตำบลบะยาว 2 หมู่บ้าน คือ บ้านนาแก และบ้านภูดิน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่

กลุ่มที่ 1 คือ ผู้นำชุมชน 2 คน ได้แก่

นักพัฒนาชุมชนจากองค์การบริหารส่วนตำบล	จำนวน	1	คน
กำนันตำบลบะยาว	จำนวน	1	คน

กลุ่มที่ 2 คือ โรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 8 คน ได้แก่

ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ	จำนวน	1	คน
ครูผู้สอนโรงเรียนผู้สูงอายุ	จำนวน	2	คน
พยาบาลวิชาชีพ/ผู้ช่วยพยาบาล/เจ้าหน้าที่	จำนวน	3	คน
อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)	จำนวน	1	คน



ประธานชมรมผู้สูงอายุ	จำนวน	1	คน
กลุ่มที่ 3 คือ นักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว จำนวน 20 คน ได้แก่			
นักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท โรงเรียนผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริม			
สุขภาพตำบลนาแก-ภูดิน	จำนวน	20	คน
รวมจำนวน		30	คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้แบ่งแบบสัมภาษณ์เป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 คือ ข้อคำถามข้อมูลทั่วไปให้ผู้ให้สัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 คือ ข้อคำถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาสภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างสามหมอก จังหวัดอุดรธานี จำนวน 6 ข้อ

ส่วนที่ 3 คือ ข้อคำถามด้านการส่งเสริมกิจกรรมสภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างสามหมอก จังหวัดอุดรธานี จำนวน 6 ข้อ

2) การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ขั้นตอนการสร้างแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสัมภาษณ์ในการวิจัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้

(1) สร้างแบบสัมภาษณ์ จากกรอบเนื้อหาของวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อตอบ โจทย์การวิจัย

(2) เสนอร่างแบบสัมภาษณ์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษา

(3) นำแบบสัมภาษณ์มาปรับปรุงแก้ไขตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ

(4) นำข้อมูลที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงของ เนื้อหา (Content Validity) เพื่อความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์

(5) นำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่งตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และดำเนินการ สัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการ แสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลสำคัญในตำบลบะยาว 2 หมู่บ้าน คือ บ้านนาแก และบ้านภูดิน



2) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 5 คนได้แก่ ประธานชมรมผู้สูงอายุนักเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพนาแก – ภูตินศึกษาในประเด็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาสุขภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท และด้านการส่งเสริมกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี เพื่อให้เห็นความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวคิด สภาพปัจจุบันและปัญหาสุขภาวะ เพื่อแสดงตัวชี้วัดความสำเร็จในการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้านทฤษฎี และภาคสนามโดยใช้วิธีอธิบายเชิงพรรณนา ตามวัตถุประสงค์ในประเด็นต่าง ๆ คือ สภาพปัญหาสุขภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท และด้านการส่งเสริมกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี
- 2) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นมาสรุป เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนรายงานการวิจัย
- 3) เขียนรายงานการวิจัย สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาสุขภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี

1) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านร่างกาย โดยส่วนมากปัญหาสุขภาวะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท สุขภาพร่างกายอ่อนแอลง รับประทานอาหารไม่อร่อย โครงสร้างของร่างกายเปลี่ยนไป มีความเจ็บปวดตามร่างกาย เคล็ดขัดยอกตามข้อต่าง ๆ ร่างกายไม่แข็งแรงและมีโรคภัยไข้เจ็บ การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ขาดสารอาหาร มีโรคประจำตัวจากการเจ็บป่วยสะสมตั้งแต่วัยทำงาน แต่ไม่ได้รับการรักษาดูแลอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดอาการรุนแรงในวัยสูงอายุ มีความเสื่อมของร่างกาย มีโรคประจำตัว โรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหาร วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ปวดขา ปวดเอว ปวดข้อ ซึ่งขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของแต่ละบุคคล นอนไม่หลับและมีปัญหาทางด้านการขับถ่าย

2) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านจิตใจ โดยภาพรวม นักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท มีความตระหนี่ จู้จี้ขี้นั่น หงุดหงิด รำคาญ เหวี่ยง เสร้าซึม ว้าวุ่น ไม่ร่าเริงแจ่มใส ไม่มีเหตุผล บางคนมีความรู้สึกป่วยและมีภาวะซึมเศร้า กังวลใจ มีความโลภอยากได้สิ่งของที่ไม่ใช่ของตน หลงผิดในอบายมุข เนื่องจากวัยของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ บางรายอารมณ์แปรปรวน เจ้าอารมณ์ ต้องการความเห็นอกเห็นใจจากลูกหลาน การทอดทิ้งทางด้านการดูแลสุขภาพจิตใจ จะมีความรู้สึกน้อยใจ คิดมาก วิตกกังวล อาจทำให้สมรรถภาพทางสมองลดลง บทบาทต่าง ๆ ในครอบครัวและในสังคมถูกลดลง



3) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านสังคม โดยส่วนมากจะมีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน คือ ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่เห็นความสำคัญของหมู่คณะ บางรายติดยาเสพติด มีการทะเลาะเบาะแว้ง ลักเล็กขโมยน้อย ขาดความอบอุ่นในครอบครัว ครอบครัวแตกแยก แกร่งแย่งชิงดีชิงเด่นในสังคม คิดว่าตนเองถูกทอดทิ้งก็จะเก็บตัว ไม่เข้าสังคม ผู้สูงอายุบางคนออกจากหน้าที่การงาน หรือเกษียณอายุแล้ว ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ได้รับการยกย่องเหมือนเดิม คิดว่าตนเองไม่มีค่า บางคนมีความกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การเงิน ขาดความอบอุ่นเกิดความไม่ไว้วางใจกับบุคคลรอบข้าง ผู้สูงอายุบางคนคิดมากกังวลใจ คิดว่าตนเองต้องพึ่งพาคนอื่นอยู่ตลอดเวลาเก็บตัว ไม่ออกไปร่วมสังคม ขาดความอบอุ่น ไม่เข้าใจและไม่ไว้วางใจกับบุคคลรอบข้าง ปัญหาผู้สูงอายุออกจากหน้าที่การงานและคิดว่าตนเองไม่มีค่า ผู้สูงอายุบางคนออกจากการทำงานทำให้รู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองไม่ได้รับการยกย่องเหมือนเดิม กังวลเรื่องค่าใช้จ่าย การเงิน ต้องพึ่งพาลูกหลานและกลัวการถูกทอดทิ้ง

4) สภาพปัญหาสุขภาวะด้านปัญญา โดยภาพรวม ส่วนมากความจำไม่เหมือนเดิม ขี้หลงขี้ลืม และความคิดช้าลง คิดไม่ค่อยออกตามที่ต้องการ การจดจำเริ่มไม่ค่อยดี หรือจำอะไรได้บ้างไม่ได้บ้าง ความจำเลอะเลือน เนื่องจากเข้าสู่วัยชราภาพ ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีความเสื่อมของสติปัญญา ภาวะสับสน สมอลืม และขาดสมาธิ หลงลืมง่าย ภาวะสับสน บางรายชอบเครื่องดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์อาจทำให้ความจำเสื่อม สมอลืม ขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากเลือดไหลเวียนในสมองน้อยลงและภาวะขาดอาหาร

2. การส่งเสริมการจัดกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี

2.1 การส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขภาวะนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี ซึ่งสรุปได้ 4 ด้าน ดังนี้

1) การส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขภาวะด้านร่างกาย เป็นกิจกรรมเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

2) การส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขภาวะด้านจิตใจ เป็น กิจกรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยการรักษาศีล เข้าวัด ทำบุญ ไหว้พระ สวดมนต์ เติมน้ำใจ ทำสมาธิ การเขียนหนังสือ จะช่วยให้สุขภาพจิตนักเรียนผู้สูงอายุดีขึ้น เพราะจิตใจได้จดจ่อกับงานที่ทำ จะทำให้เกิดความสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ใจเย็น และมีความสุข

3) การส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขภาวะด้านสังคม เป็น กิจกรรมช่วยเหลือด้านสังคม ได้แก่ การรวมกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อประสบอุบัติเหตุ โดยการแจ้งหน่วยกู้ภัย แจ้งตำรวจ กิจกรรมร่วมกันในการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส การให้ทุนการศึกษาแก่นักเรียน การรวมกลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุ เพื่อบริจาคการรักษาโรคให้กับชุมชน เป็นต้น

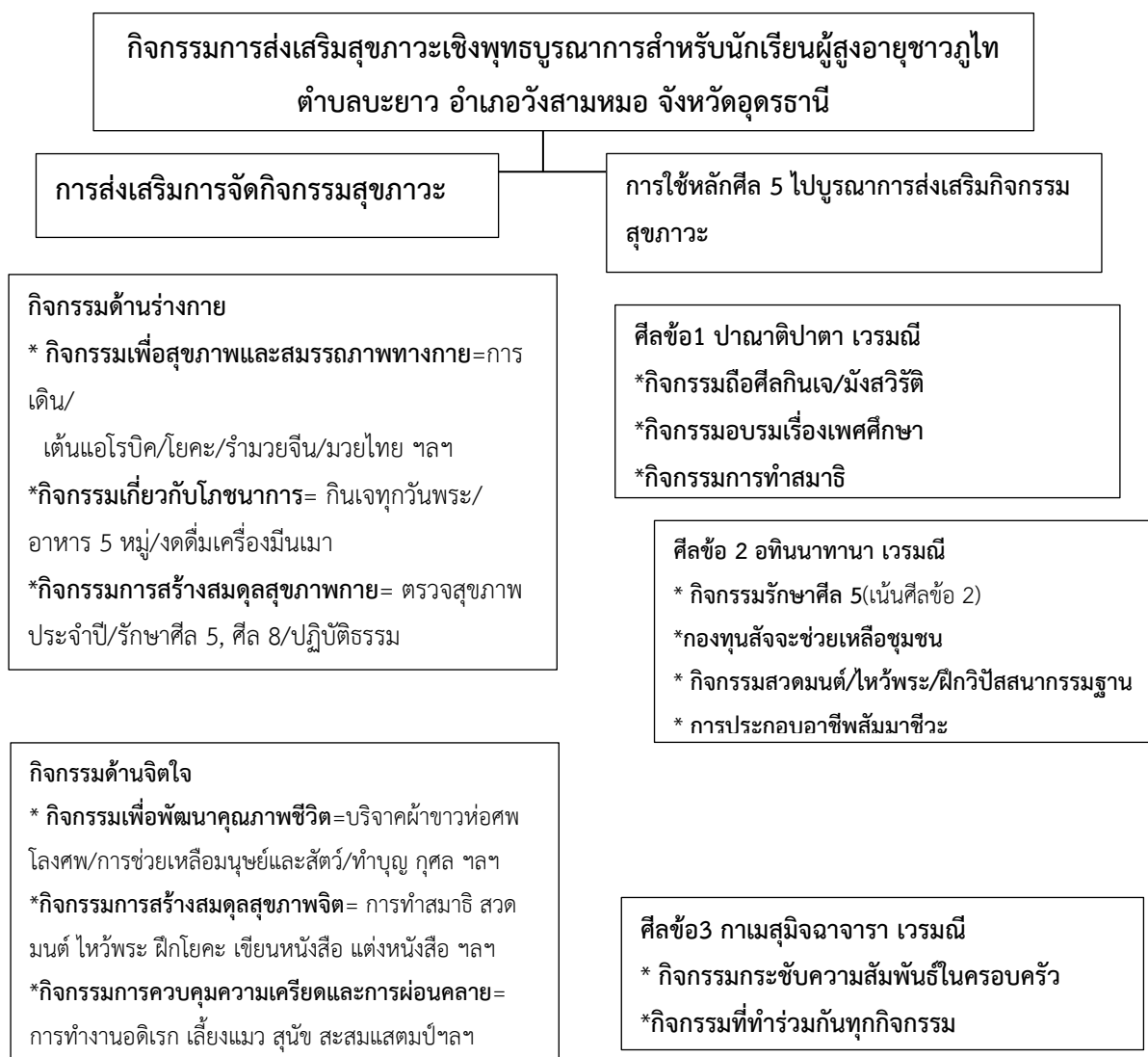
4)การส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขภาวะด้านปัญญา เพื่อเป็นศูนย์รวมกิจกรรมนักเรียนผู้สูงอายุ เป็นแหล่งถ่ายทอดภูมิปัญญาของผู้สูงอายุและเป็นแหล่งเรียนรู้ในชุมชน

2.2 การส่งเสริมรูปแบบกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี



การใช้หลักศีล 5 ไปบูรณาการส่งเสริมกิจกรรมสุขภาวะสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท คือ การใช้หลักศีล 5 ไปบูรณาการส่งเสริมกิจกรรมสุขภาวะสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท คือ การนำหลักศีล 5 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท เพื่อส่งเสริมสุขภาวะ ซึ่งศีลข้อ 1 มีกิจกรรมถือศีลกินเจ กิจกรรมอบรมเรื่องเพศศึกษา กิจกรรมการทำสมาธิ ศีลข้อที่ 2 มีกิจกรรมรักษาศีล 5 โดยเฉพาะศีลข้อที่ 2 (อทินนาทาน) กิจกรรมกองทุนสัจจะ กิจกรรมสวดมนต์ ไหว้พระและฝึกวิปัสสนากรรมฐาน การประกอบอาชีพสัมมาชีวะ ศีลข้อที่ 3 มีกิจกรรมกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวกิจกรรมที่ทำร่วมกันทุกกิจกรรม ศีลข้อที่ 4 มีกิจกรรมเกี่ยวกับการพูด การอบรมการพัฒนาบุคลิกภาพกิจกรรมการทำงานกลุ่ม ศีลข้อที่ 5 มีกิจกรรมการขับขีปลอดภัย กิจกรรมเกี่ยวกับการเล่นกีฬา กิจกรรมเกี่ยวกับนันทนาการ กิจกรรมรดน้ำเข้าพรรษา และกิจกรรมทำบุญโดยปลอดเหล้า ซึ่งนักเรียนผู้สูงอายุสามารถนำศีล 5 ไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมในแต่ละด้าน เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและต่อสังคมได้เป็นอย่างดี

องค์ความรู้จากการวิจัย





กิจกรรมด้านสังคม

- *กิจกรรมช่วยเหลือด้านสังคม=การแจ้งหน่วยกู้ภัย
- *กิจกรรมการจัดการสวัสดิการของชุมชน=กลุ่ม อสม.
- *กิจกรรมพัฒนาทักษะอาชีพและเสริมรายได้= ฝึกวิชาชีพ
- * กิจกรรมด้านประเพณีวัฒนธรรม=วันสงกรานต์/ปีใหม่
- *กิจกรรมเกี่ยวกับการเพิ่มพูนความรู้
- * กิจกรรมพิเศษ/วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

ศีลข้อ4 มุสาวาทา เวมณี

- *กิจกรรมเกี่ยวกับการพูด
- * กิจกรรมการอบรมการพัฒนาบุคลิกภาพ
- *กิจกรรมการทำงานกลุ่มร่วมกัน

กิจกรรมด้านปัญญา

- *กิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกสมอง=ไหว้พระ สวดมนต์ ท่องบทสวดมนต์/พระคาถาคิดเลข/ท่องสูตรคูณ
- *กิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมอง=กิจกรรมดนตรี บำบัด/เกมออนไลน์/การวาดภาพ/ฝึกนาฏศิลป์
- * กิจกรรมเพื่อพัฒนาปัญญา=กิจกรรมอนุรักษ์สมุนไพรไทย/กิจกรรมด้านวิชาการ/กิจกรรมมหกรรมภูมิปัญญา

ศีลข้อ5 สุราเมรัยมัชฌมาทัญฐานา เวมณี

- * กิจกรรมการขับขับปลดปล่อย
- *กิจกรรมเกี่ยวกับการเล่นกีฬา
- *กิจกรรมเกี่ยวกับนันทนาการ
- *กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา/ กิจกรรมทำบุญปลดปล่อย

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี” สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. สภาพปัญหาสุขภาพะของนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี พบว่า มี 4 ด้าน คือ 1) สภาพปัญหาสุขภาพะด้านร่างกาย 2) สภาพปัญหาสุขภาพะด้านจิตใจ 3) สภาพปัญหาสุขภาพะด้านสังคม 4) สภาพปัญหาสุขภาพะด้านปัญญา โดยภาพรวม ส่วนมากความจำไม่เหมือนเดิม การจดจำเริ่มไม่ค่อยดี หรือจำอะไรได้บ้างไม่ได้บ้าง ความจำเลอะเลือน เนื่องจากเข้าสู่วัยชราภาพ ผู้สูงอายุส่วนมากจะมีความเสื่อมของสติปัญญา ภาวะสับสน สมองเสื่อม และขาดสมาธิ หลงลืมง่าย ภาวะสับสน บางรายชอบเครื่องตีที่มีแอลกอฮอล์อาจทำให้ความจำเสื่อมสมองขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากเลือดไหลเวียนในสมองน้อยลงและภาวะขาดอาหาร ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Phra Aukrid Chotiyan, (2018) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพะของผู้สูงอายุเพื่อความเป็นอยู่ที่ดี ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของจังหวัดศรีสะเกษ” ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาของผู้สูงอายุที่พบนั้น ถ้าเป็นปัญหาทั่วไป พบว่า ผู้สูงอายุจะประสบปัญหาที่สำคัญ 3 ปัญหา ได้แก่ (1) ปัญหาทางด้านกายภาพ (2) ปัญหาทางด้านสังคมและ(3) ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ส่วนปัญหาทางด้านสุขภาพะนั้นแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ (1) ปัญหาสุขภาพะทางกาย (2) ปัญหาสุขภาพะทางจิตใจ (3) ปัญหาสุขภาพะทางสังคม และ (4) ปัญหาสุขภาพะทางจิตวิญญาณ หรือ ปัญหาสุขภาพะทางปัญญา ทั้งนี้ พบว่าปัญหาสุขภาพะต่าง ๆ จะสามารถจัดการกับปัญหาโดย (1) ผู้สูงอายุ (2) ครอบครัว (3) ชุมชน และ (4) รัฐ



2. การส่งเสริมรูปแบบกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดอุดรธานี แบ่งออกได้ 2 ประเด็น คือ 1) การส่งเสริมรูปแบบการจัดกิจกรรมสุขภาวะนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน และ 2) การส่งเสริมรูปแบบกิจกรรมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ตำบลบะยาว อำเภอสว่างแดนดิน โดยใช้หลักศีล 5 ไปบูรณาการส่งเสริมกิจกรรมสุขภาวะสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุชาวภูไท ซึ่งมีความสอดคล้องกับ Phra Chawarit Ciravaddhano, (2018) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมการรักษาศีล 5 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในตำบลแม่ต๋ำ อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย” ผลการวิจัย พบว่า ด้านสุขภาพใช้กระบวนการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่มในการสนทนาสัมพันธในชุมชน รณรงค์สร้างคุณค่าให้แก่ผู้เลื่อมใสศรัทธาและเลิกเสพยาเสพติดด้วยการสร้างกำลังใจ และให้การยอมรับ เพื่อคืนคนดีสู่สังคม สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Dignity) มีส่วนร่วม (Participation) และได้รับการดูแล (Care) อย่างเหมาะสมต่อไป (Phrapalad Somchai Payogo, 2019)

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 ภาครัฐควรมีโครงการกิจกรรมสร้างความอบอุ่นในครอบครัวให้กับผู้สูงอายุ โดยให้ลูกหลานกลับมาเยี่ยมเยียน และมีกิจกรรมวันครอบครัวภายในชุมชน

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดีทางสังคม ควรไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุ พบปะพูดคุยและรวบรวมสภาพปัญหาของผู้สูงอายุเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขต่อไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป หากนำประเด็นวิจัยเดียวกันไปศึกษาในบริบทของพื้นที่อื่น ควรทำการศึกษาวิเคราะห์แบบผสมวิธีคือ ทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพควบคู่กันไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น

2.2 ควรมีการศึกษารูปแบบกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาวะเชิงพุทธสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในชุมชนอื่นหรือท้องถิ่นอื่น ๆ เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม

References

- Gunlawong, M. (2016). Self-Sufficiency Model under Philosophy of ‘Sufficiency Economy’ of the Elderly in Phutotei Municipal Area, Wichianburi District, Phetchabun Province. *Phranakhon Rajabhat Research Journal (Humanities and Social Sciences)*, 11(1), 165-174.



- Palank, C.L. (1991). Determinants of Health-Promotive Behavior. A Review of Current Research. *The Nursing Clinics of North America*, 26(4), 815-32.
- Phra Aukrid Chotiyano. (2018). *A Model of the Health Promotion of the Elderly for the Well - being based on Sufficiency Economy Principle of Sisaket Province*. Thesis Master of Arts. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University.
- Phra Chawarit Ciravaddhano. (2018). A Process to Support the Five Precepts Observation for Quality of Life of People in Mae-Tum Sub-District, Payamengrai District, Chaingrai Province. *Journal of Graduate Studies Review Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus*, 4(1), 53-65.
- Phrapalad Somchai Payogo et al. (2019). The Synthesis of Indicators of Active Aging Enhancement According of Buddhist Integration for the Retirement of Elderly. *Journal of MCU Nakhondhat*, 6(7), 3613-3625.
- of MCU Nakhondhat, 6(7), 3613-3625.
- Prachuabmoh, V. (2010). *Overview of The Elderly Population in Thailand in Reviewing and Synthesizing Knowledge of Thai Elderly People From 2002-2007*. Bangkok: Thai Elderly Research and Development Institute Foundation.
- Sundstrom, G., Malmberg, B. & Johansson, L. (2006). Balancing family and state care: Neither, either of both? The case of Sweden. *Cambridge Journals*, 26(5), 767-782.
- The Office of the Commission of Decree. (2007). *National Health Act B.E. 2550*. Bangkok: The Office of the Commission of Decree.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A Policy Framework*. Geneva: World Health organization.