

การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี:
ศึกษากรณี ตำบลสวาย อำเภอปรangkู จังหวัดศรีสะเกษ*

The Development of Holistic Peaceful Well-Being of the Elderly
by Buddhist Peaceful Means: A Case Study of Sawai Subdistrict,
Prangku District, Sisaket Province

รัสรินทร์ ชุตินันท์

Rasarin Chutivibunchat

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.

Corresponding Author's Email: wi.sanee@hotmail.com



บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา บริบทความต้องการ แนวคิด ทฤษฎี และวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนววิทยาการสมัยใหม่และตามหลักพุทธสันติวิธี ของผู้สูงอายุ ตำบลสวาย อำเภอปรangkู จังหวัดศรีสะเกษ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการภาคสนามโดยศึกษาจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 35 ท่าน เพื่อพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี

ผลของการวิจัยพบว่า 1) ในพื้นที่ต.สวาย อ.ปรangkู ยังขาดความชัดเจนในด้านนโยบายการสนับสนุน ส่งเสริมการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ชัดเจน ความต้องการของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ คือ การสนับสนุนจากครอบครัว การประกันรายได้ การลดการพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยลง การมีส่วนร่วมในชุมชน 2) การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุนั้นมี 4 มิติคือ 1) มิติด้านสุขภาวะทางกาย 2) มิติด้านสุขภาวะทางจิตใจ 3) มิติด้านสังคม 4) มิติด้านปัญญาและจิตวิญญาณ ส่วนหลักธรรมที่ส่งเสริมและเหมาะสมกับการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธี คือ ไตรสิกขา 3) การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยพุทธสันติวิธีของ ตำบลสวาย อำเภอปรangkู จังหวัดศรีสะเกษ ได้องค์ความรู้ใหม่ 5G Model คือ 1) กายแข็งแรง (Good healthy) 2) พฤติกรรมเหมาะสม (Good behavior) 3) จิตเปี่ยมสุข (Good mental) 4) ปัญญาเบิกบาน (Good realization) และ 5) สังคมผู้สูงอายุดี (Good aging society)

คำสำคัญ: การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวม; ผู้สูงอายุ; พุทธสันติวิธี; ตำบลสวาย จังหวัดศรีสะเกษ

Abstract

The objective of the study was to study and analyze the problem context of needs, concepts, theories, and practices of the development of holistic peace for the elderly according to modern science and Buddhist principles of peaceful in Sawai Subdistrict, Prangku District, Sisaket Province. The study used Action research and study of documents and research

*Received June 15, 2022; Revised August 10, 2022; Accepted November 28, 2022

works as well as in-depth interviews with 35 key-informants for holistic peace development of the elderly by Buddhist peaceful means.

From the study findings indicated that: 1) From exploring the problems and context of the elderly's needs in Sawai Subdistrict, it has been discovered that the problems include a lack of policy clarity, a lack of information, and a lack of elderly healthcare promotion. The majority of the elderly will have congenital diseases induced by their age. Concerning the elderly's needs, they include: family support and less reliance on others, social needs involving community participation. 2) The findings have found that there are 4 dimensions for the development of holistic peaceful well-being for the elderly which are: 1) Physical well-being; 2) Mental well-being; 3) Social well-being; and 4) Intellectual and spiritual well-being. Trisikkhā (the Threefold Learning) is the Dhamma that can support and suit the development of the elderly's holistic peaceful well-being through Buddhist peaceful means. 3) The development of holistic peaceful well-being of the elderly by Buddhist peaceful means of Sawai Subdistrict, Prangku District, Sisaket Province the 5G model comprises as follows: 1) Good healthy; 2) Good behavior; 3) Good mind; 4) Good realization; and 5) Good aging society.

Keywords: The Development of Holistic Peaceful Well-Being; the Elderly; Buddhist Peaceful Means; Sawai Subdistrict, Sisaket Province

บทนำ

ในปัจจุบันประชากรมีการเปลี่ยนแปลงในส่วนของการเกิดของเด็ก หรือการมีอายุยืนยาวของผู้สูงอายุ สังคมมีสัดส่วนของผู้สูงอายุ หรือประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปได้เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ประเทศไทยในปัจจุบันก็มีแนวโน้มประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ประเทศไทยจึงได้กำหนดนโยบายระดับชาติ และมีพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ที่ใช้คุ้มครองประชากรกลุ่มนี้โดยตรงควบคู่ไปกับการพัฒนาที่เน้นคุณภาพของคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอันจะทำให้สังคมไทยในอนาคตเป็น “สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ” ในการสำรวจสำมะโนประชากร ปี พ.ศ. 2548 ประเทศไทยมีผู้สูงอายุประมาณร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด ในอีก 30 ปีข้างหน้า ผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด หรือมีจำนวนมากถึง 16 ล้านคน เมื่อถึงเวลานั้น ประชากรผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากกว่าประชากรวัยเด็ก และในประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2563 พบการเพิ่มจำนวนของประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 11,888,000 คน (National Statistical Office Thailand, 2000) กล่าวได้ว่าในเวลาอีกเพียงไม่ถึง 20 ปีข้างหน้า ประเทศไทยก็จะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” แล้วเมื่อมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมากถึงหนึ่งในสี่ของประชากรทั้งหมด (Research Strategies for the Problem of the Elderly and the Elderly Society B.E. 2556-2559, 2013) โดยปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุไทยจะทำให้มีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งมีได้หมายถึงประชากรผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่จะมีช่วงชีวิตที่มีการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นตามลำดับ

กล่าวได้ว่าผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรัง ก่อให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อผู้ป่วยและครอบครัว การรักษาคือการใช้ยาประเภทต่างๆ โดยได้รับยาจากแพทย์ และซื้อยามารับประทานเอง ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุได้รับยาเกินขนาดและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้ง่าย อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกายของผู้สูงอายุ ย่อมเปลี่ยนแปลงไปเพราะสมรรถนะ (Sinsu, 2006) การทำ

หน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยเฉพาะโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพที่สำคัญของผู้สูงอายุ ข้อมูลดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพหรือภาวะโรคเรื้อรัง ซึ่งจะส่งผลทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ปัจจุบันคำว่า “สุขภาวะ” ได้มีการจำแนกออกไปเป็นหลายด้าน ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคม สุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ (Kasudom, Kaewdang and Namwong, 2007) คือ 1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การที่มีสุขภาพทางกายดี มีปัจจัยสี่พอเพียงแก่การดำเนินชีวิต ไม่เจ็บป่วย มีสวัสดิภาพในชีวิต ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี 2) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ครอบครัวเข้มแข็ง 3) สุขภาวะทางจิต หมายถึง การที่มีจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียด มีอารมณ์ในเชิงบวก เช่น ความเมตตา ความผาสุก 4) สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง การที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง จนกระทั่งสามารถแก้ไขปัญหาชีวิต หรือแก้ปัญหา การทำงานได้ด้วยตัวเอง สุขภาวะทั้งสี่ประการนี้ นอกจากจะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้ผู้คนได้มีความสุข ความสบาย มีความสงบร่มเย็นแล้ว ยังจะเป็นพลังขับเคลื่อนที่สำคัญทำให้สังคมมีความอยู่เย็น เป็นสุข ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุ (Thongprateep, 2009)

เมื่อศึกษาสภาพปัญหาผู้สูงอายุแล้ว ก็พบประเด็นที่น่าสนใจหลายประการ เช่น สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้สูงวัย ที่ทำอะไรได้ช้าลง ยกของหนักไม่ได้ สภาพจิตใจที่ท้อถอย ที่มาจากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นความกังวลห่วงลูกหลาน กังวลกับรายได้ในครอบครัวที่ลดลง อยากช่วยกิจกรรมหมู่บ้าน งานวัด อยากทำบุญทำทานหรือร่วมกิจกรรมชุมชน อยากให้คนรู้จักญาติพี่น้องและคนในชุมชนยอมรับ กลัวคนอื่นไม่รับฟังความคิดเห็น บางรายเป็นภาระลูกหลานต้องคอยดูแล หรือบางคนถูกทอดทิ้งให้เลี้ยงหลาน เพราะลูกๆ ไปทำงานในเมืองใหญ่นานๆ จะกลับมาเยี่ยม จิตใจจึงเหงาหงอย จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาหาวิธีการแก้ปัญหา โดยการ นำหลักพุทธธรรม อันได้แก่ หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือแนวคิดทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีการใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหลักไตรสิกขาและภาวนา 4 มาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุแบบองค์รวมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสุขภาวะทางปัญญา โดยชุมชนมีส่วนร่วมในการดูแล รักษาและฟื้นฟูสุขภาพของผู้สูงอายุ และได้รับการปลูกฝังให้มีพื้นฐานจิตสำนึกความคิด และการปฏิบัติต่อผู้สูงอายุโดยต้องตระหนักถึงคุณค่าความสำคัญ ภายใต้คำขวัญที่ว่า “แก่อายมีคุณค่า ชราอย่างมีศักดิ์ศรี” ตามรูปแบบการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยบ้านท่าคอยนาง อำเภอปรางค์กู๋ จังหวัดศรีสะเกษ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา บริบท ความต้องการของผู้สูงวัย ตำบลสวาย อำเภอปรางค์กู๋ จังหวัดศรีสะเกษ
2. เพื่อศึกษาหลักการวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัย โดยพุทธสันติวิธี
3. เพื่อเสนอการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธีของตำบลสวาย อำเภอปรางค์กู๋ จังหวัดศรีสะเกษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งศึกษาเกี่ยวกับ การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี ตำบลสวาย อำเภอปรางค์กู๋ จังหวัดศรีสะเกษ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (ACTION RESEARCH) มีการลง

พื้นที่ภาคสนามเพื่อเป็นการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลมาเสริม เพื่อทำให้เกิดความเที่ยงตรงถูกต้องของข้อมูล ซึ่งทำให้งานวิจัยมีความน่าเชื่อถือมากยิ่งขึ้น โดยผู้วิจัย ได้กำหนดขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยไว้ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการ และวิธีการส่งเสริมสันติสุขภาวะผู้สูงวัยตามแนวพระพุทธศาสนา และแนวคิดการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัย สู่วิถีสันติสุขตามแนวทางพุทธสันติวิธี รวมถึงการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับหลักการและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงวัย เพื่อสร้างกรอบแนวคิดทฤษฎีเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาประกอบบริบท (Content Analysis Techniques) วิเคราะห์ข้อมูลเอกสารเพื่อนำมาสร้างเครื่องมือวิจัย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำเครื่องมือวิจัยที่ได้ไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามที่ระบุไว้ในขอบเขตการวิจัย

ขั้นตอนที่ 3 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการศึกษา ได้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสวาย จำนวน 17 คน และผู้เกี่ยวข้อง 18 คน โดยมีการอัดเทปประกอบกับการสังเกตการณ์อย่างมีส่วนร่วม รวมทั้งการจดบันทึก

ขั้นตอนที่ 4 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาถอดเทป ลงรหัสข้อมูล สังเคราะห์ผลที่ได้ ประกอบกับการนำแนวคิดทฤษฎีที่ได้บูรณาการ นำมาใช้ประกอบเพื่อร่างโมเดล การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธี ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ นำร่างโมเดลที่ได้ไปทดลองใช้ในการการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยตำบลสวาย และติดตามผล

ขั้นตอนที่ 5 นำผลการศึกษาที่ได้มาทำการสรุปเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิ นักวิชาการด้านการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงวัย ด้านศาสนา ด้านพุทธสันติวิธี มาร่วมทำการประชุมกลุ่มย่อย จำนวน 10 ท่าน (Focus group discussion) และนำผลการวิพากษ์มาปรับปรุง

ขั้นตอนที่ 6 นำเสนอสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ สรุปผลด้วยวิธีการอุปนัยด้วยพรรณนาโวหาร ในรูปแบบการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ให้มีความสำคัญกับความคิดรวบยอดและมีการตีความ (Interpretation) ซึ่งการวิเคราะห์และตีความจะนำความรู้จากทฤษฎี วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง มาร่วมในการพิจารณาด้วยทุกครั้ง ผสมกับรูปแบบการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ซึ่งเป็นการบรรยายและพรรณนาเนื้อหาจากข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์สภาพปัญหา บริบท ความต้องการของผู้สูงวัย ตำบลสวาย อำเภอปราสาท จังหวัดศรีสะเกษ และวิถีปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยตามแนววิชาการสมัยใหม่ ผลการศึกษาจากข้อมูลพื้นฐานในตำบลสวายพบว่า ผู้สูงอายุถึงร้อยละ 56 มีโรคประจำตัวเรื้อรัง อย่างน้อย 1 โรค กว่าร้อยละ 53.7 ไม่พอใจเกี่ยวกับสุขภาพตนเอง ร้อยละ 19 ช่วยเหลือตนเองได้ มีภาวะสมองเสื่อมร้อยละ 8.1 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่าจะมีระบบบริการสุขภาพครอบคลุมผู้สูงอายุที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเข้าถึงบริการสุขภาพได้ครอบคลุมทุกพื้นที่ทุกเวลา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังมีแนวโน้มเจ็บป่วยทางสุขภาพกายและจิตใจ มีภาวะซึมเศร้าผู้สูงอายุยังทำงานเองได้เพียงร้อยละ 34.0 และลูกหลานดูแลถึงร้อยละ 37 แม้จะได้เบี้ยยังชีพก็ตาม แต่พวกเขาก็ยังไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ในชีวิตประจำวัน ทั้งๆ ที่รัฐจ่ายเบี้ยยังชีพให้ผู้สูงอายุถึง 63,219 ล้านบาทในแต่ละปี นอกจากนี้ผู้สูงอายุถึงร้อยละ 19 ยังต้องอาศัยอยู่เพียงลำพังในบ้านและมีแนวโน้มจะเพิ่มสูงมากขึ้นในอนาคต และจากการที่ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่พูดคุยกับผู้สูงวัย

ตำบลสวาย อำเภอปรังค์กู จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ความต้องการและปัญหาของผู้สูงวัยโดยสามารถแบ่งเป็นประเด็น 3 ด้าน ดังนี้

1) ทางด้านร่างกายของผู้สูงวัย ต้องการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ต้องการมีผู้ช่วยเหลือดูแลอย่างใกล้ชิด มีที่อยู่อาศัยที่สะอาด อากาศดี สิ่งแวดล้อมดี ต้องการอาหารการกินที่ถูกต้องลักษณะตามวัย ต้องการได้รับการตรวจสุขภาพ และการรักษาพยาบาลที่สะดวก รวดเร็ว ทันทีที่ ความต้องการได้พักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ ความต้องการบำรุงรักษาร่างกาย และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ฝึกเกร็งคลายกล้ามเนื้อ หรือฝึกโยคะ หรือทำสมาธิ ฝึกการหายใจ การผ่อนคลาย เพื่อรักษากล้ามเนื้อและระบบร่างกายทุกส่วนทำงานได้ดี ส่งเสริมการใช้สมองเล่นเกม อบรม อ่านหนังสือ ฯลฯ และมีความต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ

2) ทางด้านจิตใจของผู้สูงวัย ซึ่งผู้สูงวัยในตำบลสวายมักไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ขาดความอบอุ่นจากลูกหลาน มีภาวะอ้างว้าง หว้าเหว่ จนบางรายมีความวิตกกังวลในการจะถูกทอดทิ้ง อาจเป็นเหตุให้กระทบต่อความรู้สึกในคุณค่าของผู้สูงวัยเอง ทำให้เกิดความรู้สึกเสียใจ น้อยใจ เบื่อหน่าย จึงต้องแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งผู้สูงวัยจะมีลักษณะด้านจิตใจดังจะสนใจเฉพาะที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ และตรงกับความต้องการของตนเอง การสร้างวิถีดำเนินชีวิตของตนเอง การมีอายุมากขึ้นคือ การเข้าใกล้กาลเวลาแห่งการสิ้นสุดของชีวิต การยอมรับสภาพดังกล่าว ทำให้บางคนมุ่งสร้างความดีงามให้แก่ตนเองเพิ่มมากขึ้น ความผิดปกติทางจิตใจและในวัยสูงวัย แบ่งเป็นกลุ่มอาการทางจิต 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ 1) กลุ่มอาการทางจิตเนื่องจากสมองเสื่อม 2) กลุ่มอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์

3) ทางด้านสังคมและเศรษฐกิจของผู้สูงวัย มีการเปลี่ยนแปลงคือต้องการได้รับความสนใจจากผู้อื่น การเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว สังคมและหมู่คณะ ต้องการความเข้าใจและความเห็นใจจากคนใกล้ชิด ลูกหลานในครอบครัว รวมทั้งสังคมเห็นคุณค่าชื่นชมการทำงาน ซึ่งผู้สูงวัยตำบลสวายส่วนใหญ่มีฐานะไม่ดี รายได้หดหายไป ไม่มีที่อยู่อาศัยได้รับความลำบาก ต้องอาศัยอยู่กับลูกหลาน บางรายไม่มีลูกหลานดูแลอุปการะเลี้ยงดู ผู้สูงวัยในตำบลสวาย ทำอาชีพเกษตร ทอผ้า เลี้ยงสัตว์ การทำงานที่ผ่านมามีต้องทำงานหนัก สภาพท้องถิ่นแห้งแล้งทุรกันดาร ลูกหลานต้องทิ้งครอบครัวไปทำงานในเมืองใหญ่ ปล่อยให้อยู่บ้าน บางรายต้องดูแลเลี้ยงหลาน ทำให้มีภาระงานมาก ไม่ค่อยได้พักผ่อน บางครั้งเจ็บป่วย รักษาตนเอง ไม่ไปพบหมอขาดการดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง พอล้มป่วย หรือเกิดโรคร้าย ทำให้ครอบครัว ลูกหลาน ญาติพี่น้องต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการรักษา เกิดผลกระทบที่ครอบครัว และผู้สูงวัยนั้นควรได้รับการยอมรับ ให้ความเคารพของชุมชนและสังคมด้วยมิตรไมตรีไม่ใช่ความสงสาร พร้อมทั้งส่งเสริมอาชีพให้มีรายได้โดยไม่ต้องเป็นภาระของลูกหลาน หรือชุมชนและภาครัฐมาจนเกินไป โดยอาจให้ในรูปแบบประกันรายได้หรือบำนาญคนชรา เพื่อการเลี้ยงชีพพอประมาณในวัยชรา

และสำหรับวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยตามแนววิทยาการสมัยใหม่ ได้แก่ การพัฒนาทฤษฎีหรือหลักการการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมมากยิ่งขึ้น โดยเน้นการดูแลทั้งร่างกายและจิตใจ (Holism) หรือการให้ความสำคัญต่อการดูแลตนเองของผู้สูงวัย การสนับสนุนของคนใกล้ชิดควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์มากกว่าที่จะมอบบทบาทหน้าที่ไว้กับแพทย์แต่ผู้เดียว ในการดูแลสุขภาพได้มีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผนวกรวมกับแพทย์ หรือวิทยาการสมัยใหม่ เกิดกระแสความตื่นตัวเรื่องสุขภาพทางเลือกในสังคมไทยโดยมีการรื้อฟื้นการแพทย์แบบพื้นบ้าน ไปจนถึงการเสาะหาวิธีการใหม่ๆ จากต่างประเทศมาใช้กันอย่างหลากหลายในที่สุดได้มีการนำเสนอแนวนโยบายให้การแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกอื่นๆ เป็นฐานในการพัฒนาระบบสุขภาพควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากการเจ็บป่วยนั้น มิได้เกิดเฉพาะจุดแต่เป็นปัญหาทั้งระบบ การรักษา แต่เมื่อได้มีการ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้ระบบเกิดดุลยภาพ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้การแพทย์แบบองค์รวมในวิทยาการสมัยใหม่จึงถือบทบาทให้คำปรึกษาทางการแพทย์เป็นบทบาทหลักของแพทย์มากกว่าการบำบัดรักษา

2. หลักการวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัย โดยพุทธสันติวิธี

ผลการวิจัยพบว่า หลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัย คือ หลัก ภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา (Physical Development) คือ การมีข้อมูลข่าวสาร เสริมความรู้ อาหารที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี หรือจัดสภาพแวดล้อม ต้นไม้ พืชผัก การทำความสะอาด ในการบริการสุขอนามัย รวมถึงความปลอดภัยที่ต้องคำนึงถึง สิ่งใดที่ให้อภัย หรือเป็นอันตรายต้องหาทางหลีกเลี่ยง ดูแลร่างกายของตนเองให้ดีที่สุด 2) สติภาวนา (Moral Development) คือ การปฏิบัติตามข้อห้าม ที่เป็นหนทาง แห่งความเสื่อม สร้างความดีต่อผู้อื่น หรือลุ่มหลง มัวเมาในตนเอง สังคม รุนแรง ขาดความเคารพ ให้เกียรติ ศีลจึงเป็นส่วนสำคัญของการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคมผู้สูงวัยอย่างมีความสุข 3) จิตตภาวนา (Emotional Development) คือ การฝึกอบรมจิตใจให้ใช้สติเป็นเครื่องกำกับการกระทำ หรือความประพฤติของตนให้มีความสงบ มีเมตตา มีความเข้มแข็ง อยากทำดี ไม่เบียดเบียนผู้อื่น คิดเห็น มีเหตุผลดีงาม ผู้สูงอายุเกิดความสุข เกิดจิตศรัทธาในการทำดี เมื่อจิตที่ได้รับการฝึกฝน อบรมดีแล้วจึงสามารถพร้อมที่จะพัฒนาต่อไป 4) ปัญญาภาวนา (Cultivation of Wisdom) คือ เมื่อจิตใจเป็นสุข มีสติพร้อมสร้างความรู้ ความคิดและความเข้าใจ พิจารณาปัญหาต่างๆ ด้วยปัญญาและเข้าใจ เห็นความเป็นจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ตรง เพราะเห็นปัญหาที่แท้จริงที่เกิดขึ้นอยู่ในขณะนั้นเอง อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องในสังคม ภาวะที่เป็นสุขที่สมบูรณ์ โดยประกอบด้วยสุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา รวมเรียกว่า “สุขภาวะองค์รวม” และหลักไตรสิกขาในการส่งเสริมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงปัจจัยทั้งสามด้านเสมอ คือหลักไตรสิกขา ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา โดยการรักษาศีลช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความระมัดระวังมากขึ้น ในเรื่องของความประพฤติตน จะทำอะไรให้มีสติ เตือนตนเองเสมอ เพื่อการดำรงชีวิต เป็นไปตามปกติ ไม่มีการเสี่ยง หรือ อันตรายต่อร่างกาย อนามัยของเรา รวมทั้งไม่ทำให้เกิดโรค ใช้สติในการดำเนินชีวิต อย่างไม่ประมาท ทำทุกอย่างด้วยตนเอง เมื่อดูแลร่างกายดีแล้ว การพัฒนาจิตใจจะควบคู่กันไป ไม่สามารถแยกส่วนกันได้ เชื่อมโยงถึงกัน โดยมีสติเป็นผู้กำกับต่อเนื่อง สม่่าเสมอ เพื่อเตรียมความพร้อมสู่การพัฒนาปัญญาให้รู้แจ้งกฎของธรรมชาติต่อไป ปัญญาช่วยให้บุคคลเห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง คือ ตามธรรมชาติในการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุควรพัฒนาปัญญาทางโลก คือมีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยของตน ไม่มีมิจฉาทิฐิหรือหลงผิดในการรักษาและดูแลสุขภาพของตนเอง ผู้สูงอายุควรพัฒนาปัญญาทางธรรมจนประจักษ์แจ้งในหลักไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และประจักษ์แจ้งในความปกติของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ซึ่งไม่มีใครหนีพ้นได้เลย โดยสามารถการประยุกต์หลักไตรสิกขากับการเสริมสร้างสันติสุขภาวะดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุได้ดังนี้

1) ศีล ผู้สูงวัยสามารถนำศีล 5 หรือ ศีล 8 มาเป็นพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมให้ถูกต้อง ซึ่งหากรักษาศีลให้เป็นปกติแล้ว ย่อมส่งผลถึงสุขภาพกายและใจที่ดี รวมถึงส่งผลดีต่อโรคประจำตัวของตน เป็นต้นว่า ไม่ดื่มสุราของมึนเมา อันจะส่งผลเสียต่อสุขภาพทั้งกระเพาะอาหารอักเสบ ตับอักเสบ ตับอ่อนอักเสบ ไชมัน ไตรกลีเซอไรด์สูง การไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่มีคู่นอนหลายคน จะช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น นอกจากนั้น ผู้สูงอายุควรรักษาศีลเป็นอาจินเพื่อดูแลความประพฤติทางกายวาจา ก่อเกิดความสงบร่มเย็นทั้งกายและจิตใจของผู้สูงอายุเอง ส่งผลถึงความสงบสุขของสังคม

2) สมาธิ ช่วยให้ผู้สูงวัยใช้สติ ให้ระลึกรู้ ควบคุมจิตของตนเอง ด้วยการทำสมาธิ เพื่อสร้างพลังจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง วางใจ รับการเปลี่ยนแปลงได้ มีจิตเมตตา อารมณ์แจ่มใส ร่าเริงเบิกบานใจ โดยมีแนวทาง

ในการฝึกฝนอบรมด้านสมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติตามหลักการเกิดสมาธิโดยมีศีลเป็นฐานรองรับผู้สูงวัยสามารถปฏิบัติได้ด้วยการมีความประพฤติที่สุจริต ตั้งใจ เมื่อนึกถึงความประพฤติที่ถูกต้องของตน นึกถึงหลักธรรมที่นำมาพิจารณาก็จะเกิดความปลื้มใจ มีความสุขส่งผลให้จิตเป็นสมาธิได้ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิทำให้มีสติทุกเรื่องย่อมมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ เช่น การรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งที่เป็นอริยาบถใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) อริยาบถย่อย (การทำความรู้สึกตัวในอริยาบถย่อยต่างๆ) จะทำให้สุขภาพจิตใจดี จิตเข้มแข็งเป็นสมาธิ และเกิดปัญญา สามารถเผชิญธรรมชาติของความเจ็บป่วย ความชราและความตายได้อย่างปกติสุข

3) ปัญญา ผู้สูงอายุควรใช้ปัญญาเพื่อรู้จักตนเองซึ่งครอบคลุมถึงการรู้จักเหตุและการรู้จักผล มีเชื่อมโยงไปสู่การรู้จักบุคคล รู้จักชุมชน รู้จักประมาณ รู้จักเวลาที่เหมาะสม นำความรู้ความสามารถมาปฏิบัติ ดำเนินการให้สำเร็จผล ป้องกันปัญหาที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นแล้วได้ตรงจุด พัฒนาตนให้มีทัศนคติและแนวประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ทำให้ผู้สูงอายุนั้นมีความสุข เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ได้เป็นอย่างดี มีเพื่อนมากมายเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ใช้ปัญญาในการแยกแยะ ผู้อยู่รอบข้าง อย่างเข้าใจให้คำแนะนำได้ เป็นที่รักเคารพ และเชื่อมั่น ดำรงคุณความดี ทำตนเป็นตัวอย่างให้กับลูก หลานได้ เคารพ ศรัทธา ในความอาวุโสทางการงาน และความประพฤติ ปฏิบัติทางศาสนา ใช้ปัญญา คิด พิจารณา ปัญหา หรือทุกข์ สุข ที่เกิดขึ้นสามารถดำรงชีวิตที่สัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน สังคมได้อย่างมีความสุข มีทุกข์น้อยแม้จะยังไม่สามารถละกิเลสได้อย่างเด็ดขาดก็ตาม

3. พัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธีของตำบลสวาย อำเภอปรังค์ภู จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า วิธีการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัย โดยใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นหลักปฏิบัติ โดยการใช้การฝึกสมาธิเพื่อให้จิตนิ่ง สงบ ปล่อยวาง ไม่ยึดติด ในการฝึกหัดทำสมาธิสำหรับคนที่ยังไม่เคย ก็ต้องเริ่มฝึกการทำสมาธิเบื้องต้นก่อนมี 2 อย่างคือ 1) หัดทำสมาธิเพื่อแก้อารมณ์และกิเลสของใจที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน อารมณ์ในปัจจุบันมีทั้งอารมณ์รัก อารมณ์โกรธ หลง ก็ต้องหัดสงบใจจากอารมณ์นั้นๆ เป็นการเอาชนะใจให้สงบจากอารมณ์นั้นให้ได้ 2) ฝึกใจเพื่อให้มีพลังของสมาธิมากขึ้น เมื่อได้ฝึกหัดทำสมาธิบ่อยๆ เป็นประจำก็จะทำให้พลังของสมาธิมีมากขึ้นได้ แต่ด้วย ผู้สูงวัยมีข้อจำกัดด้านร่างกาย มีสภาพร่างกายที่เดินลำบาก จึงนั่งสมาธิได้อย่างเดียว และก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติสมาธิต้องสอบถามพูดคุยเกี่ยวกับพื้นฐานของคนละคนก่อนว่ามีมากน้อยเพียงใด เพื่อไม่ให้ผู้สูงวัยเกิดความเครียด กดดัน จากนั้นจึงเริ่มการสอนการปฏิบัติด้วยการฝึกนั่งสมาธิ โดยเริ่มทำวันละเล็กน้อย แต่เน้นให้ทำทุกวัน ควบคู่กับการปฏิบัติธรรม ให้มีสติอยู่กับตัวเองในทุกอริยาบถทั้ง นั่ง เดิน ยืน นอน ระลึกรู้อยู่ตลอดเวลาว่า กำลังทำอะไรช่วยมิให้สมองเสื่อม เมื่อจิตใจสงบ ทำให้พักผ่อนได้อย่างมีความสุข โดยผู้วิจัยใช้วิธีการให้ผู้สูงวัยได้สวดมนต์ (Chanting) ฝึกเจริญสมาธิ (Meditation) โดยเป็นการฝึกจิตตามหลักอานาปานสติ และการได้สนทนาธรรม (DHAMMA DISCUSSION) เป็นการพูดคุยเกี่ยวกับหลักธรรม คำสอน ของพระพุทธเจ้า เพื่อช่วยพัฒนาความรู้สึกร่วมและพัฒนาความคิด ทัศนคติที่เป็นอิสระ ทำให้ได้รับความ เบิกบาน มีความสุขความเจริญ และเป็นบุญกุศลของผู้รับฟังการสนทนาธรรม และผลจากการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธีโดยใช้หลักภาวนา 4 พบว่า

1) การพัฒนาทางกายของผู้สูงวัย รู้จักการดูแลตัวเองให้ร่างกายสะอาด มีการทำความสะอาด และจัดที่อยู่อาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อยมองแล้วสบายตา ออกกำลังกาย หรือกายบริหารอย่างเหมาะสม สามารถใช้ร่างกายอย่างมีสติ เลือกดูเป็น ฟังเป็น ใช้สิ่งของ เครื่องมือเครื่องใช้อย่างฉลาด ไม่มัวเมา ลุ่มหลง รับประทานอาหารได้ตรงเวลาครบ 5 หมู่ ส่งผลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงดีขึ้นกว่าเดิม

2) ผลการพัฒนาทางพฤติกรรมผู้สูงวัย รู้จักระมัดระวัง สำนวณกาย และวามากขึ้น มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในครอบครัว และชุมชนสามารถปรับตัวมีพฤติกรรมดีงาม เกื้อกูลสิ่งแวดล้อม ไม่เบียดเบียน เป็นกัลยาณมิตร ใช้สามัคคีธรรมทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข เป็นที่ยอมรับนับถือให้เกียรติกัน

3) การพัฒนาทางจิตผู้สูงวัยรู้เท่าทัน และสามารถจัดการอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้เป็นอย่างดี เจริญสติอยู่กับตัวเอง มีจิตใจเข้มแข็ง อารมณ์ดีมีเมตตา และชอบช่วยเหลือผู้อื่น ร่วมกิจกรรมได้เหมาะสม เช่น กิจกรรมนันทนาการ เพื่อความสนุกสนาน รื่นเริง ตามโอกาส เกิดความอบอุ่นใจ มีกำลังใจ ไม่โดดเดี่ยวเสียเหงา สนทนาธรรม ปฏิบัติธรรมได้อย่างต่อเนื่อง เป็นผลให้จิตใจแจ่มใส

4) การพัฒนาทางปัญญาผู้สูงวัย รู้จักเรียนรู้เข้าใจตนเอง ใช้สติปัญญารักษาตน สามารถจัดปัญหาในการดำเนินชีวิต เข้าใจชีวิตและสังคม ควบคุมความคิด ให้ใช้หลักเหตุและผล แก้ไขสุขและทุกข์ เป็นธรรมชาติของชีวิต เห็นตามความเป็นจริง ด้วยจิตใจที่เบิกบาน เห็นการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ ด้วยเป็นสภาวะธรรมชาติ มีสติอยู่กับการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยจิตใจ ไม่ยึดถือมั่นเห็นสัจจะธรรม

องค์ความรู้ใหม่

พบความรู้ใหม่ที่ได้จากการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัย โดยพุทธสันติวิธี ตำบลสวายอำเภอลำดวน จังหวัดศรีสะเกษ คือ ผู้สูงวัยมีร่างกายแข็งแรงดีขึ้น มีพฤติกรรมเหมาะสมดีขึ้น จิตเปี่ยมสุขดีขึ้น ปัญญาเบิกบานดีขึ้น รวมทั้งได้เห็นภาพการดำรงชีวิตของผู้สูงวัยในพื้นที่อย่างมีความสุข เป็นสังคมผู้สูงอายุที่อยู่ร่วมกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้เห็นถึงการพัฒนาทางสังคมของผู้สูงวัยในพื้นที่ตำบลสวายดีขึ้นอย่างชัดเจน



แผนภาพที่ 1 5G Model

การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัย โดยพุทธสันติวิธี ตำบลสวาย ได้องค์ความรู้ใหม่ดังนี้

1. GOOD HEALTHY (กายแข็งแรง) รู้จักตนเอง/เลือกที่จะ กิน ดู ฟัง และใช้ปัจจัย 4 อย่างมีสติ ทำให้ร่างกายแข็งแรง

2. GOOD BEHAVIOR (พฤติกรรมเหมาะสม) มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม สวรรค์กาย วาจาดี มีความเป็นกัลยาณมิตร ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น

3. GOOD MENTAL (จิตเปี่ยมสุข) มีการดำเนินชีวิตให้มีจิตเข้มแข็งเจริญงอกงาม มีความสุข เบิกบาน มีศรัทธา มีจิตผ่องใส มีเมตตา อารมณ์ดี

4. GOOD REALIZATION (ปัญญาเบิกบาน) สร้างความรู้ ความคิด เข้าใจตนเองและสังคม รู้จักพิจารณาด้วยปัญญา และช่วย พัฒนาผู้อื่น

5. GOOD AGING SOCIETY (สังคมผู้สูงอายุดี) มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ได้รับโอกาส ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ได้รับความเคารพนับถือและยอมรับ

ดังนั้นสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ อย่างเข้มแข็ง รักและรับผิดชอบตนเอง โดยมีสภาพแวดล้อมที่เกื้อหนุน อาศัยหลักธรรมพระพุทธศาสนาเป็น เครื่องยึดเหนี่ยว และปฏิบัติตามหลักภาวนา 4 เป็นแนวทางอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้กายเป็นสุข พฤติกรรม การใช้ชีวิตเหมาะสม มีจิตเปี่ยมสุข และปัญญาเบิกบานเห็นและเข้าใจตามความเป็นจริง เมื่อทุกคน มีความสุข ส่งผลให้สังคมผู้สูงวัยมีสังคมที่ดีมีความสุข ทนสมัย ตาม 5G Model

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นการพัฒนาสันติสุขภาวะ แบบองค์รวมของผู้สูงวัย โดยพุทธสันติวิธีของตำบลสวาย อำเภอปราณบุรี จังหวัดศรีสะเกษ จากการศึกษาและ วิเคราะห์หลักพุทธธรรมต่างๆ ที่จะสามารถนำมาบูรณาการเพื่อการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูง วัย ในตำบลสวาย อำเภอปราณบุรี จังหวัดศรีสะเกษ ได้ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า อำเภอปราณบุรียังขาดความชัดเจนในด้านนโยบาย การสนับสนุน การส่งเสริมการได้รับข้อมูลข่าวสารและการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ชัดเจนจึงทำให้ โดยทั่วไปส่วนใหญ่แล้วผู้สูงอายุจะมีโรคประจำตัวที่สืบเนื่องมาจาก การเปลี่ยนแปลงตามวัยผู้สูงอายุนี้ จะมี โรค ดังเช่น ความดัน โลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การปวดเมื่อยตามร่างกาย และโรคหัวใจ มีสมรรถภาพความแข็งแรงของร่างกายที่ลดลงตามอายุ การเปลี่ยนแปลง ในมิติทางสังคม จะเป็นอุปสรรคต่อ พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในทุกด้าน ที่สำคัญมากไปกว่านั้น คือ จังหวัดยังไม่มีแผนที่ชัดเจนเกี่ยวกับการ ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้สามารถดูแลตนเองได้ดี ซึ่งผู้สูงอายุนั้นต่างมีความต้องการที่แตกต่างกันออกไป คือ ความต้องการการสนับสนุนจากครอบครัว ไม่ต้องการให้ถูกปล่อยให้อยู่โดดเดี่ยว มีความต้องการ ด้านการ ประกันรายได้ โดยเฉพาะการประกันสังคมประเภทประกันสุขภาพ มีความต้องการที่ลดการพึ่งพาผู้อื่นให้ น้อยลง มีความต้องการมีส่วนร่วมในชุมชน โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมในกิจกรรมบางประเภทในชุมชน ซึ่งการ นำเอาหลักพระพุทธศาสนาเข้าหาศาสตร์หรือวิทยาการสมัยใหม่ มาบูรณาการในการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบ องค์รวมของผู้สูงวัยจึงเป็นการเชื่อมโยงสุขภาวะใน 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทาง สังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือการรู้คิด (ปัญญา) เพื่อให้ระบบเกิดดุลยภาพ เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ ดีขึ้น ซึ่งสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธนั้น คือ องค์รวมแห่งระบบความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัย โดยมีองค์ประกอบ ทั้งหลายสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่า ภาวนา 4 คือ 1) กายภาวนา (การพัฒนากาย) โดยดำเนินชีวิตสัมพันธ์ กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดี โดยรู้จักอยู่ดีมีสุข ใช้สิ่งที่อยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์

มีคุณค่า ทำให้เกิดความสุข 2) ศิลภาวนา (การพัฒนาศีล) การรู้จักดูแลตนเอง เตือนตัวเองอยู่เสมอ ระมัดระวัง ภายใจ ต่อการทำชั่ว ทำให้ตัวเองเดือดร้อน ต้องมองโลกแง่ดี อยู่ในข้อตกลงร่วมกันอย่างมีความสุข 3) จิตภาวนา (การพัฒนาจิต) มีความตั้งใจ และศรัทธาในการดำเนินสติ ให้เกิดความสงบ ขอบปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ฟังธรรม ประกอบคุณความดี มีความคิดเชิงบวก มีน้ำใจ เป็นที่น่าเคารพ เลื่อมใส ยึดมั่นในการทำดี และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง 4) ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) คือการฝึกอบรมเจริญปัญญา เสริมสร้างความรู้ ด้วยสติที่ฝึกมาดี จนมีสมาธิเข้มแข็งได้พลังจิต จากสมาธิ สามารถพิจารณาปัญหาต่างๆ ด้วย เหตุด้วยผล และเข้าใจ รู้จักตนเองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เป็นเรื่องธรรมดา ใช้ปัญญา ดูแลตนเองได้ อย่างถูกต้อง เหมาะสม (Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto), (2001)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า วิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุโดยพุทธสันติวิธีโดยการยึดหลักสุขภาวะองค์รวมตามแนวไตรสิกขา อันประกอบด้วย ศีล สมาธิ และ ปัญญา และใช้หลักภาวนา 4 อันจะนำไปสู่การมีชีวิตที่สุขสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อม ที่เกี่ยวข้อง ในสังคม โดยสรุปได้ว่า หลักของศีลช่วยให้บุคคลสำรวมระวังในข้อห้ามที่ไม่ควรกระทำ เนื่องจากการเป็น การเบียดเบียนทำร้ายกัน ให้อยู่ร่วมกันด้วยปกติสุข ส่วนหลักของสมาธิช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาจิตใจ ให้มีพลังจิตที่ เข้มแข็ง มั่นคงในกระทำดี มีเมตตา รู้คุณค่า ชำบชื่นถึงการได้มีสติอยู่กับตนเอง มีความสุขทางใจ ทำจิตใจให้ แจ่มใสอยู่เสมอ สำหรับการพัฒนาปัญญา ช่วยให้ผู้สูงอายุได้รู้จักตนเอง เข้าใจสรรพสิ่งที่เกิดขึ้นความเป็นจริง ใช้ปัญญาพิจารณาปัญหาต่างๆ ด้วยหลักเหตุผล มีความสุขในการดำรงชีวิตประจำวัน อันเป็นการเสริมสร้าง และการประยุกต์หลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสันติสุขภาวะเพื่อรองรับสังคม ผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านปัญญา ตามหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นหลัก ทางพระพุทธศาสนาที่นำมาประยุกต์ใช้ ในการพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านกาย จิต สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเตรียมการรองรับสังคมผู้สูงอายุ อย่างมีคุณภาพไม่ได้อยู่ที่การพยายามจัดให้มีการสังคมสงเคราะห์หรือการบริการผู้สูงอายุหากแต่ควรทำให้ ประชากรผู้สูงอายุเป็นประชากรที่มีการพัฒนา (Assets for development) ตั้งแต่การปรับเปลี่ยนแนวคิด ค่านิยม ต่อผู้สูงอายุ ตลอดจนจนถึงการพัฒนาศักยภาพตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุเองให้มากขึ้นทั้งทางด้าน ร่างกายจิตใจ และสติปัญญา เพื่อเป็นพลังสร้างสรรค์ที่สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมบนฐานของ ปัญญา เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุและเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งในอนาคต (Khamsamrit, 2017)

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ในตำบล สวาย อำเภอลำดวน จังหวัดศรีสะเกษ ด้วยการหลักภาวนา 4 และแนวคิดการพัฒนาสุขภาวะแบบองค์รวม ทางตะวันตกและตะวันออก เป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงอายุเพื่อพัฒนา ผู้สูงอายุให้มีความสุข โดยสาระสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ (1) มีการปฏิบัติธรรม เช่น ฟังธรรม สันทนาธรรม สวดมนต์ ทำสมาธิ (2) รักษาอนามัย รับประทานอาหารดี อากาศดี ออกกำลังกาย ใช้เวลาว่าง ฟังนิทานซ้ำชั้น อารมณ์ดี ขับถ่ายปกติ ระมัดระวัง เน้นปลอดภัย ให้อภัยเป็น (3) มีความเป็นมิตรที่ดี มีการสื่อสารที่ดี ใช้เทคโนโลยีได้ ร่วมกิจกรรมกับคนอื่น ๆ ได้สนุกสนาน บรรยากาศดี หรือเรียกอีกอย่างว่า มีพลังจิตที่มั่นคง สามารถปฏิบัติ ดำเนินสติได้อย่างต่อเนื่อง จนเข้าใจ และเห็นที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาแห่งสมาธิ ส่งผลให้เกิดสันติสุขภาวะแบบองค์รวมตาม 5G Model คือ 1) Good Healthy: กายแข็งแรง คือ รู้จักตนเอง เลือกที่จะ กิน ดู ฟัง และใช้ปัจจัย 4 อย่างมีสติ ทำให้ร่างกายแข็งแรง 2) Good Behavior: พฤติกรรม เหมาะสม คือ มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม สำรวม กาย วาจาดี มีความเป็นกัลยาณมิตร ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น 3) Good Mental: จิตเปี่ยมสุข คือมีการดำเนินชีวิต ให้มี จิตเข้มแข็งเจริญงอกงาม มีความสุข เบิกบาน มีศรัทธา มีจิตผ่องใส มีเมตตา อารมณ์ดี 4) Good Realization:

ปัญญาเบิกบาน คือสร้างความรู้ ความคิด เข้าใจตนเองและสังคม รู้จักพิจารณาด้วยปัญญา และช่วยพัฒนาผู้อื่น ซึ่งการดำเนินชีวิตของผู้สูงวัยต้องอาศัยหลักพุทธธรรมช่วยให้รู้และเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เรียนรู้วิธีแก้ปัญหาด้วยสติและปัญญา คิดเห็นตามความเป็นจริง อยู่ร่วมกันด้วยความเมตตา ยึดมั่นในการปฏิบัติตนทำความดี ส่งเสริมความรักสามัคคี ในครอบครัว ชุมชน และสังคม ประยุกต์ธรรมให้ปฏิบัติด้วยความพอใจ อยากรทำด้วยตนเอง มีความละเอียดและเกรงกลัวต่อบาป รู้จักบำเพ็ญสาธารณกุศลและรู้จักใช้ชีวิตอย่างพอเพียง และ 5) Good aging society : สังคมผู้สูงอายุดี คือ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ได้รับโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ได้รับความเคารพนับถือและยอมรับ (Phrakhrubaideeka Sopa Kiccasaro (Chanpeng), 2010)

สรุป

การพัฒนาสันติสุขภาวะแบบองค์รวมของผู้สูงวัยโดยพุทธสันติวิธีของตำบลสวาย อำเภอลำดวน จังหวัดศรีสะเกษ ทำให้ผู้สูงวัยตำบลสวายได้ฝึกฝนเรียนรู้ดูแลตนเองด้วยความเข้าใจมั่นในการดำรงชีวิตอย่างเหมาะสมไม่เป็นภาระของลูกหลาน มุ่งมั่นและพยายามพัฒนาตนเองแบบองค์รวมตามหลักภาวา 4 คือ การพัฒนาทางกาย พัฒนาพฤติกรรม พัฒนาจิตใจ และพัฒนาทางปัญญา ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้สูงวัยทุกคนมีความสุข สังคมผู้สูงวัยตำบลสวายดีขึ้นอย่างชัดเจน ตาม 5G Model คือ GOOD HEALTHY: กายแข็งแรง คือ รู้จักตนเอง เลือกที่จะ กิน ดู ฟัง และใช้ปัจจัย 4 อย่างมีสติ ทำให้ร่างกายแข็งแรง GOOD BEHAVIOR: พฤติกรรมเหมาะสม คือ มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคม สามี ภรรยา วาจาดี มีความเป็นกัลยาณมิตร ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น GOOD MENTAL: จิตเปี่ยมสุข คือมีการดำเนินชีวิตให้มีจิตเข้มแข็งเจริญงอกงาม มีความสุข เบิกบาน มีศรัทธา มีจิตผ่องใสมีเมตตา อารมณ์ดี GOOD REALIZATION: ปัญญาเบิกบาน คือสร้างความรู้ ความคิด เข้าใจตนเองและสังคม รู้จักพิจารณาด้วยปัญญา และช่วยพัฒนาผู้อื่น GOOD AGING SOCIETY: สังคมผู้สูงอายุดี คือ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ได้รับโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ได้รับความเคารพนับถือและยอมรับอย่างจริงใจ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนให้ครอบครัวหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงวัยได้รับการฝึกอบรมความรู้ที่เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงวัยในด้านต่างๆ อย่างเป็นรูปธรรม

1.2 หน่วยงานราชการ อาทิเช่น องค์การบริหารส่วนตำบล สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด (พมจ.) หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกภาคให้ความร่วมมือกันในการพัฒนาดูแลผู้สูงวัย อย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง

1.3 ควรดำเนินการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ประจำตำบลสวาย อำเภอลำดวน จังหวัดศรีสะเกษ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาศักยภาพในทุกๆ ด้านและได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาการจัดการเรียนรู้ทักษะทางอาชีพและทางด้านเทคโนโลยีให้กับผู้สูงวัยอย่างเหมาะสมและทันสมัย

2.2 ควรศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบัน

References

- Executive Summary. Research Strategies for the Problem of the Elderly and the Elderly Society (B.E. 2556-2559).* (2013). Retrieved April 2, 2021, from https://rdo.psu.ac.th/th/images/D2/budget/strategic_issues/55-59_24.pdf
- Kasudom, P., Kaewdang, K., & Namwong, T. (2007). *Health Behavior of the Elderly in the Eastern Region of Thailand.* (Research Report). Chantha Buri: Phrapokkhao Nursing College.
- Khamsamrit, C. (2017). Health Development According to Bhavana 4 to Support the Elderly Society. *The Journal of Sirindhornparithat*, 18(2), 62-71.
- National Statistical Office. (2000). *National Statistical Office B.E. 2543 (2000).* Retrieved March 30, 2021, from <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/service/servstat.html>
- Phra Brahmagunabhorn (P.A. Payutto). (2001). *Dictionary of Buddhism.* Bangkok: Printing Mass Product Co Ltd.
- Phrakhrubaideeka Sopa Kiccasaro (Chanpeng). (2010). *An Applying Buddhist Buddha Dhamma for Using in Daily Life of the Elderly Group at Ban Wah Sub-District, Muang District, Khon Kaen Province.* (Master's Thesis). Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya University. Ayutthaya.
- Sinsu, N. (2007). *Using Group Activities to Develop Self – Esteem of the Elderly at the Elderly Health Promoting Center of Boromarajonani College of Nursing, Nakon Lampang.* (Independent Study). Chiang Mai University. Chiang Mai.
- Thongprateep, T. (2009). *Spirituality: One Dimension of Nursing.* Bangkok: Chulalongkorn University Press.