

การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด  
Promotion of Buddhist holistic well-being in schools for the elderly,  
Roi Et Province

ไพฑูรย์ สวนมะไฟ

Phaitoon Suanmafai

พระมหาคมคาย สิงห์ทอง

Phramaha Komkai Singtong

รมิดา สวนมะไฟ

Ramida Suanmafai

วิทยาลัยสงฆ์ร้อยเอ็ด มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Roi-Et Buddhist College

E-mail: toonmcu101@gmail.com

(Received: May 25, 2022/ Revised: June 15, 2022/ Accepted: June 20, 2022)

## บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน ใช้รูปแบบวิจัย 2 รูปแบบ คือ การวิจัยเชิงปริมาณใช้วิธีแจกแบบสอบถามผู้สูงอายุที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ดและการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม กับผู้นำท้องถิ่น, ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ, อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน, ตัวแทนภาครัฐจากโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด

การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด พบว่า *สุขภาวะด้านกาย* เป็นการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ *สุขภาวะด้านจิตใจ* เป็นการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ดให้ได้รับความรู้ ได้ฝึกปฏิบัติด้านสมาธิ สวดมนต์เช้า-เย็น และก่อนนอน *สุขภาวะด้านปัญญา* เป็นการฝึกให้ผู้สูงอายุดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน รู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่คิดมาก มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง *สุขภาวะด้านสังคม* เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน

นวัตกรรมการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ พบว่า *สุขภาวะด้านร่างกาย* ได้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ มีการไหว้พระสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การเป็นอยู่ที่สอดคล้องเกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อม การทำกิจกรรมต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย การใช้ชีวิตอย่างพอเพียง *สุขภาวะด้านจิตใจ* มีกิจกรรมจิตอาสาพัฒนาสิ่งแวดล้อม การฝึกจิตให้มีความอดทน การดำรงชีวิตแบบพุทธมุ่งสร้างสุขภาพใจให้ เข้มแข็ง การพัฒนาจิตใจให้มีอารมณ์ดี มีจิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความสุข *สุขภาวะด้านปัญญา* มีกิจกรรมการเรียนรู้คุณค่าและการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข การใช้หลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา ในการแก้ปัญหาชีวิต *สุขภาวะด้านสังคม* มีกิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับครอบครัว ชุมชน และสังคม

**คำสำคัญ :** การส่งเสริม; สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ; โรงเรียนผู้สูงอายุ



## Abstract

This research is a mixed method research by using the form of two research methods, namely quantitative research that was used to distribute a questionnaire for the elderly who attended school for the elderly in Roi Et Province and qualitative research that was used in-depth interviews and focus group discussions with local leaders, geriatric school administrators, village health volunteers and government representatives from schools for the elderly people in Roi Et Province.

The Promotion of Buddhist holistic well-being in schools for the elderly, Roi Et Province found that : *physical well-being* is the development of the body to be able to relate to the physical environment in a way that is beneficial, harmless, and knows how to consume the four factors to the highest value, do not consume according to the values which may have a negative effect on health, *psychological well-being*, it promotes Buddhist holistic well-being in school for the elderly, Roi Et Province, has gained knowledge, practiced meditation, praying in the morning-evening and before going to bed, *intellectual well-being* is a training for the elderly to stay in negligence not obsessed knowing, feeling at ease, being self-conscious, not thinking too much, having knowledge and understanding of oneself, *social well being*, it is able to co-exist with others such as family members, friends, colleagues and neighbors.

The innovation for promoting Buddhist holistic well-being found that : *physical well-being*, it was carried out various activities, namely worshiping-praying, meditating, being in harmony with the environment, activities age appropriate, self-sufficient living, *psychological well-being*, there is activity of mind volunteering to develop the environment, training the mind to have patience, living a Buddhist way of life aims to strengthen mental health, mental development to have a good mood, having a happy mind, *intellectual well-being*, there is the value learning activities and happy living in harmony with the environment, there is using Buddhist principles in solving life problems, *social well being*, there are activities to build good relationships with family, community and society.

**Keywords:** Promotion; Buddhist holistic well-being; School for the elderly



## 1. บทนำ

ผู้สูงอายุในสังคมไทยนั้นเป็นที่เคารพยกย่องมีคุณค่าทั้งต่อครอบครัวและสังคม ผู้สูงอายุเป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของลูกหลาน คอยปกป้องคุ้มครองให้ลูกหลานมีความสุข ให้ความอบอุ่นร่มเย็น เป็นที่เคารพนับถือ เป็นศูนย์กลางของจิตใจลูกหลาน สังคมไทยปัจจุบันให้การยกย่องการเป็นผู้สูงอายุเพราะผู้สูงอายุเป็นเสาหลัก สิ่ง que แสดงให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนคือการมีวัน ผู้สูงอายุที่กำหนดขึ้นในวันตรุษสงกรานต์ของทุกปี โดยลูกหลานแม้จะอยู่ห่างไกลก็จะเดินทางกลับมาแสดงความเคารพ ผู้สูงอายุจึงเป็นเสมือนศูนย์กลางของจิตใจ สำหรับลูกหลานผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อ สังคม การเป็นผู้สูงอายุมีคุณค่าต่อสังคม เพราะทุกท่านได้ผ่านการทำความดีมาแล้วอย่างน้อยที่สุดคือ การได้เลี้ยงดูลูกหลานจนเติบโตเป็นคนดี มีหน้าที่การงานดี นอกจากนี้ผู้สูงอายุต่างก็มีประสบการณ์ ชีวิตมากมาย สามารถแยกแยะสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ประสบการณ์ความรู้เหล่านี้ย่อมสืบสานภูมิปัญญา ท้องถิ่นต่อไปสู่คนรุ่นใหม่ได้เป็นอย่างดี ทั้งวัฒนธรรมประเพณี พิธีกรรมต่างๆ นั้นต้องอาศัย ประสบการณ์จากผู้สูงอายุ นอกจากนี้ผู้สูงอายุยังมีบทบาทในฐานะผู้ผลิตสร้างรายได้เลี้ยงดูลูกหลาน หรือเคยเป็นกำลังสำคัญด้านเศรษฐกิจมาก่อน ท่านจึงเป็นชุมชนทรัพยากรทางปัญญาแก่ชุมชนและสังคม ผู้สูงอายุมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว กล่าวคือ เป็นแหล่งความรู้ ความชำนาญที่มีคุณค่า เป็นผู้ทรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม และเป็นสายใยแห่งครอบครัว เชื่อมต่อระหว่างบุคคลในช่วงวัยต่างๆ

จากอดีตจนถึงปัจจุบัน ประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดเจน ทั้งนี้ย่อมเป็นผลมาจากการพัฒนาประเทศอย่างรวดเร็ว ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม การขยายตัวของเขตเมือง การเพิ่มของประชากร การอพยพย้ายถิ่นฐานเพื่อขยายแรงงานในภาคอุตสาหกรรมและบริการ รวมทั้งวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ ทำให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทยเปลี่ยนไปจากเดิม ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพ การเกิดโรคมึผลมาจากพฤติกรรมทางสังคมหรือโรคติดต่อมากขึ้นในทุกช่วงอายุ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ การก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุจึงจำเป็นต้องให้ความสำคัญทั้งในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมอันจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุนั้น จึงมุ่งเน้นในการดูแลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์เพียงพอ และมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ รวมทั้ง การปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเองได้โดยไม่เป็นภาระของบุคคลอื่นหรือบุคคลในครอบครัวหรือญาติพี่น้อง (ยุวดี รอดจากภัยและคณะ, 2557) ดังนั้น การมีสุขภาพดีทั้งกายและใจคือสิ่งที่ทุกคนปรารถนาดังพุทธภาษิตที่ว่า “อาโรคยปรมา ลาภา” มีความหมายว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ (พระไตรปิฎกภาษาไทย 13/215-216/254-255) ผู้ที่มีสุขภาพดีในทัศนะทาง พระพุทธศาสนาถือว่าได้สร้างสมกุศลกรรมมาในอดีต แต่ก็ไม่ทั้งหมดดยังอยู่ที่กรรมในปัจจุบันด้วย หลายคน ต่างก็แสวงหา สุขภาพดี ใช้เงิน เป็นเครื่องมือซื้อหาความสะดวกสบาย แต่สาเหตุสำคัญที่ทำให้เจ็บป่วย อาจเกิดจากความไม่สมดุลในการใช้ชีวิต หากสามารถใช้ชีวิตอย่างสมดุลในด้านการกินอยู่ และการ ปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสมและถูกต้องก็อาจทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดีได้

จังหวัดร้อยเอ็ดเป็นอีกจังหวัดหนึ่งของประเทศไทยที่มีแนวโน้มว่าประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจข้อมูลของกรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564: ออนไลน์) พบว่า จังหวัดร้อยเอ็ดมีผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีสัญชาติไทย และมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้าน จำนวน 224,131 คน แยกเป็นเพศชาย 100,225 คน เพศหญิง 123,406 คน คิดเป็นร้อยละ 17.17% ของประชากรทั้งจังหวัด ประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ประเทศไทยเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความก้าวหน้าด้านการแพทย์และความสำเร็จด้านสาธารณสุขทำให้อัตราการเกิดน้อยลง ประชากรมีอายุยืนยาวมากขึ้น ในขณะที่แนวโน้ม ผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ลำพังเพิ่มมากขึ้น โดยพบว่าผู้สูงอายุอยู่คนเดียว



เดี่ยวยิ่งเพิ่มเท่าตัวซึ่งมีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ประเทศไทยมีเป้าหมายให้ประชาชนมีอายุยืนยาว และมีคุณภาพชีวิตที่ดีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสถานการณ์ผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นและผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคมเป็นผู้สูงอายุที่พบเป็นส่วนใหญ่ การให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในกลุ่มติดสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อการชะลอความเสื่อมของผู้สูงอายุไปสู่กลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดเตียง ขณะเดียวกันก็เป็นการพัฒนา ฟันฟูให้สามารถดำรงชีวิตได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สัมพันธภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ปัจจุบันมีการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุที่เรียกว่า “โรงเรียนผู้สูงอายุ” เป็นการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุในการ จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะสู่คุณภาพชีวิตที่ดี โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้ดำเนินการตั้งแต่ พ.ศ. 2557 เป็นต้นมา (พระครูโสภณพุทธิศาสตร์และคณะ, 2562; 964) การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุและตระหนักถึงผลกระทบ ที่เกิดจากแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงประชากรที่เริ่มปรากฏขึ้นในชุมชน จำนวนผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาสุขภาพจิต ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุจากการถูกทอดทิ้งให้อยู่เพียงลำพัง ผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การมีส่วนร่วมในการกำหนดยุทธศาสตร์ การส่งเสริม และการสนับสนุนด้านการพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความสามารถในการดูแลรักษาสุขภาพตนเองและผู้สูงอายุด้วยกัน ภายใต้ทุนทางสังคมที่เข้มแข็งของภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุถือเป็นศูนย์การเรียนรู้การจัดการสุขภาพพระคัมภีร์ระดับตำบลที่จะเป็นศูนย์เพื่อการเรียนรู้ของทั้งเครือข่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการวางแผนยุทธศาสตร์เชิงรุกแบบมีส่วนร่วมและเพื่อการเรียนรู้การจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ ในปัจจุบันจำนวนโรงเรียนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ในความรับผิดชอบของเทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จากการที่ได้มีการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

จากความสำคัญดังกล่าวมาแล้วข้างต้น แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด มีวิธีดำเนินการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่ตอบโจทย์ต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบันได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาและเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพขององค์กรรวมแนวพุทธที่พึงประสงค์ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด

## 2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 2.1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด
- 2.2) เพื่อศึกษาวิธีการส่งเสริมสุขภาพขององค์กรรวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด
- 2.3) เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์กรรวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพขององค์กรรวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด” ในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยใช้รูปแบบวิธีวิจัย 2 รูปแบบ ประกอบด้วย

- 1) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) จากแบบสอบถาม
- 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus group)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่เข้าศึกษาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 4 โรงเรียน นักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 421 คน แยกเป็นโรงเรียน ดังนี้



- 1) โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลจันทาร อำเภोजังหาร จำนวนนักเรียนผู้สูงอายุ 51 คน
  - 2) โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลบึงงาม อำเภอทุงเขาหลวง จำนวนนักเรียนผู้สูงอายุ 52 คน
  - 3) วิทยาลัยผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าม่วง อำเภอสลภูมิ จำนวนนักเรียนผู้สูงอายุ 118 คน
  - 4) โรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว อำเภออาจสามารถ จำนวนนักเรียน ผู้สูงอายุ 200 คน รวมจำนวนนักเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 โรงเรียน 421 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 201 คน
- ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) ในการการวิจัยเชิงคุณภาพประกอบด้วย ผู้นำท้องถิ่น ผู้บริหารโรงเรียน ผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตัวแทนภาครัฐ จากโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด จำนวน 4 โรงเรียนๆ ละ 12 คน รวมจำนวน 48 คน

#### 4. ผลการวิจัย

##### 1) สภาพปัญหาสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด

ปัญหาสุขภาพด้านกายของผู้สูงอายุในจังหวัดร้อยเอ็ด ทั้ง 4 แห่ง พบว่า ผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้อ โรคกระดูก และก็มีผู้สูงอายุอีกคนหนึ่งที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ มีลูกหลานคอยช่วยเหลือ โดยภาพรวมแล้ว ผู้สูงอายุต่างก็เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่มีความเสื่อมสภาพที่เห็นได้ชัด เช่น ผิวหนังเหี่ยวห่อ่น ผมหงอก อาการปวดตามข้อ การทำกิจกรรมต่างๆ ซ้ำลง มีปัญหาสุขภาพฟันรับประทานอาหารลำบาก เศษอาหารติดฟัน ทำให้มีกลิ่นปาก ฟันโยก ปวดฟัน เหงือกอักเสบ รับประทานอาหารไม่อร่อย แม้ อาหารจะนำรับประทานแต่ก็ไม่ค่อยมีความหมายเหมือนแต่ก่อน สุขภาพฟันไม่ดี แม้จะรู้ดีแต่ก็แก้ไขไม่ได้ คิดว่า มันเป็นไปตามวัยตามสังขาร มีปัญหาโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวคือความดันโลหิตสูง มีอาการเวียนศีรษะเป็นๆ หายๆ ปวดศีรษะ โดยปวดบริเวณท้ายทอยช่วงเช้าหลังตื่นนอน คลื่นไส้ อาเจียน หอบ นอนราบไม่ได้ เป็นโรคเบาหวาน ปัสสาวะบ่อย ต้องตื่นมาปัสสาวะตอนกลางคืน ซึ่งเป็นเรื่องลำบากมาก กระจายน้ำบ่อย หิวบ่อย แต่เมื่อรับประทานมาก น้ำหนักกลับลด ตาพร่ามัว มองไม่ค่อยชัด และขาบริเวณปลายมือปลายเท้า ต้องระมัดระวังเรื่องอาหารและควบคุมน้ำตาล มีโรคประจำตัวคือโรคหัวใจ หายใจลำบากโดยเฉพาะหายใจเข้า หายใจสั้น เจ็บบริเวณหน้าอกตลอดเวลา เหนื่อยง่ายหรือรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา, มีอาการปวดขา ปวดเอว และปวดหลัง อาการปวดขานั้นแม้ไม่ได้ทำงานหนัก อยู่เฉยๆ ก็มีอาการปวดโดยไม่ทราบสาเหตุ ต้องพึ่งหมอนวดแผนไทย

ปัญหาสุขภาพด้านจิตใจ (Mental Health) สำหรับปัญหาสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุในจังหวัดร้อยเอ็ด ทั้ง 4 แห่ง โดยภาพรวมแล้วพบว่า ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาสุขภาพทางจิตใจหรือมีปัญหา ด้านจิตใจน้อยมาก เนื่องมาจากความเชื่อและคำสอนในพระพุทธศาสนา ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ ของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ส่วนมากเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม มีจิตใจที่เมตตากรุณา เข้าใจความเป็นไปของชีวิต นอกจากนั้นจะเป็นกลุ่ม บุคคลที่รักษาศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นแหล่งภูมิปัญญาท้องถิ่นที่คนในชุมชนสามารถมาศึกษาหา ความรู้ได้

ปัญหาสุขภาพด้านปัญญา จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุ พบว่า ความเสื่อมสภาพของร่างกายส่งผลให้ความจำของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุมักหลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน เมื่อลักษณะของสติปัญญาของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ย่อมส่งผลไปสู่ความจำของผู้สูงอายุด้วย สำหรับในด้านการจำของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปความเปลี่ยนแปลงในด้านความจำ พบว่าผู้สูงอายุนั้นระบบความจำระยะสั้น จะได้รับความกระทบกระเทือนมากกว่าระบบความจำระยะยาวซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการจำ





ระยะสั้นได้ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2550; 727) ผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ๆ โดยหน่วยของความจำสามารถแยกออกเป็น 3 ส่วน คือ

1) ความจำจากประสาทสัมผัส ผู้สูงอายุจะเริ่มสูญเสียความสามารถในด้านประสาทสัมผัสบางชนิดไปบ้าง เช่น การรับรู้ กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งในแต่ละบุคคลจะมีระดับสัมผัสไม่เท่ากัน

2) ความจำจากหน่วยความจำระยะสั้น (short-term memory) เป็นการจำทันทีทันใดที่มี ต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งสิ่งเร้าที่เพิ่งจะมีการรับรู้เกิดขึ้นนั้นคือมีการวิเคราะห์หรือตีความแล้วว่าสิ่งเร้าเป็นอะไร (ถวิล ธาราโรจน์ และคณะ, 2541; 106)

3) ความจำจากหน่วยความจำระยะยาว (long-term memory) เป็นการจำข้อมูลหรือสิ่งเร้าบางสิ่ง ที่เพิ่งรับรู้มาและถ้าข้อมูลได้รับการเอาใจใส่ มันจะถูกเก็บไว้ในความจำระยะยาว ซึ่งมักเกี่ยวกับประสบการณ์และความรู้ที่สะสมไว้ตลอดชีวิตจะไม่มีเปลี่ยนแปลง ความจำด้านนี้ผู้สูงอายุไม่ลดน้อยลงแต่ไปประการใด

ปัญหาสุขภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า ปัญหาความแตกต่างระหว่างวัยของผู้สูงอายุ การถูกลดบทบาททาง สังคมของผู้สูงอายุ เช่น การเกษียณอายุราชการทำให้บทบาททางสังคมที่ผู้สูงอายุเคยมีนั้นหายไป และผู้สูงอายุต้องการพื้นที่ในการแสดงศักยภาพของตนเอง เพื่อสร้างความคิดใหม่ๆ ให้แก่คนในสังคม ที่คิดว่าผู้สูงอายุมีสภาพคล้ายกับบุคคลทุพพลภาพจำเป็นต้องได้รับการสงเคราะห์ แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้สูงอายุมีความสามารถและเป็นผู้นำภูมิปัญญาของชุมชน ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิมที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความเหงา การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ

## 2) วิธีการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวรวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด

### การส่งเสริมสุขภาพด้านกาย

การส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวรวมด้านกายเป็นการพัฒนากาย และการพัฒนาร่างกายให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ กายภาวนา มี 4 หมวดย่อย คือ สิ่งแวดล้อม คือ การเห็นคุณค่า ดูแลรักษา มีความซาบซึ้ง มีความสุขในการได้อยู่กับธรรมชาติปัจจัยสี่ รวมทั้งอุปกรณ์และเทคโนโลยี คือ การเสพบริโภค การใช้สอยเพื่อการพัฒนา และสร้างสรรค์ให้เกิดความพอดี การใช้อินทรีย์ คือ การใช้ประสาทตาและหูเป็นสำคัญ และใช้อย่างมีสติรู้ตัว สุขภาพ ร่างกาย คือ การดูแล เอาใจใส่สุขภาพร่างกาย การมีสุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรง จากการสนทนากลุ่มย่อยและสัมภาษณ์ สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวรวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด ควรมีการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้านศีล ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกันปฏิบัติธรรมที่วัดหรือที่นันทหมายทุกวันพระ และวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ใส่บาตร ฟังธรรม เจริญจิตภาวนาที่วัดและบริจาคทานตามโอกาส เช่น ทำบุญสร้างพระ ทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ติงาม รู้จักปล่อยวาง มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส ทำให้เกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ในขณะที่อยู่บ้านก็ใส่บาตร อธิษฐานจิต เติบจงกรม สวดมนต์ในห้องพระ โดยมีการฝึกปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน

### การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ

จากการสนทนากลุ่มย่อยและสัมภาษณ์สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวรวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด ด้านจิตใจ พบว่า เป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ มีส่วนประกอบด้วย คุณธรรมความดี ความงามภายในจิตใจ ให้ได้รับความรู้ ได้ฝึกปฏิบัติด้านสมาธิจากโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด การฝึกปฏิบัติที่วัด กลับมาปฏิบัติที่บ้าน ด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตใจให้สงบ ทำใจให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และ



ความจำที่ดี มีการจัดกิจกรรมปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ การได้กำลังใจจากคนรอบข้าง เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท คนในชุมชน เพื่อฝึกจิตใจให้เข้มแข็งจนสามารถควบคุมตนเองได้ เพื่อไม่ต้องกังวลกับครอบครัว และทำให้ฟังก์คนในครอบครัวมากขึ้น มีการจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพด้านจิตใจ และ สังคม ของผู้สูงอายุควบคู่กัน ได้แก่ การอบรมจิตใจให้สงบมั่นคง เป็นสมาธิ ดำเนินการจัดกิจกรรมฝึกสมาธิตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายผู้สูงอายุ ยืน เดิน นั่ง สงบจิตตั้งมั่นอยู่ในนิรณัม 5 ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทระ อุทัจจะ กุกุจจะ วิจิจจณา มีการจัดกิจกรรมให้พระไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ที่พักอยู่ที่บ้าน และการจัดกิจกรรมผสมผสานแนวพุทธกับสมัยใหม่ เช่น โยคะ ไทเก๊ก ร้องเพลง วาดภาพ ปลูกต้นไม้ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถแบ่งระดับความสุขด้านจิตใจออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ๑) การมีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง ๒) การมีสมรรถภาพแห่งจิตที่ดี ๓) การมีคุณภาพแห่งจิตที่ดี และ ๔) ความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง (พระมหาสุทิตย อากาศโร, ดร. (อบอูน), 2558; 195-196)

### วิธีการส่งเสริมสุขภาพะด้านปัญญา

การส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด ด้านปัญญา พบว่าผู้สูงอายุมีการฝึกให้ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทันในการใช้ชีวิตและเห็นโทษในการเสพความสุขเกินความพอดี การยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต รู้เท่าทันรู้สึกสบายใจ มีสติอยู่กับ ตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่าวุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง การเห็นในสิ่งที่เป็นอย่างจริง ทำให้มีความสุขที่แท้จริง ด้วยการเสพบริโภค การใช้สอยด้วยปัญญา และฝึกปฏิบัติตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง การให้รู้จักการสื่อสารเพื่อจูงใจ และชักนำในการพัฒนา และ สร้างสรรค์ มีการจัดพระมาเทศน์สอนให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ การฝึกสมาธิ และปัญญาจะช่วยพัฒนาจิตใจทำให้ เข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติ เห็นคุณค่าของชีวิตอื่น และสิ่งอื่น การนั่งสมาธิทำให้เรามีสติ ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น สมองปลอดโปร่ง สภาพจิตใจดีขึ้นสงบขึ้น มีเพื่อนคุยเวลามาวัดเพราะเป็นวัยเดียวกัน เพราะอยู่บ้านลูกไม่ค่อยได้คุยด้วย มีเหตุมีผล รับฟังคนอื่นมากขึ้น ไม่ว่าร้ายคนอื่น

### วิธีการส่งเสริมสุขภาพะด้านสังคม

การส่งเสริมสุขภาพะด้านสังคมของผู้สูงอายุ พบว่า เป็นความสามารถของผู้สูงอายุในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น อันได้แก่ สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้าน ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคมมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นตัวจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดผลกระทบของความเครียด ที่มีต่อสุขภาพะทางกาย และทางอารมณ์ รวมทั้งยังช่วยลดอัตราการเจ็บป่วย และอัตราการตายด้วย สำหรับพื้นฐานทางสังคมนั้นจะส่งผลกระทบต่อพฤติกรรม หรือวิถีการดำรงชีวิตของบุคคลนั้น โปรแกรมด้านสุขภาพะทางสังคมอาจรวมถึงโปรแกรมการดูแลเด็ก หรือผู้ปกครอง การจัดกลุ่มสนับสนุนด้านสุขภาพ การจัดโอกาสในการพัฒนาความเป็นผู้นำ ความพยายามในการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม สนทนากลุ่ม และการกีฬา และโปรแกรมการพัฒนา ความชำนาญ ทางด้านการติดต่อสื่อสาร การเป็นผู้ปกครอง และการมีความเชื่อมั่นในตนเอง การ ผสมผสานโปรแกรมด้านสุขภาพะทางสังคม เข้าสู่โครงการส่งเสริม

## 5. อภิปรายผล

ผลการศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพะของผู้สูงอายุในจังหวัดร้อยเอ็ด ศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 แห่ง ศึกษาข้อมูลใน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) สุขภาพะด้านกาย 2) สุขภาพะด้านจิตใจ 3) สุขภาพะด้านปัญญา และ 4) สุขภาพะด้านสังคม สรุปอภิปรายผลได้ ดังนี้

สภาพปัญหาสุขภาพะด้านกาย พบว่า ผู้สูงอายุเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้อ โรคกระดูก และมีบาง



ราย ที่เป็นเบาหวาน แต่ไม่แสดงอาการชัดเจน เป็นต้น มีความเสื่อมสภาพที่เห็นได้ชัด เช่น ผิวหนังเหี่ยว หย่อน ผมหงอก อาการปวดตามข้อ การทำกิจกรรมต่างๆ ซ้ำลง มีปัญหาสุขภาพฟันคือฟันผุ รับประทานอาหารลำบาก เศษอาหารติดฟัน ทำให้มีกลิ่นปาก ฟันโยก ปวดฟัน เหงือกอักเสบ สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ” ของแม่ชีสุภาพ รัชชประสูตร (แม่ชีสุภาพ รัชชประสูตร, 2560: 74-85) ผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ร่างกายเสื่อมโทรม อ่อนแรง สายตาไม่ดี กระดูกเปราะบาง ฟันหลุด ผิวหนังเหี่ยวย่น คันตามผิวหนัง ผมหงอก โรคเกี่ยวกับทางเดิน อาหาร โรคกระเพาะ อาหารวิงเวียนศีรษะ เป็นลมบ่อยๆ เป็นต้น **สภาพปัญหาสุขภาพะด้านจิตใจ** พบว่า ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาสุขภาพะทางจิตใจหรือมีปัญหาด้านจิตใจน้อยมาก เนื่องจากความเชื่อ และคำสอนในพระพุทธศาสนา ทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ส่วนมากเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม มีจิตใจที่เมตตากรุณา เข้าใจความเป็นไปของชีวิต นอกจากนั้นจะเป็นกลุ่มบุคคลที่รักษาศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น เป็นแหล่งภูมิปัญญาท้องถิ่นที่คนในชุมชนสามารถมาศึกษาหาความรู้ได้ ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ” ของแม่ชีสุภาพ รัชชประสูตร (แม่ชีสุภาพ รัชชประสูตร, 2560: 74-85) ที่ว่าปัญหาทางด้านจิตใจ ของผู้สูงอายุ ได้แก่ การวิตก กังวลในเรื่องต่างๆ เช่น วิตกกังวลเรื่อง สุขภาพ การเจ็บป่วยเป็นเวลานาน กังวลเรื่องการบริหารทรัพย์สมบัติหรือมรดกให้ลูกหลาน ส่วนผู้ที่ไม่มียารได้ก็จะกังวลเรื่องเงินทองค่าใช้จ่าย เรื่องกลัวถูกทอดทิ้ง **สภาพปัญหาสุขภาพะด้านปัญญา** พบว่า การเสื่อมสภาพของร่างกายส่งผลให้ความจำของผู้สูงอายุลดลง ผู้สูงอายุมักหลงลืมง่าย ความจำเลอะเลือน เมื่อลักษณะของสติปัญญาของผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงแล้ว ย่อมส่งผลไปสู่ความจำของผู้สูงอายุด้วย สำหรับในด้านการจำของผู้สูงอายุ โดยทั่วไปความเปลี่ยนแปลงในด้านความจำ ผู้สูงอายุนั้นระบบความจำระยะสั้น จะได้รับความกระทบกระเทือนมากกว่าระบบความจำระยะยาวซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความคับข้องใจและไม่สามารถเรียนรู้สิ่งที่จะต้องเกี่ยวข้องกับการ จำระยะสั้นได้ ผู้สูงอายุมักจะจดจำเรื่องราวเก่าๆ ได้ดีกว่าเรื่องราวใหม่ๆ **สภาพปัญหาสุขภาพะด้านสังคม** พบว่า ผู้สูงอายุมีความแตกต่างกันระหว่างวัย ผู้สูงอายุถูกลดบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุราชการทำให้บทบาททางสังคมที่ผู้สูงอายุเคยมีนั้นหายไป และผู้สูงอายุต้องการพื้นที่ในการแสดงศักยภาพของตนเอง ผู้สูงอายุจะไม่มีบทบาทเหมือนสังคมเดิมที่เป็นสังคมเกษตรกรรม ทำให้ผู้สูงอายุขาดการยอมรับจากสังคมและบุตรหลาน ก่อให้เกิดความว่าเหว การลดความสัมพันธ์กับชุมชนผู้สูงอายุ จึงต้องเปลี่ยนบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบจากผู้ที่มีมือทำงานใช้ความคิดกลายเป็นผู้คอยรับ ค่าปรึกษา การยอมรับและพิจารณาอบหมายงานของชุมชนให้ผู้สูงอายุน้อยลง ทำให้ผู้สูงอายุขาดความเชื่อมั่น ไม่กล้าแสดงออกสมรรถภาพลดลง นอกจากนั้น การยอมรับของครอบครัวที่มีต่อผู้สูงอายุ ก็ลดลงกว่าแต่ก่อนไปด้วยดังนั้น กิจกรรมต่างๆ ในวัยผู้สูงอายุจึงลดความสัมพันธ์กับคนอื่นก็ลดลง และหยุดตามไปด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ” ของแม่ชีสุภาพ รัชชประสูตร (แม่ชีสุภาพ รัชชประสูตร, 2560: 74-85) ปัญหาด้านสังคม ผู้สูงอายุที่เคยมีสถานะทางสังคมสูง เมื่อต้องพ้นจากภาวะนั้นก็อาจจะทำให้เกิดปัญหา และจะแยก ตัวออกจากสังคมไม่อยากจะคบหาสมาคมกับผู้ใด หรือผู้สูงอายุที่ไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ กับเพื่อนบ้านได้

ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพะองค์รวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด” ศึกษาจากโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 4 แห่ง ใน 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) สุขภาพะด้านกาย 2) สุขภาพะด้านจิตใจ 3) สุขภาพะด้านปัญญา และ 4) สุขภาพะด้านสังคม สรุปเป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้

**การส่งเสริมสุขภาพะด้านกาย** พบว่า การพัฒนาร่างกายโดยรวมให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพทั้งหลาย ในทางเป็นคุณประโยชน์แก่กุล ไม่เกิดโทษ รู้จักบริโภคปัจจัยสี่ให้มีคุณค่าสูงสุด





ไม่บริโภคตามค่านิยม ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ การตรวจสุขภาพ การบริโภคอาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคกลาง” ของสุพรต บุญอ่อนและคณะ (สุพรต บุญอ่อน และคณะ, 2560: บทคัดย่อ) การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุโดยดำเนินการผ่านกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพทางกาย ได้แก่อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกาย การส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ พบว่า การส่งเสริมสุขภาพให้ได้รับความรู้ ได้ฝึกปฏิบัติด้านสมาธิ การฝึกปฏิบัติที่วัด กลับมาปฏิบัติที่บ้านด้วยการฝึกสมาธิ สวดมนต์ ช่วงเช้า ช่วงเย็น และก่อนนอนทุกวัน ผลจากการฝึกด้านสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐาน ฝึกจิตใจให้สงบ ทำให้มีความสุข ปล่อยวาง ทำแล้วรู้สึกสบายใจ มีสมาธิ และความจำที่ดี โดยเน้นกิจกรรมให้ผู้สูงอายุคลายความวิตกกังวล ผ่านกระบวนการกิจกรรม นันทนาการ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เข้าวัดการเจริญจิตภาวนา นั่งสมาธิ กิจกรรมธรรมบำบัด ดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคกลาง” ของสุพรต บุญอ่อนและคณะ ในการจัดการสุขภาพและสวัสดิการด้านจิตใจ ผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมทางจิตวิทยา กิจกรรมคิดบวก กิจกรรมการร้องเพลง กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา กิจกรรมธรรมบำบัด จัดทำโครงการสร้างศูนย์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การส่งเสริมสุขภาพด้านปัญญา พบว่า การฝึกให้ผู้สูงอายุดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท ไม่ลุ่มหลงมัวเมา รู้เท่าทัน รู้สึก สบายใจ มีสติอยู่กับตัวเอง ไม่ไปว่าร้ายคนอื่น ไม่ว่าวุ่นใจ ไม่คิดมาก มีความรู้ ความเข้าใจในตัวเอง มีการพัฒนาการเรียนรู้และรับรู้ การให้ความรู้ในองค์ความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ เสมอ การเห็นในสิ่งที่เป็นจริง ทำให้มีความสุขที่แท้จริง ด้วยการเสปบริโภค การใช้สอยด้วยปัญญา สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง “โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคกลาง” ของสุพรต บุญอ่อน และคณะ (สุพรต บุญอ่อน และคณะ, 2560) งานวิจัยได้ดำเนินการผ่านกิจกรรมทางวิชาการ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาการเรียนรู้และรับรู้ การให้ความรู้ในองค์ความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ การส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม พบว่า ผู้สูงอายุมีความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เข้ากับสมาชิก ในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนบ้านได้ ทั้งนี้มีการแสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนของสังคมมีส่วนสำคัญในการช่วยให้ร่างกายผู้สูงอายุสามารถฟื้นตัวจากโรคร้ายไข้เจ็บได้เร็วขึ้น การส่งเสริมการจัดการสุขภาพให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนวัยอื่นๆ ได้ มีกิจกรรมการเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

## 6. องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพองค์กรรวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด” ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) สุขภาพด้านกาย 2) สุขภาพด้านจิตใจ 3) สุขภาพด้านปัญญา และ 4) สุขภาพด้านสังคม ในครั้งนี้ สามารถสรุปผลการวิจัยเป็นองค์ความรู้ได้หลายประเด็น ดังนี้

**สุขภาพด้านกาย (Physical Health)** โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้ส่งเสริมสุขภาพด้านกาย ด้วยการจัดกิจกรรมการตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารปลอดภัย มีประโยชน์ต่อร่างกาย รมร่งให้ผู้สูงอายุลด ละ เลิกอบายมุขในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเน้นการออกกำลังกายในท่าต่างๆ ที่เหมาะสมกับวัย และจัด กิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุประกอบสมาธิปฏิบัติหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีความขยันหมั่นเพียรในการประกอบสมาธิ



**สุขภาพด้านจิตใจ (Mental Health)** โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านจิตใจ ด้วยการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุมีจิตอาสา มีจิตใจมุ่งบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ ต่อส่วนรวมที่เหมาะสมกับวัย มีจิตผ่องคลายอารมณ์ คลายความวิตกกังวล ผ่านกระบวนการ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เข้าวัด การเจริญจิตภาวนา นั่งสมาธิ กิจกรรมธรรมบําบัด ดนตรีบําบัด ศิลปะบําบัดอย่างเหมาะสม

**สุขภาพด้านปัญญา (Intellectual Health)** โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านปัญญา ด้วยการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเรียนรู้ธรรมชาติ ป่าไม้ การรักษาป่า และการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดำเนินชีวิตและแก้ปัญหาชีวิต ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น รักษา ต่อยอด และส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มองเห็นคุณค่าของตนเอง การเสียสละความสุขส่วนตัว ในการถ่ายทอดความรู้หรือภูมิปัญญาแก่ชุมชนและสังคม

**สุขภาพด้านสังคม (Social Health)** โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้จัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านสังคม ด้วยการจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้จัดสภาพแวดล้อมบ้าน โรงเรียน และชุมชนให้ดีขึ้น ให้น่าอยู่ จัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม มีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการติดต่อสื่อสาร ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันในชุมชน ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ได้เป็นแบบอย่างที่ดี ยึดถือขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีในการสร้างสังคมสันติสุข

## 7. สรุป

ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาพองค์รวมแนวพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ จังหวัดร้อยเอ็ด” ทั้ง 4 ด้าน คือ 1) ศึกษาสุขภาพด้านกาย 2) ศึกษาสุขภาพด้านจิตใจ 3) ศึกษาสุขภาพด้านปัญญา 4) ศึกษาสุขภาพด้านสังคม ครั้งนี้ สามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ ดังนี้

สุขภาพด้านกาย โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้ดำเนินการจัดการสุขภาพผ่านกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพทางกายได้แก่ การตรวจสุขภาพ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

สุขภาพด้านจิตใจ โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้ดำเนินการจัดการสุขภาพ ได้แก่กิจกรรมให้ผู้สูงอายุคลายความวิตกกังวล ผ่านกระบวนการ กิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมทางศาสนา เข้าวัดการเจริญจิตภาวนา นั่งสมาธิ กิจกรรมธรรมบําบัด ดนตรีบําบัด ศิลปะบําบัดอย่างเหมาะสม

สุขภาพทางปัญญา โรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดร้อยเอ็ด ได้ดำเนินการจัดการสุขภาพ ได้แก่ การจัดการสุขภาพ ดำเนินการโดยผ่านกิจกรรมทางวิชาการ วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยเน้นให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาการเรียนรู้และรับรู้ มีการให้ความรู้ในองค์ความรู้และเทคโนโลยีต่างๆ เพื่อให้สามารถปรับตนเองให้มีความสุขในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม

สุขภาพด้านสังคม โรงเรียนผู้สูงอายุได้ ดำเนินการจัดการสุขภาพให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนวัยอื่นๆ ได้ ได้แก่ กิจกรรมการเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุในโรงเรียน เพื่อให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม



## 8. เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (19 ธันวาคม 2561). สืบค้นเมื่อ 30 ธันวาคม 2564, จาก <http://www.dop.go.th/th>.
- ถวิล ธาราโรจน์ และคณะ. (2541). *จิตวิทยาทั่วไป*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ.
- พระครูโสภณพุทธิศาสตร์และคณะ. (2562). *โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาพ และสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*. *วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. 6(2), เมษายน.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากร ดร. (อบอูน). (2558). *การเสริมสร้างสุขภาพและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา*. รายงานการวิจัย สำนักสนับสนุนสุขภาพองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.).
- เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2550). *พัฒนาการมนุษย์ (Human Development)*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- แม่ชีสุภาพ รักษาประสูติ. (2560). การศึกษาแนวทางการสร้างความสุขของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธ. *วารสาร มจร การพัฒนาสังคม*. 2(1), 74-85.
- ยุวดี รอดจากภัย และคณะ. (2557). รูปแบบการพัฒนาชุมชนและครอบครัว ต้นแบบเพื่อดูแลผู้สูงอายุแบบบูรณาการ. *รายงานวิจัย*. (สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ).
- สุพรต บุญอ่อน และคณะ (2560). *โรงเรียนผู้สูงอายุ : การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในภาคกลาง*. *รายงานวิจัย*. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์.