

โรงเรียนผู้สูงอายุ : รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ Elderly School Model and Processes Health Caring of Elderly in Phetchabun Province

พระมหาธนกร กิตติปัญญา สร้อยศรี^{*1} ปัญญา กันภัย²

Phramahathanakorn Kittipaño (Sroisri) ¹Panya Kanphai²

²⁻¹อาจารย์ประจำคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พยุหยาเมือง เพชรบูรณ์

Lecturer of Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phokhunphamuang Buddhist College

*Corresponding author e-mail: tanakonr.kitti@gmail.com

(Received: 2020-08-26, Revised: 2020-09-18, Accepted: 2020-09-28)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1ศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์(2 พัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา (3 ศึกษาผลการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ รูปแบบการวิจัยเป็นแบบเชิงคุณภาพ)Qualitative Research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth Interview) เพื่อสนับสนุนข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้รูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุและสวัสดิการ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 8 แห่ง จำนวน คน 80และผู้เกี่ยวข้องปฏิบัติงานกับผู้สูงอายุ ได้แก่ นักสังคมสงเคราะห์ เจ้าหน้าที่พยาบาล และวิทยากรดูแลใกล้ชิดกับผู้สูงอายุจำนวน 6 คน รวมกลุ่มเป้าหมายทั้งสิ้น 86 คน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาความ ผลจากการศึกษาพบว่า การนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ พบว่า มีวิธีการปฏิบัติดังนี้ 1) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริง ว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรมว่าการเกิดการดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทน ปลงตก และรู้จักการปล่อยวางปล่อยวาง 2) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล 5 ประพฤติธรรม และ ปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ 3) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุการรู้จักคบกับญาติมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธ ความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่คณะ ส่วนแนวทางในการพัฒนารูปแบบการจัดการสวัสดิการผู้สูงอายุในโรงเรียน พบแนวทางในการพัฒนาด้านร่างกายโดยจัดกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างบูรณาการกับสวัสดิการด้านอื่นๆ ด้านจิตใจ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าไปมีส่วนร่วมกับชุมชนในการให้คำปรึกษาและร่วมกิจกรรมด้านสัมพันธ์ทางสังคม ให้มีการจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้จากผู้สูงอายุที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของบุคคลระหว่างวัย ด้านความมั่นคงในชีวิต ให้มีการอบรมอาชีพเสริมให้แก่ผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: โรงเรียนผู้สูงอายุ; รูปแบบ; กระบวนการดูแลสุขภาพ

ABSTRACT

The objective of this research is; 1) Elderly health care in accordance with buddhism principles in the school of the elderly, Phetchabun Province. 2) The development of models and processes of care for the elderly in elderly schools according to buddhism guidelines. 3) Supplementation create welfare for the elderly according to the Buddhist culture of the local administration organization in Phetchabun Province.

The research model was qualitative research by in-depth interview to support the qualitative data, to develop the body of knowledge, models and processes of the elderly health care and welfare. The sample group of 80 elderly schools in Phetchabun Province was selected and the persons involved in working with the elderly were social workers. Nursing staff and speakers who care close to the elderly, totaling 6 people, totaling 86 people by analyzing descriptive data.

The results of the study showed that Applying Buddhist principles in the life of the elderly, it was found that there were the following practices. 1) Physical problems; the elderly have accepted the actual condition that the body has deteriorated with age. There is a belief in the law of karma that the occurrence of the cessation of the body is natural. Therefore have patience and know how to let go. 2) Psychological problems; the elderly will practice themselves by praying, making merit, offering alms to monks, listening to dharma, suppressing anger, greed, sacrificing, helping the public, keeping the 5 precepts, behaving Dharma and practicing meditation and meditation to calm the mind. 3) Social problems of coexistence elderly people Help is shared. Use polite words ,mercy on each other congratulate those who do good. Recognize inaction, patience, repression, anger, greed, cause love and unity among the group.

The guidelines for the development of the elderly welfare system in schools. Finding guidelines for physical development by organizing food and nutrition activities. Taking care of the well-being of the elderly in combination with other welfare. The psyche gives the elderly an opportunity to participate with the community in counseling and participating in activities. Social relations; there is an activity to transfer knowledge from the elderly that is local wisdom. Organize activities to exchange knowledge of people between the ages. Security in life, provide vocational training for the elderly.

Keywords: Elderly School; Model; Processes Health

บทนำ

ปีขึ้นไป ประชากรสูงอายุ 60 ผู้สูงอายุ หมายถึง ผู้มีอายุ 2561 .ศ.ในรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พปีขึ้นไป อัตราผู้สูงอายุ หมายถึง ร้อยละของผู้สูงอายุต่อประชากรทั้งหมด การสูงวัยของ 60 หมายถึง ประชากรอายุ) ประชากรPopulation ageingเป็นปรากฏการณ์ทางประชากรที่เกิดขึ้นในประเทศต่างๆ ทั่วโลกในช่วงทศวรรษที่ (ภูมิภาค มีผู้สูงอายุมากขึ้น โดย ผ่านมานี้ เมื่อประชากรในแต่ละพื้นที่ ตั้งแต่ชุมชนเขตปกครองระดับต่างๆ ประเทศ

สังเกตได้จากสัดส่วนประชากรสูงอายุ หรืออายุมีฐานของประชากรที่เพิ่มสูงขึ้นในประชากรปิด หรือประชากรที่เปลี่ยนไปโดยไม่นับรวมการย้ายถิ่นฐาน การสูงวัยของประชากร มีสาเหตุมาจากการเกิดที่ลดลงและอายุของผู้คนยืนยาวขึ้น (สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย,2561) ในขณะที่แนวโน้มผู้สูงอายุอยู่คนเดียวหรืออยู่ตามลำพังกับคู่สมรสเพิ่มมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อการให้การดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อายุยิ่งสูงยิ่งเจ็บป่วย

ปี พ.ศ. 2555 กรมอนามัย ร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ของกระทรวงสาธารณสุข ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จึงได้ร่วมดำเนินงานแผนงาน “โครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ” โดยบูรณาการงานร่วมกับภาคีเครือข่ายโดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีเป้าหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุให้มีสุขภาพที่พึงประสงค์โดยผสมผสานมาตรฐานการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมทั้งสุขภาพกายและจิต ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเข้าถึงการบริหารสุขภาพอย่างถ้วนหน้าและเท่าเทียม พัฒนาระบบบริการเพื่อดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้มีคุณภาพทั้งในสถานบริการและการบริการเชิงรุกในชุมชน ส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดูแลผู้สูงอายุ และผู้พิการให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี (กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

เพื่อให้การจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุในสังคมไทย เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน จัดการศึกษาขั้นสำหรับผู้สูงอายุอีกแผนกหนึ่ง เรียกว่า โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาทักษะ และการศึกษาตามอัธยาศัยของผู้สูงอายุ กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่ผู้สูงอายุสนใจและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้ ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ(2561) ,

สำหรับในปี จ 2562จังหวัดเพชรบูรณ์มีประชากรทั้งสิ้น คน โดยจำนวนนี้เป็นจำนวนผู้สูงอายุ 992,451 คน เมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนผู้สูงอายุกับประชากรทั้งหมด 79,555 คน เพศชาย จำนวน 177,211 60ปีขึ้นไป จำนวนนั้นหมายความว่าจำนวนปร 18.1 ในจังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า มีจำนวนผู้สูงอายุมากถึง ร้อยละประชากร คน จะมี 100 คน หรือในอนาคตข้างหน้าจังหวัดเพชรบูรณ์จะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทุกปีและจะก้าว 18 จำนวนผู้สูงอายุประมาณ สำนักงานสถิติจังหวัดเพชรบูรณ์) เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์<http://phchabun.nso.go.th/index>.(

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางสังคม ภาวะวิกฤตทางเศรษฐกิจในปัจจุบันอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในครอบครัว ในการเกื้อหนุนผู้สูงอายุจนอาจนำไปสู่ปัญหาด้านเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ และอีกประการหนึ่งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสถาบันครอบครัวที่เป็นลักษณะครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เพราะลูกๆได้แต่งงานแยกครอบครัวไปมีครอบครัวเป็นของตนเอง ทำให้ความสัมพันธ์ภาพในครอบครัวน้อยลง ลูกๆ มีเวลาให้พ่อ แม่ ที่เป็นผู้สูงอายุน้อยลงไปด้วย

เพราะฉะนั้นหน่วยงานต่างๆ ในจังหวัดเพชรบูรณ์ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ ในรูปแบบหลายมิติ ได้ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและกำลังทวีมากขึ้นเรื่อยๆ แต่สังคมและชุมชนยังไม่มีเตรียมความพร้อมรองรับปัญหาของผู้สูงวัย โดยเฉพาะหน่วยงานราชการ และองค์กรบริหารส่วนตำบล ซึ่งเป็นองค์กรที่รับผิดชอบในส่วนท้องถิ่นยังไม่ให้ความสนใจช่วยเหลือเท่าที่ควร ภาครัฐควรให้ความสำคัญ การจัดตั้งกองทุนผู้สูงอายุ เพื่อคุ้มครอง การส่งเสริม และสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของผู้สูงวัย

งานวิจัยนี้ ได้ศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์ และการวางแผนรูปแบบพัฒนาโรงเรียน หาดูชีวิตและพัฒนาแบบประเมินความพึงพอใจของนักเรียน แบบมีส่วนร่วมของชุมชนที่เข้มแข็ง มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ตอบสนองผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ

วัตถุประสงค์

- (1) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์
- (2) เพื่อพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
- (3) เพื่อศึกษาผลการเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

ขอบเขตของการวิจัย

- (1) ขอบเขตด้านเนื้อหา
 - 1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา
 - 1.2 ศึกษาพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา
 - 1.3 การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น ในจังหวัดเพชรบูรณ์

(2) ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่

โรงเรียนผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ ประกอบด้วย อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ โดยการสุ่มแบบเจาะจง รวมจำนวน โรงเรียน 8 คือ โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มสัก โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลบ้านดิว โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านปากช่อง โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุเทศบาลหล่มเก่า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุฝายนางแขง โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านบึงคล้า โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านนางั่ว และโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุบ้านสะเดียง

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ (3)

- 3.1 ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ ปี ขึ้นไป ที่เข้าศึกษาใน 60 โรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ ประกอบด้วย อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ โดยการสุ่มแบบเจาะจง รวมจำนวน 80 คน
- 3.2 พระสงฆ์ ครูใหญ่ หรือประธาน หรือผู้อำนวยการ และคณะกรรมการ วิทยาการจิตอาสา ประกอบด้วย อำเภอหล่มสัก อำเภอหล่มเก่า อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ โดยการสุ่มแบบเจาะจง รวมจำนวน 6 คน

วิธีดำเนินการวิจัยระเบียบวิธีวิจัย/

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ในภาคสนามโดยใช้วิธีการวิจัย (แบบผสมผสาน) ดังนี้

(1การวิจัยในเชิงเอกสาร)Documentary Research (ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร และหลักฐานที่เกี่ยวข้องได้แก่ หนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย ภาพถ่าย และเอกสารอื่น ๆ ที่แสดงให้เห็นถึง แนวคิด หลักการ การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมี กระบวนการศึกษาดังต่อไปนี้

(1.1ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องทั้งหนังสือ รายงาน การวิจัย และเอกสารอื่น ๆ โดยอาศัยแนวคิด หลักการการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นกรอบในการศึกษา

1.2) ทำการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในพระพุทธศาสนา

(1.3ทำการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

(1.4สรุปผลการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงหลักการการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

(2การศึกษาในภาคสนาม)Field Study(เพื่อให้ทราบถึงแนวคิด หลักการ การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ทั้งในระดับนโยบาย ผู้สูงอายุ ชุมชน องค์กรโรงเรียนผู้สูงอายุ ในพื้นที่ที่เป็นกรณีศึกษาโดยมีขั้นตอนการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

(2.1 ทำการศึกษาและคัดเลือก โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กร ชุมชน นโยบายของรัฐ หลักการ การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้แก่ โรงเรียนผู้สูงอายุ องค์กร ชุมชน นโยบายของรัฐ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการวิจัย

1.การดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนาในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.1สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชายและหญิงในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 8 แห่ง มีสาเหตุและสภาพ ปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้ (1 สาเหตุที่ผู้สูงอายุเข้าอยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุแตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า อยากเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้ทั้งความรู้และประสบการณ์ชีวิตและมีกิจกรรมทำ ทำให้สามารถอยู่กับครอบครัวได้อย่างมีความสุข (2 สภาพปัญหาของผู้สูงอายุ ที่อยู่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากการศึกษา พบว่า มี 4 ด้าน แตกต่างกัน คือ (1)ด้านร่างกาย ผู้สูงอายุเป็นโรคกระดูกข้อเข่าเสื่อม โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจผิดปกติ และโรคเบาหวาน ปัญหาที่ต่างกันของผู้สูงอายุชาย คือเป็นโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน (2) ด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวล มีอาการซึมเศร้า ใจน้อย อารมณ์หงุดหงิด และรู้สึกเฉื่อยชา (3) ด้านสังคมและการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุมีการแยกตัวอยู่ตามลำพัง มีการแบ่งกลุ่ม เกิดความขัดแย้งไม่เข้าใจกัน ใช้คำพูดจาไม่สุภาพ และการชิงดีชิงเด่น และ (4) ด้านเศรษฐกิจและรายได้ ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุมีรายได้จากการประกอบอาชีพของตนเองหรือญาติพี่น้องลูกหลานส่งมาให้

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ 1.2

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นคำสอนที่มีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่ใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อการส่งเสริมในพัฒนาตนเอง และแก้ไขปัญหาต่างๆ ของได้ จากการศึกษาวิเคราะห์ ผู้วิจัยพบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน สรุปได้ ดังนี้

(1)หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ประกอบด้วย (1) ไตรลักษณ์การรู้เท่าความจริงของชีวิต เป็นกฎของธรรมชาติ มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา มิให้ยึดมั่นในตัวตน (2) ชั้นที่ 5 การรู้จักองค์ประกอบของร่างกายที่เป็นรูปและนาม จึงไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นในตัวตน (3) อริยสัจ 4 เป็นหลักธรรมสำคัญเกี่ยวกับความเป็นจริงที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิต ใช้แก้ปัญหาตามระบบแห่งเหตุผล ด้วยวิธีการแห่งปัญญาของตนเอง

(2)หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ประกอบด้วย (1) การรักษาศีลประพาศธรรม เป็นการประพฤติดีงามสุจริตกาย วาจา และใจให้สงบเย็น ไม่คิดล่วงละเมิดและเบียดเบียนผู้อื่น (2) ไตรสิกขา เป็นข้อปฏิบัติการฝึกอบรมด้านกาย วาจา และใจ เพื่อให้เกิด ศีล สมาธิปัญญา (3) บุญกิริยาวัตถุ เป็นที่ตั้งแห่งการบำเพ็ญบุญ การทำบุญที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนา และ (4)การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การฝึกธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ ให้มีสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลาย ให้รู้เท่าทันตามความจริงและจะนำไปสู่ความรู้แจ้งในอริยสัจธรรม

(3)หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ประกอบด้วย

(1)โลกธรรม 8 การรู้เท่าทันความเป็นไปของโลกที่เกิดขึ้น และผันแปรอยู่เสมอที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์เมื่อเผชิญและรู้เท่าทัน ย่อมควบคุมความรู้สึกของตนได้ (2) พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมของผู้ที่มีจิตใจกว้างขวางและยิ่งใหญ่ ที่มีความปรารถนาดีกับผู้อื่น (3) สังคหวัตถุ 4 ธรรมที่เป็นเครื่องสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (4) คารวะธรรม เป็นธรรมการทำความเคารพในสิ่งที่ควรเคารพ และปฏิบัติตนได้เหมาะสม (5) อคติ 4 หมายถึง ความลำเอียงไม่ชอบด้วยเหตุผล เป็นหนทางทำลายความรักและความสามัคคีของหมู่คณะ และ (6)ขันติ ไสร้จจะ เป็นธรรมะอันทำให้งาม มีความอดทน ความสงบเสงี่ยมแต่ใจวางตนได้เหมาะสม จึงส่งเสริมให้มีบุคลิกภาพที่งดงามทั้งกายและจิตใจ

(4)หลักธรรมที่ส่งเสริมพัฒนาและแก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ประกอบด้วย

(1)อิทธิบาท 4 เป็นธรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ ทั้งหน้าที่การงานและการดำเนินชีวิตที่มุ่งไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย ด้วยการประกอบกุศลกรรม อาณิสสจะทำให้ผู้สูงอายุมืออายุยืนยาวต่อไป

(2)ละเว้นจากอบายมุข 6 คือ ทางแห่งความเสื่อม จึงควรละเพราะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เกิดความเสื่อมในโภคทรัพย์ทุกอย่างในที่สุด และ (3) ทิฐฐัมมิกัตถประโยชน์ เป็นหลักธรรมให้ผู้สูงอายุปฏิบัติ ได้บรรลุจุดหมายที่เป็นประโยชน์ในปัจจุบัน และเกิดประโยชน์สุขที่มองเห็นในชาตินี้

(3)สัปปุริสธรรม 7 สัปปายะ หมายถึงสิ่งที่สบาย สภาพเอื้อสิ่งที่เกื้อกูล สิ่งทีเอื้อต่อการอยู่ดีและการที่จะพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่นไม่เสื่อมถอย

1.3 ผลการศึกษาวิเคราะห์ประเมินผลการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์

จากการศึกษากลุ่มตัวอย่าง ผู้สูงอายุทั้งชายและหญิง ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการศึกษาการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า วิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกัน 4 ด้าน คือ (1) ปัญหาด้านร่างกาย ผู้สูงอายุมีการยอมรับสภาพตามหลักความเป็นจริง ว่าสังขารเสื่อมไปตามวัย มีความเชื่อในกฎแห่งกรรมว่าการเกิด การดับของสังขารเป็นธรรมดา จึงมีความอดทน ปลงตก และรู้จักการปล่อยวางปล่อยวาง (2) ปัญหาด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะปฏิบัติตน ด้วยการสวดมนต์ ทำบุญใส่บาตร กรวดน้ำแผ่เมตตา ฟังธรรม ระวังความโกรธ ความโลภ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม รักษาศีล 5 ประพาศธรรม และ ปฏิบัติสมาธิภาวนาทำจิตใจให้สงบ (3) ปัญหาด้านสังคมในการอยู่ร่วมกัน ผู้สูงอายุการรู้จักคบกับภักตมิตร มีการแบ่งปันช่วยเหลือ ใช้คำพูดสุภาพ มีเมตตาต่อกัน แสดงความยินดีกับผู้ที่ทำดี รู้จักการวางเฉย มีความอดทน อดกลั้น ระวังลดความโกรธความโลภ ทำให้เกิดความรักความสามัคคี

ในหมู่คณะ (4) ปัญหาด้านเศรษฐกิจและรายได้ ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตด้วยการรู้จักประมาณตน ไม่ประมาท ละเลิกอบายมุข ทำตัวอยู่ง่ายกินง่าย เลี้ยงง่าย และรู้จักประหยัดใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น

สรุป ความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงานต่อการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติดังนี้ คือ (1) บำเพ็ญบุญ ด้วยการสวดมนต์ ตักบาตรอยู่เป็นนิจ (2) เป็นมิตรที่ดีต่อกัน รู้จักแบ่งปัน ช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน (3) มีความอดทนอดกลั้น รู้จักปล่อยวาง ควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น (4) ทำให้อาการซึมเศร้า อาการเจ็บป่วย และสุขภาพกายและจิตใจดีขึ้น

.2ผลของการพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลของการพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา เป็นลักษณะองค์รวม ดุลยภาพทั้งกายและใจ มีจุดเด่นด้านคุณธรรมคือการพึ่งตนเอง ให้การดูแลด้วยความกตัญญู มีเมตตา และความเอื้ออาทร คือพยายามให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง โดยพึ่งพาผู้อื่นน้อยที่สุดและมีความสุขกายสบายใจในบั้นปลายของชีวิต ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขความพอใจตามอัตภาพ สามารถทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น ต่อชุมชนและต่อสังคมองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้

1) การวางแผน (Plan) ได้แก่ นโยบายการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ มีการขับเคลื่อนจากระดับกระทรวง สู่ระดับท้องถิ่น ให้เป็นตำบลสุขภาพดีแห่งวิถีพุทธ ในลักษณะใหม่ (New Social to Buddhist Movement : NSBM) การกำหนดบทบาทพร้อมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชนการจัดทำแผนมีความครอบคลุมและบูรณาการ งบประมาณเพียงพอ

2) การปฏิบัติ (Do) กระบวนการปฏิบัติการจัดการสุขภาพ ทั้งด้านการส่งเสริม การป้องกัน การสร้างสุขภาพโดยชุมชนและท้องถิ่น มีความยืดหยุ่น การดำเนินงานเป็นไปตามแผน และ หน่วยงานองค์กรที่เกี่ยวข้องในการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้ดีจะดูแลสุขภาพตนเอง ตามแบบพึ่งตนเอง หรือหลักการทางสายกลาง การไม่ประมาทปฏิบัติตามหลักความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ด้วยทาน ศีล ภาวนา

3) การตรวจสอบ (Check) โดยกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิ่งดี ๆ ในการพัฒนาและต่อยอดความสำเร็จของการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชนและนวัตกรรมด้านสุขภาพ พบว่า ด้านจิตใจ อยู่ในระดับดี ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับกลางๆ โดยภาพรวมอยู่ในระดับกลาง ๆ เมื่อพิจารณาคุณภาพชีวิตจำแนกตามอายุ พบว่า คะแนนคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีแนวโน้มลดลงในขณะที่มีอายุมากขึ้น และแบบวัดความเครียดของผู้ดูแล พบว่าอยู่ในระดับสูง

4) การปรับปรุง (Act) มีการประชุมสัญจรประจำเดือน ปรับปรุงการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยท้องถิ่น องค์กรภาคีเครือข่าย มีความชัดเจน และประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคมและผู้สูงอายุมีศรัทธา ความเชื่อในคำสอนของพระพุทธศาสนา ชุมชนมีการนำหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา มาใช้ในการดำเนินชีวิตบนพื้นฐานทางสายกลาง และความพอเพียง

.3การเสริมสร้างสวัสดิการผู้สูงอายุตามวิถีวัฒนธรรมเชิงพุทธขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่น

ผลการศึกษา จากปัญหาอุปสรรคสวัสดิการที่กล่าวมาข้างต้นผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีความแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละโรงเรียน และผู้สูงอายุแต่ละโรงเรียน ส่วนมากยากู้และขาดความเข้าใจของโรงเรียนผู้สูงอายุทำให้อยากเข้ามาเรียนเพื่ออยากทราบปัญหานั้น ๆ และผู้สูงอายุเองยังให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมและดูแลสุขภาพของ

ผู้สูงอายุเองค่อนข้างน้อยเนื่องจากต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ของแต่ละท่านตามที่ได้ออกสัมภาษณ์ครูใหญ่และผู้แทนนักเรียนผู้สูงอายุ ปัญหาต่าง ๆ แตกต่างกันไปตามแนวคิดของผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุควรต้องศึกษาและทำความเข้าใจเรื่องสุขภาวะหรือสุขภาพ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสุขภาวะก็คือความสุขหรือการดูแลรักษาคุณค่าที่ดีของชีวิต การมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย มีสติปัญญาดี มีความเบิกบานและร่าเริงแจ่มใส กล่าวคือ สุขภาวะที่สมบูรณ์ทางกาย หมายถึง ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรค มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางสังคม หมายถึง มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีครอบครัวอบอุ่นชุมชนเข้มแข็ง สังคมมีความยุติธรรม มีความเสมอภาค ระบบบริการที่ดี และระบบบริการเป็นกิจการทางสังคมสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิต หมายถึง จิตใจที่มีความสุขรื่นเริงคล่องแคล่วไม่ติดขัด มีความเมตตา มีสติปัญญา รวมถึงการลดความเห็นแก่ตัวลงไปด้วยสุขภาวะที่สมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ หมายถึง สุขภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อกระทำความดี เช่น การเสียสละการมีเมตตา กรุณา การเข้าถึงพระรัตนตรัย เป็นต้น

จากผลการศึกษาปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง มีปัญหาอุปสรรคที่แตกต่างกันออกไปด้วยบริบทของแต่ละโรงเรียน สาเหตุและสภาพปัญหาของผู้สูงอายุจะพูดถึงอยากมีสุขภาวะที่ดี มีเพื่อนและที่สำคัญคืออยากมีการเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตน เพื่อเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุเองคลายความเหงาตลอดจนสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง โดยเฉพาะเรียนวิชาการธรรมะกับพระที่มาสอนบ้างในบางชั่วโมง ตลอดจนได้ความรู้ใหม่ ๆ จากเพื่อน ๆ ครูอาจารย์ที่สอน เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของตัวเองได้

จะเห็นว่าปัญหาอุปสรรคสวัสดิการของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุจังหวัดเพชรบูรณ์ โรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 8 แห่ง ไม่ว่าจะปัญหาอุปสรรคสวัสดิการต่าง ๆ ที่อยากเข้ามาเรียนตามแนวคิดของผู้ใกล้ชิดและผู้สูงอายุเอง สาเหตุและปัญหาหลัก ๆ ที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ อยากมาเรียนเพื่ออยากรู้และร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อน ๆ ครูและผู้สอนจากองค์กรภายนอก เพื่อเป็นเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ที่อยากรู้ให้รู้มากยิ่งขึ้น เป็นเหตุทำให้ผู้สูงอายุเข้ามาเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชาย จำนวน 80 คน โรงเรียนผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์

จากการศึกษาพบว่าได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้แก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิต ดังนี้

(1) แก้ไขปัญหาด้านร่างกาย ด้วยการมีความอดทน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของสังขารที่เสื่อมไปตามวัย เชื่อในกฎแห่งกรรม จึงปลงตกและปล่อยวาง

(2) แก้ไขปัญหาด้านจิตใจ ได้แก่ การทำบุญใส่บาตร รongลงมา การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิให้จิตสงบ เสียสละช่วยเหลืองานส่วนรวม และมุ่งมั่นรักษาศีล 5 มากขึ้น

(3) แก้ไขปัญหาด้านสังคมการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ มีความอดทน อดกลั้น รู้เขารู้เรา รู้จักการแบ่งปันให้กัน และใช้คำพูดจาดีมีเหตุผล

(4) แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และมีรายได้ ได้แก่ การทำตัวอยู่ง่าย กินง่ายเลิกอบายมุข ลดความโลภ และใช้ชีวิตอย่างพอเพียง

จากการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุชายมีความรู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเกิดผลดีต่อตนเอง คือทำให้ลดเลิกอบายมุขต่าง ๆ ได้ ไม่คิดเบียดเบียนผู้อื่น เป็นคนรักสันโดษ มีความอดทน มีเมตตาคิดจะช่วยเหลือผู้อื่น และมีความตั้งใจรักษาศีล 5 มากขึ้น นอกจากนี้ ผู้สูงอายุชายมีความคิดเห็นว่า ความศรัทธาเชื่อถือในพระพุทธศาสนา และการ

นำหลักธรรมไปประพฤติปฏิบัติธรรม ช่วยทำให้จิตสงบ มีความสุขกายสุขใจ เกิดความรักสามัคคีและเป็นการเตรียมตัวตายอย่างสงบโดยไม่ประมาท

นอกจากนั้นผู้สูงอายุชายและหญิงยังมีความคิดเห็นว่าจากความศรัทธาในพระพุทธศาสนา จึงได้นำหลักธรรมไปปฏิบัติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ และเป็นที่พักพิงทางใจในยามมีความทุกข์ คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามีเหตุมีผลเป็นความจริงตามสัจธรรมและความเชื่อในกฎแห่งกรรม ช่วยกระตุ้นเตือนและส่งเสริมให้มุ่งทำแต่ความดี ละเว้นจากความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ เพื่อให้มีความสุขกายและจิตใจอย่างแท้จริง จึงทำให้มีกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปในช่วงแห่งวัยสุดท้ายนี้มากยิ่งขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. กระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น และเป็นสังคมสูงวัย ในอดีตการจัดการสุขภาพในชุมชนได้รับการดูแลแบบเครือญาติ ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุ ต่อมาสังคมมีการเปลี่ยนแปลง มีความก้าวหน้าทางวัตถุมากขึ้น บุตรหลานไปเรียนที่อื่น ทำงานต่างถิ่น และเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น ประเด็นปัญหาอุปสรรคในการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ ยังขาดการบูรณาการในระดับหมู่บ้าน และระดับตำบล ทั้งคน เงิน ของแผนของผู้สูงอายุทำได้อาจไม่ดีเท่าที่ควร ส่วนใหญ่เป็นแบบตั้งรับงบประมาณที่ได้โดยเฉพาะกองทุนคุณภาพชีวิตยังไม่มาก การบริการยังไม่ทั่วถึง เจ้าหน้าที่มีจำนวนน้อย ขาดเครื่องมือและอุปกรณ์ทางการแพทย์ สภาพการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุเองทั้งด้านร่างกายที่มีสภาพเสื่อมไปตามวัย ด้านสังคม เข้าสังคมน้อยลง ด้านจิตใจ เหงา เครียด และด้านปัญญา ความจำเสื่อม หลงลืม อยู่ในภาวะพึ่งพิงสูง ปัญหาของผู้ดูแลมีจำนวนลดลง มีปัญหาด้านสุขภาพ มีความเครียดสูง ด้านสังคมมีบทบาทเชิงซ้อน และด้านรายได้ไม่เพียงพอ สอดคล้องกับการศึกษาของชนิตา สุ่มมาตย์ ศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการดูแลสุขภาพโดยองค์กรชุมชนในภาคอีสาน พบว่า ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ฝากบ้าน หรือเลี้ยงหลาน ต่างคนต่างอยู่ เริ่มไม่รู้จักกันไม่มีความเอื้ออาทรให้กัน เนื่องจากบางครอบครัวย้ายถิ่นฐานมาจากที่อื่น ผู้สูงอายุจะเข้าวัดทำบุญน้อยลง เนื่องจากไม่มีลูกหลานพาไป ยกเว้นในวันสำคัญทางศาสนา ภาครัฐและองค์กรชุมชนผู้สูงอายุมีบทบาทในการช่วยเหลือด้านนโยบาย จัดสวัสดิการ เบี้ยยังชีพ แต่ยังไม่ครอบคลุมเนื่องจากงบประมาณที่จำกัด ทำให้ผู้สูงอายุได้รับสิทธิไม่ทั่วถึง ถูกทอดทิ้งปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม สภาพร่างกายเสื่อมลงตามวัย สภาพจิตใจที่เปลี่ยนแปลง รู้สึกว่าถูกลดคุณค่าลง เกิดภาวะซึมเศร้าว่าเหว ความเชื่อถือจากสังคมลดน้อยลง มีการหลงลืม เครียดมีโรคประจำตัว ด้านสังคมมีการพบปะสังสรรค์ซึ่งกันและกันลดน้อยลง มีความรู้เรื่องการดูแลตนเองน้อยไม่มีผู้ดูแล ไม่มีเงินที่จะเลี้ยงชีพ

2. การพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา พบว่า ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีศรัทธาในคำสอนของพระพุทธศาสนา การจัดการสุขภาพในพระพุทธศาสนามีความเป็นองค์รวม ทั้งร่างกายและจิตใจดำเนินชีวิตบนพื้นฐานทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ไม่ประมาท ด้วยหลักอริยมรรค และความพอเพียง จะเห็นได้จากผู้สูงอายุที่มีสุขภาพแข็งแรงจะพึ่งตนเอง ให้ความสำคัญกับกิจกรรมทางศาสนามาก เช่น ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น สอดคล้องกับ จิราภรณ์ เกศพิชญวัฒนา และคณะ ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุไทย พบว่า ความผาสุกทางใจของผู้สูงอายุ มีดังนี้ คือ 1) ความสามัคคีปรองดองของลูกหลาน 2) ความก้าวหน้าของของสมาชิกในครอบครัวบุตรหลาน 3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนบ้านได้พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน 4) การได้ทำตนให้เป็นประโยชน์ช่วยเหลือบุตรหลานใน

ครอบครัว และได้รับการเลี้ยงดูช่วยเหลือในยามเจ็บป่วย 5) ด้านความสงบสุขและการยอมรับ คือการปล่อยวางความคิดที่ทำให้ไม่สบายใจ การทำใจให้ยอมรับหรือบางครั้งปลงตกกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถขัดขวาง หรือควบคุมได้ การได้รับความเคารพนับถือให้เกียรติ จากการให้คำแนะนำและมีผู้นำไปปฏิบัติตาม ความเบิกบานใจที่ได้ร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนผู้สูงอายุในวัยเดียวกัน การได้ทำสิ่งที่ตนเองชอบในยามว่าง รวมทั้งมีอารมณ์ขัน ทำให้ผู้สูงอายุไม่เหงา ไม่รู้สึกเบื่อหรือโดดเดี่ยว

ผลของการพัฒนารูปแบบและกระบวนการดูแลสุขภาพภาวะผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ด้านกายพิจารณาคุณค่าแท้ของปัจจัย 4 ให้ดูแลสุขภาพสบาย ซึ่งสอดคล้องกับบริบทสังคมไทยว่าหน้าที่ในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุมักจะเป็นบุตรโดยเฉพาะบุตรหญิง และบรรพตฐานทางสังคมไทยที่สอนให้บุตรมีความกตัญญูต่อบุพการีและทดแทนบุญคุณบิดามารดาทำให้เกิดความรู้สึกยอมรับในภาวะที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็สถานการณ์ในแง่ลบหรือกระทบกับจิตใจ เมื่อมีอายุมากขึ้นย่อมมีภาวะทางอารมณ์สูงขึ้น และถ้าทำใจยอมรับในสถานภาพของตนเองได้ ก็ทำให้มีความสุข การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธของผู้สูงอายุ ด้านสังคม มีความเชื่อกฎแห่งกรรม บุญ-บาปตามหลักบุญกิริยาวัตถุ 10 มีบุคคลต้นแบบในชุมชน มีพระสงฆ์ที่มีจิตอาสา พ่อชวแม่ชวมาวัดทุกวันพระวันศีล หมอพื้นเมือง ปรชาญ์ชาวบ้าน ระบบสาธารณสุขมีแนวปฏิบัติที่ดี การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เกื้อหนุนด้านสังคม ครอบครัวสร้างความอบอุ่นใจให้แก่ผู้สูงอายุ ชุมชนมีจิตอาสา ความเกื้อกูลกัน การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธของผู้สูงอายุ ด้านจิตใจ ผึกจิตให้มีคุณภาพ ไม่เครียด ปล่อยวาง ผู้ดูแลใช้หลักการบริหารด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์เป็นสำคัญ มีเมตตาเป็นพื้นฐาน การเสริมสร้างสุขภาพเชิงพุทธของผู้สูงอายุ ด้านปัญญา มีทัศนะที่ดีในการดูแลรักษาผู้สูงอายุ รู้เท่าทันธรรมชาติของโลกและชีวิตที่อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อเสริมสร้างปัญญา ซึ่งพุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม พบว่า พุทธวิธีการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมแนวพุทธ โดยใช้สติปัฏฐาน 4 เป็นแนวปฏิบัติ สติและศีล เป็นตัวกำกับควบคุมพฤติกรรม ส่วนสมาธิเป็นตัวจัดการระบบภายในร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดสุขภาพในทุกลมิต และปัญญาทำให้เกิดความรู้เท่าทันในการดำเนินชีวิตที่เอื้อต่อสุขภาพ และนำไปสู่การพ้นทุกข์อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต และเช่นเดียวกับการศึกษาของ สุรางค์ ไคว์ตระกูล ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องปัญหาผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมีปัญหา 3 ด้าน คือ 1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม 3) การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตวิทยา และได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาแต่ละประเภท เช่น การปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิ ซึ่งทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ปัจจุบัน โดยอ้างผลการรักษาของ นายแพทย์เบนสัน (Benson) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่ได้ให้คนไข้โรคหัวใจ และความดันโลหิต ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นปรากฏว่า ให้คนไข้มีอาการดีขึ้น และมีผู้นำเอาวิธีการนี้ไปใช้รักษาโรคอื่นๆ เช่น มะเร็ง ปรากฏว่าคนไข้ที่รักษาโดยวิธีการใช้ยานั่งสมาธิ จะมีชีวิตอยู่ได้นานกว่าคนไข้ที่ใช้เฉพาะยา ฉะนั้น จึงพิสูจน์ได้ว่าการรักษาด้วยการฝึกสมาธิมีผลทางด้านจิตใจ คือ ทำให้เกิดการผ่อนคลายทางอารมณ์ และทำให้สุขภาพดีขึ้น

การนำวิจัยไปใช้ในการกำหนดเป็นนโยบาย โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ กำหนดเป็นนโยบายระดับประเทศ เช่น กฎหมายสำหรับผู้สูงอายุบัญญัติขึ้นมีชื่อว่า พระราชบัญญัติสวัสดิการสังคมสำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากมีผู้สูงอายุจำนวนมากในประเทศ ปัญหาที่ตามมาคือเรื่องของการให้บริการเป็นการเน้นบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งเกี่ยวข้องทางสุขภาพกายและจิตโดยใช้หลักพระพุทธศาสนามาบูรณาการ โดยเฉพาะการแก้ปัญหาตามหลักอริยสัจ 4 การรวมกลุ่มตามหลักสังคหวัตถุ 4 และการระดมทุน ส่งเสริมให้มีสัมพันธภาพที่ดี พัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุให้มีความสามารถในการเป็นผู้นำคลังสมอง และผู้สูงอายุกลุ่ม

ปฏิบัติการ เพิ่มขีดความสามารถด้านกิจกรรมสังคม ดำเนินการในรูปแบบเครือข่ายให้มีความชัดเจน เน้นพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มากขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะโรงเรียนผู้สูงอายุ : รูปแบบ และกระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีดังนี้

ชุมชนควรมีการวางรากฐานการให้บริการทางเลือกสำหรับ .1กระบวนการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุในอนาคต จัดให้มีระบบเฝ้าระวังเพื่อรับรู้ สภาพปัญหาของผู้สูงอายุความต้องการที่แท้จริง รวมทั้งรูปแบบการจัดเก็บวิเคราะห์ข้อมูลชุมชนอย่างเป็นระบบเพื่อประโยชน์ในการวางแผน ในการให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การสร้างกิจกรรมหรือโครงการสำหรับผู้สูงอายุ .2ในชุมชนให้ต่อเนื่องเชื่อมโยงเข้ากิจกรรม ทางพระพุทธศาสนา วันผู้สูงอายุ หรือกิจกรรมศึกษาดูงานด้านศิลปวัฒนธรรม

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย* กรุงเทพฯ .ฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *รายงานการสำรวจ สุขภาวะผู้สูงอายุไทย ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์วัชรินทร์ พี.พี.

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2562). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย*. นครปฐม: โรงพิมพ์บริษัทพรินเทอรี จำกัด.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, *โลกของผู้สูงอายุไทย*. (ออนไลน์) มิถุนายน 5 อ้างเมื่อวันที่) (.(2561 <http://thaihealth.or.th/node/9024>.

พระพรหมคุณาภรณ์ .(ปยุตโต .อ.ป)2550 .*สุขภาวะองค์กรรวมแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ) โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ :1987.จำกัด (พระมหาสุทิตย์ อาภากร (2556) .และคณะ (อปอ). *การพัฒนาระบบการบริหารจัดการและการสร้าง เครือข่ายองค์กรพระพุทธศาสนาในประเทศไทย*. รายงานการวิจัยสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงาน).

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ .(สสส)

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ) .2544 .(พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม .2 พิมพ์ครั้งที่ .กรุงเทพฯ : ..มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วันชัย นาริรักษ์. (2561). *โรงเรียนผู้สูงอายุ ชีวิตใหม่ของคน ในชนบท*. (ออนไลน์) .(2561 เมษายน 18 อ้างเมื่อวันที่) (<http://www.thaihealth.or.th/>

ขยัน วิพรหมชัย. (2561). *โรงเรียนผู้สูงอายุ ชีวิตใหม่ของคนในชนบท*. (ออนไลน์) (อ้างเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2561). <http://www.thaihealth.or.th>

วิศาล วิมลศิลป์. (2561). *โรงเรียนผู้สูงอายุ ชีวิตใหม่ของคนในชนบท*. (ออนไลน์) (อ้างเมื่อวันที่ 18 เมษายน 2561). <http://www.thaihealth.or.th>