

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

กลุ่มตัวอย่างแบ่งตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาในวัตถุประสงค์ที่ 1 มี 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุที่ได้จากการสุ่มแบบเป็นกลุ่ม (Cluster Sampling) โดยคัดเลือกจากตัวแทนจากชมรมผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีรายละเอียด ดังนี้

1) ผู้สูงอายุเพื่อศึกษาความความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการรักษาสุขภาพ และการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธ ได้จากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้สูตรของ yamane ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างประมาณ 400 คน โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม

2) ผู้สูงอายุที่อายุยืนเพื่อการสัมภาษณ์เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักวิถีพุทธจำนวน 5 คน

2. กลุ่มตัวอย่างเพื่อศึกษาในวัตถุประสงค์ที่ 2 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม มีรายละเอียด ดังนี้

1) ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงที่สามารถให้ข้อมูลในลักษณะ Key Informant ได้ และมีวุฒิปริญญาเอกหรือมีตำแหน่งทางวิชาการ

2) ผู้เชี่ยวชาญ ในการพิจารณาระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ และมีวุฒิปริญญาเอกหรือมีตำแหน่งทางวิชาการ

3. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยขั้นตอนที่ 3 คือ คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และมีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงที่มีความเหมาะสมต่องานวิจัยจำนวน 30 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุชมรมผู้สูงอายุเขตวงศ์สว่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 6 ชุด ดังนี้

- 1) เครื่องมือเพื่อใช้ในการสำรวจสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับคือ ระดับความคิดเห็นในระดับเห็นด้วยมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
- 2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับสภาพการรักษาสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ สำหรับผู้สูงอายุที่อายุยืน ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1
- 3) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ สำหรับผู้เชี่ยวชาญ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2
- 4) โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2
- 5) แบบประเมินการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

สรุปผลการวิจัย

1. การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธได้นำเสนอ 2 ส่วนคือ ส่วนของผลการศึกษาศภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยใช้แบบสอบถาม และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์ ดังมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 ผลการศึกษาศภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 72.0 ส่วนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 28.0 ส่วนระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 65.8 รองลงมาปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 25.8 และปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 7.5 สู้ท่ายปริญญาเอก คิดเป็นร้อยละ 1.0 เมื่อพิจารณาการมีรายได้พบว่าผู้สูงอายุมีรายได้ส่วนตัว เช่น บำเหน็จ บำนาญ และมีการประกอบอาชีพคิดเป็นร้อยละ 42.3 รองลงมาได้จากรัฐสวัสดิการ คิดเป็นร้อยละ 36.3 จากญาติและลูกหลาน คิดเป็นร้อยละ 24.0 สู้ท่ายอื่นๆ เช่น เงินออม งานอดิเรก ไม่มีรายได้ เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 9.5 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.56) เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = 0.56) เมื่อแยกองค์ประกอบแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ วิมังสา ($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.89) วิริยะ (เวสาร์ชชกรณธรรม 5) ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.59) ฉันทะ (พรหมวิหาร 4) ($\bar{x} = 4.21$, S.D. = 0.60) และสู้ท่าย จิตตะ ($\bar{x} = 3.99$, S.D. = 0.70)

ด้านเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพของผู้สูงอายุระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.28$, S.D. = 0.60) เมื่อแยกองค์ประกอบเกณฑ์มาตรฐานสุขภาพสามารถเรียงลำดับการปฏิบัติจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ความสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้ตามอัตภาพ ($\bar{x} = 4.47$, S.D. = 0.68) ด้านสติปัญญา ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = 0.68) สภาพแวดล้อม ($\bar{x} = 4.38$, S.D. = 0.73) ด้านอารมณ์ ($\bar{x} = 4.35$, S.D. = 0.68) ด้านสังคม ($\bar{x} = 4.29$, S.D. = 0.72) และสุดท้ายด้านร่างกาย ($\bar{x} = 4.03$, S.D. = 0.70) เมื่อทำการเปรียบเทียบสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เปรียบเทียบสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธจำแนกตามเพศพบว่า เพศหญิงมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.30$, S.D. = 0.54) ส่วนเพศชายมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.10$, S.D. = 0.58) เมื่อเปรียบเทียบระดับการศึกษาพบว่า การศึกษาระดับปริญญาเอก มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.40$, S.D. = 0.64) รองลงมาการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.35$, S.D. = 0.57) ส่วนระดับปริญญาโท มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.11$, S.D. = 0.50) สุดท้ายระดับปริญญาตรี มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.00$, S.D. = 0.47) สุดท้ายเปรียบเทียบการมีรายได้ของผู้สูงอายุกับการส่งเสริมสุขภาพพบว่า ผู้สูงอายุจากรัฐสวัสดิการ มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.56) รองลงมาการมีรายได้จากญาติและลูกหลาน มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.59) ส่วนรายได้จากอื่นๆ เช่น เงินออม งานอดิเรก ไม่มีรายได้ พระภิกษุ ทำงานหลากหลาย มีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.20$, S.D. = 0.50) สุดท้ายรายได้จากส่วนตัวเช่น บำเหน็จ/บำนาญ ประกอบอาชีพ ระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.17$, S.D. = 0.56)

1.2 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุส่วนใหญ่อายุ 70 ปีขึ้นไป ซึ่งนับว่าอายุเป็นผู้ที่มีอายุมาก ความคิดเห็นเกี่ยวกับการประสบผลสำเร็จคือ การได้เห็นลูกหลานประสบผลสำเร็จในชีวิต เท่ากับว่าเราได้ประสบผลสำเร็จด้วย และการศึกษาชีวิตตามเป้าหมายของศาสนา การศึกษาความสุขของชีวิตคือเป้าหมายของชีวิต จากงานวิจัยของต่างประเทศได้ใช้เวลาในการศึกษาวิจัยถึง 75 ปี ได้ศึกษาชีวิตของคนตั้งแต่เด็ก ๆ จนถึงอายุ 75 ปี จริง ๆ แล้ว เป้าหมายชีวิตของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ชีวิตที่มีความสุข คือ 1. ชีวิตที่พออยู่ พอกินในชีวิต ไม่อดอยาก 2. ชีวิตที่มีความอบอุ่นจากสังคม มีเพื่อน ไม่เหงา ไม่โดดเดี่ยว เขาทำวิจัย 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งเป็นลูกของคนร่ำรวย มีการศึกษาเรียนสูง อีกกลุ่มหนึ่งเอาคนมาจากสลัม แต่คนที่มีความสุขไม่ใช่คนร่ำรวยแต่เป็นชีวิตที่มาจากสลัมเพราะไม่โดดเดี่ยว มีสังคม มีเพื่อน มีการทำงาน ในเชิงพระพุทธศาสนาก็เหมือนกัน เป้าหมายสูงสุดคือ การบรรลุธรรมหรือนิพพาน ชีวิตของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ไม่มีตัวตน ประกอบด้วย รูป 28 เจตสิกคือ สิ่งปรุงแต่ง จิต 52 มีจิตอยู่ 89 ดวง เรียกว่าขันธห้า เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์สามารถดูแลขันธห้าให้เป็นไป

ตามวัยของมันจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ ดูแลชั่นส์ทำให้ดี อย่างเช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ กินเพื่อการซ่อมแซมร่างกาย แต่เรากินเพื่อความอร่อยและกินหลาย ๆ มื้อ ซึ่งเป็นการทรมาณสังขาร เช่น การกินสุรายาเมา เลือกกินตามใจปาก อยากตามใจท้อง พระพุทธเจ้าสอนให้กินในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ไม่ตามใจปาก อย่าตามใจท้อง ฉะนั้นการไปถึงเป้าหมายสุดท้ายคือนิพพาน จึงยากที่จะไปถึง พระพุทธองค์บอกว่าใครไปถึงก็ไป ใครไปไม่ถึงก็มีเป้าหมายของชีวิตแบบแต่ละจุด ๆ โดยประกอบชีวิตในแต่ละวัยตามที่มันควรจะเป็น และในการปฏิบัติต้องใช้วิริยะ ต้องใช้พลังห้าประการ หรือเรียกกำลังทั้งห้า ในการทำอะไรก็แล้วแต่ เช่น การกินอาหารให้ถูกต้อง ต้องมีความเชื่อ มีความศรัทธาในสิ่งที่ทำก่อน การกินอาหารที่มีประโยชน์จะส่งผลให้สุขภาพดี เมื่อเชื่อแล้วต้องลงมือทำด้วยความพากเพียร จะกินอาหารก็มื่อ อย่างเช่นอาหารมื่อเย็นเป็นอาหารมื่อที่เป็นพิษ ถ้ากินแป้ง กินน้ำตาลจะทำพิษกับร่างกาย ผลไม้และแป้ง โปรตีน กินไปแล้วจะเป็นไขมัน พืชไม่มีไขมันแต่สัตว์มีไขมัน สัตว์ใหญ่มีไขมันที่ไม่มีประโยชน์ ปลาไม่มีไขมันที่มีประโยชน์ เราต้องทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานมื่อเดียวคือ จากเช้าถึงเที่ยง มื่อเย็นไม่ควรทาน ที่คนอายุยืนส่วนใหญ่ไม่ทานมื่อเย็นและทานแค่มื่อเดียว ปล่อยวางให้สังขารเป็นไปตามวัยของมัน รูปคือ การที่เราเอาอายุขณทั้ง 6 ไปรับรู้ ตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส หูได้ยินเสียง กายได้สัมผัส สิ่งเหล่านี้ที่เรารับรู้แล้วมีความรู้สึกไปตามอารมณ์ และเรารู้ไปตามความโลภ รู้ด้วยความโกรธและรู้ด้วยความหลง แต่รับรู้ด้วยหลักพระพุทธศาสนาต้องรับรู้ด้วยสุจริต 3 ได้แก่ 1. การรับรู้ด้วยตา การมองเห็นความสวยความงามแต่ละคนไม่เหมือนกัน เราต้องทำความรู้นั้นให้ปกติ วางจิตให้เป็นปกติ วางจิตให้วางเฉยกับความชอบ ความไม่ชอบ มีคนมาด่าว่าเรา เราก็เฉย เพราะตัวเราไม่มี พระพุทธเจ้าบอกว่าคนเรามือองค์ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ได้มีตัวตนอะไร เวลาตายแล้วก็เผา ไม่มีอะไร ที่เรียกชื่อนั้นชื่อนี้เพราะเป็นสิ่งที่สมมุติ อย่างชื่อของเราถ้าเราไปเกิดที่อเมริกา เราอาจไม่ได้ชื่อนี้ก็ได้ เพราะฉะนั้นชีวิตจะเป็นสุขได้เมื่อเราปล่อยวาง สามารถปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างได้ การปล่อยวางไม่ได้แปลว่าวางเฉยนะ ปล่อยวางในความสวยความงาม ปล่อยวางในสิ่งที่ทำให้เราอยากได้อยากมี อยากเป็นในสิ่งต่าง ๆ การกินอาหารเพื่อกินให้อิ่มและพอมีคุณภาพ กินให้ครบห้าหมู่ เมื่อครบห้าหมู่ร่างกายก็แข็งแรง อารมณ์ก็ไม่บูด ให้อยู่ในกลุ่มคนที่มีความคิดเหมือนกัน มีความรู้สึกนึกคิดที่เหมือนกัน พุทธศาสนาแบ่งคนออกเป็น 4 กลุ่ม ตามฐานของจิต 1. กลุ่มที่เป็นมนุษย์หรือเป็นคน 2. กลุ่มเทวดาหรือพรหม 3. กลุ่มที่เป็นสัตว์เดรัจฉาน อสุรกาย เปรต 4. นิพพาน หรือว่าง คำว่าว่าง ไม่ได้แปลว่าไม่มี คำว่าอูเบกขา ไม่ใช่ไม่รู้สึกรู้หา มาด่าก็เฉย เขาเอาอะไรมาให้ก็ไม่ได้ดีใจ เพราะเมื่อไรที่อยากก็แสวงหาทุกข์ อย่างการหาเงิน การหาเงินเพื่อใช้ประโยชน์ ได้แก่ 1. เก็บไว้เมื่อตายไม่เดือดร้อนใคร 2. เพื่อแผ่คนอื่น ครอบครั้ว 3. ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับญาติที่ล่วงลับ เกียรติยศชื่อเสียงเป็นสิ่งที่ไม่จีรังยั่งยืน แม้แต่พระพุทธเจ้า พระเยซู ก็ยังมีคนนิทาน มัชฌิมนิคายคือการเดินทางสายกลาง ไม่สุดโต่ง คำว่าศีลเสมอกันคือ คุยกันรู้เรื่อง มนุษย์ยังมีรัก โลก โกรธ หลง อยู่ พรหมที่สูงขึ้นมาอีกหน่อย แต่โลก โกรธ หลง เบาบาง แต่สัตว์เดรัจฉานนั้นมีติดบอด จิตคิดร้าย

อย่างเดียว ใครที่มีโลภ โกรธ หลง เต็มหัวใจถึงแม้จะอยู่ในร่างมนุษย์แต่ใจเป็นเดรัจฉาน ร่างทรงจะเป็นสัตว์หรือมนุษย์ขึ้นอยู่กับกรรม ซึ่งตัวที่ทำให้เกิดกรรมมี 3 ตัว คือ กาย วาจา ใจ ซึ่ง ใจหรือจิตเป็นตัวควบคุมกายและวาจา ความถูกต้องทางกาย ความถูกต้องทางวาจา ความถูกต้องทางใจ ต้องไม่มีความเบียดเบียน ความโลภคือ ความอยากได้เพราะไม่มีเราก็แสวงหาในทางที่ถูกก็ดี ถ้าแสวงหาในทางที่ไม่ถูกจะทำให้เดือดร้อนในใจ ถ้าไม่รู้ตัวแสดงว่าหลง ซึ่งไม่มีเจตนา แต่ถ้ารู้แล้วยังทำแสดงว่าจงใจซึ่งจะเป็นการสร้างบาป ต้องสุจริต 3 คือ ความถูกต้องทางกาย วาจา ใจ เมื่อใดก็ตามที่ชีวิตอยู่บนทาง 3 อย่างจะดี สุขภาพกายจะขึ้นกับสุขภาพจิต ถ้ากายไม่ดี จิตดีร่างกายก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าสุขภาพกายดี แต่จิตไม่ดี ส่งผลให้ร่างกายไม่ดีตาม รู้ว่าไม่ดีแต่ทำเช่น กินเหล้า เป็นสิ่งไม่ดี ทำไม่ยังทำเพราะมันมีความอยาก สรุปว่า การทำให้ร่างกายดี ต้องมีศรัทธา เชื่อว่าสิ่งที่ทำนั้นต้องดี มีความเพียร พยายาม ไม่หยุดทำ มีสติ ตั้งใจอย่างแน่วแน่ ใจนิ่งที่จะทำสิ่งนั้น ทั้งหมดนี้ถูกรอบด้วยพลังของปัญญา รู้ว่าสิ่งที่ทำนั้นมีประโยชน์ ใช้ปัญญาในการพิจารณาว่าใช่ มีสัมมาทิฐิ รู้เท่าทัน เช่น ทำไมต้องตาย เพราะเราเกิด ต้องแก่ ต้องเจ็บและต้องตาย ฉะนั้น ต้องไม่เกิดจะได้ไม่ต้องตาย ถ้ากลัวตายอย่าเกิด ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติ ศาสนาคริสต์บอกว่า กฎธรรมชาติคือพระเจ้า ธรรมชาติสร้างทุกสิ่ง

2. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

2.1 การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงที่สามารถให้ข้อมูลในลักษณะ Key Informant จากการสัมภาษณ์ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ดังนี้

1) หลักธรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอิทธิบาท ตามหลักพระพุทธศาสนา กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะจิต เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าสามารถบังคับจิตได้ จิตก็บังคับสั่งการลงมาทางกายได้ ใช้หลักพรหมวิหารธรรม ที่เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ส่วนเวสาร์ชกรณธรรม ทำให้จิตใจแก่แล้วล้าล้าหาญที่จะมีอายุยืน

2) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธนั้น ในอายุสูตรการมีอายุยืนมี 5 ข้อ โดยหลักมี 2 เรื่อง คือ เรื่องของการบริหารอาหารและการบริหารจิต ความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตนั้น คนจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ต้องเป็นไปได้ทั้งสองส่วนคือทั้งส่วนของกายและส่วนของจิตต้องสัมพันธ์กัน หลักอายุสี่สัทธิธรรม ได้แก่ 1. สัปายะการี แปลว่า ทำสิ่งที่สบาย เอื้อต่อชีวิต 2. สัปายะมัตตัญญู คือ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย แปลว่าไม่ฟุ่มเฟือย 3. ปริณตโพสี คือ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายทำให้ละเอียด ทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ 4. กาลจารี คือ ทำอะไรให้เป็นเวลา ทำให้สุขภาพร่างกายดี 5. พรหมจารี คือ รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมสิ่งที่ต้องการทาง

อายตนะทั้งหมด ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผทัพพะ อีกอย่างคือให้มีศีล คือ การประพฤติงาม รู้จักพูด สำหรับหลักอายุสี่ธรรม คือ ธรรมที่ทำให้อายุยืน ประกอบด้วยธรรมอื่น ๆ ส่งเสริมกันและกันจะทำให้ อายุยืนอย่างมีคุณภาพ

3) ผู้สูงอายุใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ คือ มีจิตใจจดจ่อกับปัจจุบัน ไม่ต้องคิดถึงอนาคต ทรัพย์สินสมบัติ หรือ ลูกหลาน รักและพอใจในสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน วิริยะ คือ คนแก่มืออะไรหลายอย่างที่พรั่มัว ตาหูจมูกลิ้นกายใจพรั่มัวเวลาจะมองอะไรต้องมีความเพียร ต้องมีความพยายามมอง เวลาคิดต้องพยายามในการคิด พุทธก็ต้องมีความพยายามพูดซ้ำ ฉะนั้น ต้องมีความเพียร พยายามอย่างมีสติ จิตตะ ทำให้จิตใจหนักแน่น จดจ่อ ไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว เมื่อคนรอบข้าง ไม่สบอารมณ์ วิมังสา คือ การใช้ความรู้ที่มีอยู่ในปัจจุบัน พิจารณาเหตุผล ที่เขาทำอย่างนั้นมันเป็น อย่างนั้นเอง หลักพรหมวิหาร คือ หลักธรรมของผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุต้องทำตัวให้เย็น ผู้สูงอายุเหมือนต้นโพธิ์ต้นไทร ต้นไม้ใหญ่ ลูกหลานหรือคนมาใกล้ให้เขารู้สึกเย็น ไม่พูดมาก ไม่ปากโป้ง โกงไม่เป็น ไม่เห็นแก่ตัว หลักเมตตา ผู้ใหญ่ที่มีเมตตาเป็นสากล ให้มองไกล โดยทั่วไปผู้ใหญ่ก็มีเมตตาอยู่แล้วบางที เมตตาต้องไม่ถูกควบคุมโดยสติ ได้ถูกควบคุมโดยอคติ เมตตาแต่คนที่เรารัก เรารักเราชอบ คนที่ไม่รักก็ไม่เมตตา เมตตาต้องเป็นคุณสมบัติ เป็นอุปนิสัยของผู้สูงอายุ มันถึงจะเป็นสากล ความกรุณา โดยธรรมชาติ ต้องมีความกรุณาสงสารอยากให้ผู้อื่นมีความสุข อยากให้ลูกหลานคนอื่นมีความสุขยินดี บริจาคความสำเร็จของลูกหลาน อุเบกขา คือ การทำใจเป็นกลาง ไม่ว่าจะร้าย ไม่กล่าวร้าย จิตใจไม่หวั่นไหว ไม่อคติ ลูกหลานทะเลาะเบาะแว้งก็ห้าม ถ้าห้ามไม่ได้ก็ทำจิตเป็นกลาง ไม่เข้าข้างไหน

4) หลักธรรมอิทธิบาท 4 ช่วยในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ฉันทะ คือ คนแกมีความพอใจในการรักษาสุขภาพของตนเอง วิริยะ คือ มีความตั้งใจทำในการรักษาสุขภาพ จิตตะ คือ การใคร่ครวญ ตรวจสอบสุขภาพตนเองอยู่เสมอ วิมังสา คือ ทดสอบ ประเมินผล จากการกระทำว่าได้ผลมากน้อยแค่ไหน หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยทำให้ความเครียดลดลง ได้แก่ เมตตา คือ รักใคร่ลูกหลาน กรุณา คือ ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ คนแกต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคมบ้างตามกำลัง มุทิตา คือ พलयินดี ไม่ริษยา ไม่มีความเครียด อุเบกขา คือ เมื่อช่วยไม่ได้ต้องปล่อยวางเฉย ๆ จะไม่เครียด กรณีที่ช่วยเหลือคนที่เรารักไม่ได้ต้องวางเฉย หลักเวสาร์ชกรณธรรมนั้นผู้สูงอายุต้องมีความศรัทธาในศาสนาอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อทำให้มีจิตใจมั่นคง ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อถือศรัทธา ในสิ่งที่ถูกต้องซึ่งศรัทธาที่รู้จักจริงจะทำให้จิตใจมั่นคง ศรัทธาในศาสนาเป็นศรัทธาคู่กับความรู้ ศีล คือ การรักษากายวาจาใจให้ปกติ ไม่ผิดศีลก็อยู่อย่างปกติสุข พาหุสัจจะ คือ การสั่งสมการเป็นผู้ใฝ่รู้ แนวทางได้ถูกต้อง วิยารัมภ คือ บำเพ็ญเพียรทางจิต คั่นคว่ำและขยันหมั่นเพียร ปัญญา คือ รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นจริงช่วยเหลือโดยไม่เกินกำลังตนเอง หลักธรรมโพชฌงค์ถ้าปฏิบัติได้ช่วยในการรักษาโรค ทำให้จิตใจสบาย ส่งผลให้กายสบายด้วย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งกายกับใจจะสัมพันธ์กันเสมอ สุขภาพดีของผู้สูงอายุประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม

และสุขภาพทางปัญญา ควรใช้หลักหลักภาวนา 4 จะเกี่ยวข้องกับร่างกาย ความประพฤติ จิต และสังคม ทั้งกาย ศีล จิต ถ้าตัวเราดีคนที่มาเกี่ยวข้องก็ดีส่งผลให้สังคมดีตามไปด้วย

5) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธนั้นหลักธรรมส่งเสริมสุขภาพ คือ บุญกิริยวัตถุ 3 คือ ทำบุญด้วยการให้ทาน ทำบุญด้วยการรักษาศีล 5 และทำบุญด้วยการเจริญภาวนา

6) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ การพัฒนากายกับใจที่เกี่ยวข้อง คือ ปัจจัย 4 ส่วนของขันธห้าในพระพุทธศาสนา คือ รูปกับนาม รูป คือ ร่างกาย นาม คือ จิตใจ ผู้สูงอายุมีปัญญาทรงความรู้ หลักธรรมที่ช่วยให้อายุยืน ได้แก่ พรหมวิหาร 4 ความกตัญญูทวดต่อพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณ หลักอิทธิบาท 4 ทั้งผู้ดูแลและผู้สูงอายุต้องมีความพึงพอใจในการดูแลท่าน

7) แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ผู้สูงอายุมี 3 ระยะ ได้แก่ 60 - 70 ปี ยังพอพึ่งตัวเองได้บ้าง ปัญหาไม่เยอะ ช่วงที่ 2 อายุ 70 - 80 ปี ต้องการการพึ่งพามาก ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไปต้องการพึ่งพามากที่สุด ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวให้มาก อายุ 80 ปีต้องการการพึ่งพิงมากกว่าช่วงแรก ๆ แนวทางพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในยุคปัจจุบันการพึ่งพาลดน้อยลงไป ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเอง ให้มีเงินเก็บ การพึ่งตนเองต้องอาศัยหลักธรรม การพอดี การประหยัด ขยัน รู้จักออม รู้จักใช้ ไม่บริโภคสิ่งฟุ่มเฟือยเกินตัว หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ การรู้จักใช้ รู้จักกินจะส่งผลทำให้ร่างกายดีด้วย

2.2 การประชุมกลุ่มของผู้เชี่ยวชาญ ผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group) ประกอบด้วยผู้เชี่ยวชาญด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ และด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 7 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยเป็นผู้มีประสบการณ์ด้านปรัชญา ศาสนา ด้านสาธารณสุข การแพทย์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ในคู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุนั้นจำเป็นต้องใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา เอาอิทธิบาทไปอธิบาย หาเหตุผลให้จบในแต่ละด้าน คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่ายโดยใช้ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาตามหลักวิถีพุทธมาจับและเชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้สูงอายุและครบทุกด้าน กิจกรรมหนึ่งที่เหมาะกับผู้สูงอายุคือให้ฟังชุดธรรมะบรรยายจะทำให้ผู้สูงอายุได้อะไรที่เยอะมากทั้งด้าน กิจกรรมต่าง ๆ ในคู่มือควรอธิบายตามหลักอิทธิบาท 4 อธิบายให้เห็นความมุ่งมั่นตั้งใจ ทำให้เกิดความสุขกายสุขใจ กิจกรรมทางใจ กิจกรรมทางจิตวิญญาณ กิจกรรมที่ต้องสอดคล้องกับด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย คืออาหาร เอาหลักอิทธิบาท 4 มาเชื่อมโยงเป็นการกินอย่างมีฉันทะ มีสติ อารมณ์ คือ ด้านจิต ด้านสังคม คือ มีเพื่อน การ

เข้าสังคม มีการพูดคุยกับเพื่อนเป็นประจำเป็นต้น การแบ่งระดับผู้สูงอายุให้ดูตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข

3. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การศึกษาการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้นำเสนอรายละเอียด ดังนี้

3.1 ผลการประเมินการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.06$, S.D. = 0.55) เมื่อแยกรายข้อการปฏิบัติสามอันดับแรกคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และ เดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้ท่านมีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.23$, S.D. = 0.76) รองลงมาคือ หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านเอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.70) และผู้สูงอายุเห็นว่าควรส่งเสริมและเผยแพร่คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้ผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.74)

3.2 การประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ในการประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้ดำเนินการเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ มีประเด็นสำคัญดังนี้ กิจกรรมการเดินเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจและเอาใจใส่ขณะเดิน เดินด้วยความระมัดระวัง และมีสติขณะเดินซึ่งบางครั้งก็ทำได้บ้างทำไม่ได้บ้าง การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และ เดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธสามารถยับยั้งความโกรธได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเมตตา ให้อภัยและมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น เอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้นหลังจากการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

อภิปรายผล

1. การศึกษาสภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

สภาพการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธโดยภาพรวมมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาด้านแนวคิดหลักวิถีพุทธเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักอิทธิบาท 4 ภาพรวมระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกองค์ประกอบแนวคิดหลักอิทธิบาท 4 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยดังนี้ วิมังสา วิริยะ (เวสาร์ชกรณธรรม 5) ฉันทะ (พรหมวิหาร 4) และสุดท้าย จิตตะ สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพตามวิถีพุทธหลักธรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลักอิทธิบาท ตามหลักพระพุทธศาสนา กายกับจิตมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะจิต เพราะจิตเป็นนายกายเป็นบ่าว ถ้าสามารถบังคับจิตได้ จิตก็บังคับสั่งการลงมาทางกายได้ ใช้หลักพรหมวิหารธรรม ที่เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ส่วนเวสาร์ชกรณธรรม ทำให้จิตใจแจ่มใสกล้าหาญที่จะมีอายุยืน เป้าหมายสูงสุดคือ การบรรลुरुธรรมหรือนิพพาน ชีวิตของมนุษย์ตามหลักพระพุทธศาสนา คือ ไม่มีตัวตน ประกอบด้วย รูป 28 เจตสิก คือ สิ่งปรุงแต่ง จิต 52 มีจิตอยู่ 89 ดวง เรียกว่าขันธห้า เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์สามารถดูแลขันธห้าให้เป็นไปตามวัยของมันจากเด็กสู่ผู้ใหญ่ ดูแลขันธห้าให้ดี อย่างเช่น การกินอาหารที่มีประโยชน์ กินเพื่อการซ่อมแซมร่างกาย พระพุทธเจ้าสอนให้กินในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ ไม่ตามใจปาก อย่าตามใจท้อง ฉะนั้นการไปถึงเป้าหมายสุดท้ายคือนิพพาน

2. การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ หลักธรรมอิทธิบาท 4 ช่วยในการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ได้แก่ ฉันทะ คือ คนแก่มีความพอใจในการรักษาสุขภาพของตนเอง วิริยะ คือ มีความตั้งใจทำในการรักษาสุขภาพ จิตตะ คือ การใคร่ครวญ ตรวจสอบสุขภาพตนเองอยู่เสมอ วิมังสา คือ ทดสอบ ประเมินผล จากการกระทำว่าได้ผลมากน้อยแค่ไหน หลักพรหมวิหาร 4 ช่วยทำให้ความเครียดลดลง ได้แก่ เมตตา คือ รักใคร่ลูกหลาน กรุณา คือ ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์ คนแก่ต้องมีจิตอาสาช่วยเหลือสังคมบ้างตามกำลัง มุทิตา คือ พลอยยินดี ไม่ริษยา ไม่มีความเครียด อูเบกขา คือ เมื่อช่วยไม่ได้ต้องปล่อยวาง เฉย ๆ จะไม่เครียด กรณีที่ช่วยเหลือคนที่เรารักไม่ได้ต้องวางเฉย หลักเวสาร์ชกรณธรรมนั้นผู้สูงอายุต้องมีความศรัทธาในศาสนาอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อทำให้มีจิตใจมั่นคง ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อถือศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้องซึ่งศรัทธาที่รู้จักจริงจะทำให้จิตใจมั่นคง ศรัทธาในศาสนาเป็นศรัทธาคู่กับความรู้ ศีล คือ การรักษากายวาจาใจให้ปกติ ไม่ผิดศีลก็อยู่อย่างปกติสุข พาหุสัจจะ คือ การสั่งสมการเป็นผู้เฒ่า รู้ และแนวทางได้ถูกต้อง วิริยารัมภ คือ บำเพ็ญเพียรทางจิต ค้นคว้าและขยันหมั่นเพียร ปัญญา คือ รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นจริงช่วยเหลือโดยไม่เกินกำลังตนเอง หลักธรรมโพชฌงค์ถ้าปฏิบัติได้ช่วยในการรักษาโรค ทำให้จิตใจสบาย

ส่งผลให้กายสบายด้วย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งกายกับใจจะสัมพันธ์กันเสมอ สุขภาพดีของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคมและสุขภาวะทางปัญญา ควรใช้หลักหลักภาวนา 4 จะเกี่ยวข้องกับกาย ความประพฤติ จิต และสังคม ทั้งกาย ศีล จิต ถ้าตัวเราดีคนที่มาเกี่ยวข้องกับก็ดีส่งผลให้สังคมดีตามไปด้วย แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธนั้น ในอายุสสุตรการมีอายุยืนมี 5 ข้อ โดยหลักมี 2 เรื่อง คือ เรื่องของการบริหารอาหารและการบริหารจิต ความสัมพันธ์กันระหว่างกายกับจิตนั้น คนจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์ต้องเป็นไปได้ทั้งสองส่วนคือ ทั้งส่วนของกายและส่วนของจิตต้องสัมพันธ์กัน หลักอายุสสุตรธรรม ได้แก่ 1. สัปายะการี แปลว่า ทำสิ่งที่สบาย เอื้อต่อชีวิต 2. สัปายะมัตตัญญ คือ รู้จักประมาณในสิ่งที่สบาย แปลว่าไม่ฟุ่มเฟือย 3. ปริณตโพชิ คือ บริโภคสิ่งที่ย่อยง่ายทำให้ละเอียด ทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ 4. กาลจารี คือ ทำอะไรให้เป็นเวลา ทำให้สุขภาพร่างกายดี 5. พรหมจารี คือ รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมสิ่งที่ต้องการทางอายตนะทั้งหมด ทั้งรูป เสียง กลิ่น รส โผทัพพะ อีกอย่างคือให้มีศีล คือ การประพฤติงาม รู้จักพูด สำหรับหลักอายุสสุตรธรรม คือ ธรรมที่ทำให้อายุยืน ประกอบกับธรรมอื่น ๆ ส่งเสริมกันและกันจะทำให้อายุยืนอย่างมีคุณภาพ แนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ผู้สูงอายุมี 3 ระยะ ได้แก่ 60 - 70 ปี ยังพอพึ่งตัวเองได้บ้าง ปัญหาหน่อยหน่อย ช่วงที่ 2 อายุ 70-80 ปี ต้องการการพึ่งพิงมาก ช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไปต้องการพึ่งพิงมากที่สุด ผู้สูงอายุต้องเตรียมตัวให้มาก อายุ 80 ปี ต้องการการพึ่งพิงมากกว่าช่วงแรก ๆ แนวทางพัฒนาส่งเสริมผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน การพึ่งพิงพาลูกลดน้อยลงไป ฉะนั้นผู้สูงอายุต้องพึ่งตนเอง ให้มีเงินเก็บ การพึ่งตนเองต้องอาศัยหลักธรรม การพอดี การประหยัด ขยัน รู้จักออม รู้จักใช้ ไม่บริโภคสิ่งฟุ่มเฟือยเกินตัว หลักธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ การรู้จักใช้ รู้จักกินจะส่งผลทำให้ร่างกายดีด้วย ผลการสัมภาษณ์ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชฎาพร อธิวรรณ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อความมีอายุยืนตามหลักอิทธิบาท 4 พบว่าหลักอิทธิบาท 4 นั้นพระพุทธองค์ตรัสอำนาจของอิทธิบาท 4 ถ้าปฏิบัติมาก จะมีอายุยืนยาวได้ถึง 120 ปี การนำหลักธรรมอิทธิบาท 4 ในพระพุทธศาสนา มาบูรณาการเพื่อช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ในการปฏิบัติตน ดูแลส่งเสริมสุขภาพให้อายุยืนด้วยมิติทางศีลธรรมของศาสนาโดยนำหลักธรรมที่นำไปใช้ในการปฏิบัติงานเพื่อการมีอายุยืน ตามหลักอิทธิบาท 4 ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา โดยการปฏิบัติต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมด้วยการรู้จักไตร่ตรอง ใช้ปัญญา อันใคร่ครวญ หาเหตุผลหรือตรวจสอบตรวจทานด้วยกระบวนการ วางแผนงาน วัตถุประสงค์ และคิดวิธีแก้ไขปัญหาหรือผลกระทบอย่างเหมาะสม การปฏิบัติตนตาม “อิทธิบาท 4” เพื่อให้มีอายุยืน สามารถทำการดูแล ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจให้มีคุณภาพซึ่งจะส่งผลให้มีอายุยืนยาวได้

ผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ โดยการประชุมกลุ่ม (Focus Group) ในคู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ

ผู้สูงอายุผู้นั้นต้องใช้หลักธรรมอิทธิบาท 4 เป็นตัวขับเคลื่อนในแต่ละด้าน เช่น ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านปัญญา เอาอิทธิบาทไปอธิบาย หาเหตุผลให้จบในแต่ละด้าน คนทั่วไปสามารถเข้าใจได้ง่ายโดยใช้ อิทธิบาท 4 ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสาตามหลักวิถีพุทธมาจับและเชื่อมโยงในแต่ละกิจกรรมของแต่ละด้าน ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นตัวเลือกให้ผู้สูงอายุและครบทุกด้าน กิจกรรมหนึ่งที่เหมาะกับผู้สูงอายุ คือ ให้ฟังชุดธรรมะบรรยายจะทำให้ผู้สูงอายุได้อะไรที่เยอะมากทั้งด้าน กิจกรรมต่าง ๆ ในคู่มือควรอธิบายตามหลักอิทธิบาท 4 อธิบายให้เห็นความมุ่งมั่น ตั้งใจ ทำให้เกิดความสุขกายสุขใจ กิจกรรมทางใจ กิจกรรมทางจิตวิญญาณ กิจกรรมที่ทำได้ สอดคล้องกับด้านต่าง ๆ เช่น ด้านร่างกาย คือ อาหาร เอาหลักอิทธิบาท 4 มาเชื่อมโยงเป็นการกินอย่างมีฉันทะ มีสติ อารมณ์ คือ ด้านจิต ด้านสังคม คือ มีเพื่อน การเข้าสังคม มีการพูดคุยกับเพื่อนเป็นประจำ เป็นต้น การแบ่งระดับผู้สูงอายุให้ดูตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข

3. การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ

การใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า ภาพรวมการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อแยกรายข้อการปฏิบัติสามอันดับแรกคือ การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และ เดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้ท่านมีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ หลังจากใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธท่านเอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และผู้สูงอายุเห็นว่าควรส่งเสริมและเผยแพร่คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธให้ผู้สูงอายุได้นำไปใช้ปฏิบัติ มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชฎามาต ขาวสะอาด และคณะ (2560) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาตำราอาหารพื้นบ้านเสริมแคลเซียมสำหรับผู้สูงอายุไทย พบว่า จากผลการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุถึงคุณภาพอาหารของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุจะคำนึงถึงคุณภาพ คุณค่าทางโภชนาการ ของอาหาร ความสด ความสะอาด และตามความชอบของตนเอง ผู้สูงอายุจะปรุงอาหารโดยใช้การลวก ต้ม นึ่ง เช่น แกงจืด แกงส้ม เป็นต้น อาหารที่รับประทานต้อง ทำให้สุก เพราะอาหารสุกมีความนิ่ม เคี้ยวกลืนได้สะดวก และย่อยง่าย ช่วยทำให้การรับประทาน อาหารได้ดีขึ้น และป้องกันโรคพยาธิ ป้องกันการท้องเสียส่งผลให้สุขภาพดี การประชุมกลุ่มการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ได้ดำเนินการเมื่อผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ มีประเด็นสำคัญดังนี้ กิจกรรมการเดินเร็ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่มีความตั้งใจและเอาใจใส่ขณะเดิน เดินด้วยความระมัดระวัง และมีสติขณะเดินซึ่งบางครั้งก็ทำได้บ้างทำไม่ได้บ้าง การสวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิ เจริญสติ และ เดินจงกรม ตามคู่มือการใช้โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธทำให้มีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็งและไม่เครียด มองโลกในแง่บวก ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ คมสัน ฐิตเมธโส เดช ชูจิตต์ และปิยวรรณ หอมจันทร์ (2557)

ศึกษาเรื่องหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่รู้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาแต่ไม่ลึกซึ้ง ส่วนใหญ่เข้าวัดทำบุญ ฟังเทศน์ นั่งสมาธิ ฯลฯ มีวัตถุประสงค์คือ เพื่อความสบายใจ มีเพื่อนวัยเดียวกันพูดคุยช่วยให้คลายเหงา การเข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ ทำให้ได้พบปะกับเพื่อนฝูง ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม การใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธสามารถยับยั้งความโกรธได้เร็ว มองโลกในแง่ดี มีเมตตา ให้อภัยและมีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น เอาใจใส่เรื่องอาหารที่ดีและมีประโยชน์กับสุขภาพมากขึ้น มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้นหลังจากการใช้คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภาพร ศุภหัตถิ (2554) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ชุมชนบ้านหนองเป็ดน้ำ ตำบลโคกกรวด อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยพื้นฐานส่วนบุคคล มีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านหนองเป็ดน้ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมและมีสัมพันธ์ไมตรีที่ดีกับเพื่อนทำให้สุขภาพกายแข็งแรงและสุขภาพจิตที่ดีจะส่งผลให้อายุยืน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชุตติเดช เจียนดอน และคณะ (2554) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย 6 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรม อาชีพและอายุ โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านร่างกายได้ร้อยละ 30.5 และปัจจัยที่สามารถทำนายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ 4 ปัจจัย ได้แก่ ความรู้สึกในคุณค่าของตนเอง ภาวะสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมของชมรมและสัมพันธ์ภาพในครอบครัว โดยสามารถอธิบายคุณภาพชีวิตด้านจิตใจได้ร้อยละ 21.5

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 ผู้สูงอายุต้องมีความรัก ความพอใจ ความตั้งใจจริงในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงมีความมุ่งมั่นที่จะมีสุขภาพที่ดี และพิจารณาด้วยปัญญาเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับการปฏิบัติตนตามคู่มือโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธจะสามารถทำให้สุขภาพดีและอายุยืนอย่างมีคุณภาพ

1.2 การพัฒนาคู่มือการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง

2. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1 ควรศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 กับการประกอบอาชีพของผู้สูงอายุ
- 2.2 ควรศึกษาเกี่ยวกับอิทธิบาท 4 กับความสุขในครอบครัวยุคดิจิทัลสำหรับผู้สูงอายุ