

การพัฒนา รูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ

โรงเรียนผู้สูงอายุชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร*

THE DEVELOPMENT OF HEALTH MANAGEMENT MODEL FOR THE ELDERLY WELL-BEING ACCORDING TO BUDDHISM SENIOR CITIZEN SCHOOL DINDAENG DISTRICT COMMUNITY BANGKOK

ศศิจิตร ชนวรางกูร¹, สุรัตน์ พักน้อย² และ พระปลัดประพจน์ สุภาโต³

Sasichit Chanavorangkoon¹, Surat Paknoi² and Phrapalad Prapoj Supabhato³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻³Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author's Email: sirimato@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษา รูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ 2) พัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ และ 3) ขับเคลื่อนการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 40 รูป/คน ทำการวิเคราะห์เนื้อหาเสนอเชิงพรรณนาโดยใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง

ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุ เขตดินแดง เป็นไปตามหลักภavana 4 ได้แก่ กายภavana สีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ซึ่งสอดคล้องกับสุขภาวะ 4 มิติ ได้แก่ ด้านกาย สังคม จิต และปัญญา 2) ในการพัฒนารูปแบบพบแนวทางที่เหมาะสม อาทิ การออกกำลังกายและปรับพฤติกรรมการกิน (กายภavana) การทำกิจกรรมจิตอาสาและบำเพ็ญประโยชน์ (ศีลภavana) การเสริมสร้างพลังอำนาจและผ่อนคลายจิตใจ (จิตภavana) และการพิจารณาความจริงพร้อมการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (ปัญญาภavana) 3) การขับเคลื่อนรูปแบบแสดงผลลัพธ์เชิงบวก ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรง จิตใจผ่องใส มีสัมพันธภาพที่ดี รู้สึกรับคุณค่า ลดความเครียดและความวิตกกังวล และมีสติปัญญาในการ

* Received 15 September 2025; Revised 26 April 2026; Accepted 27 April 2026

ดำเนินชีวิตมากขึ้น โดยภาพรวม สุขภาวะผู้สูงอายุทั้ง 4 มิติพัฒนาไปในทิศทางที่สมบูรณ์และมั่นคง

คำสำคัญ : การจัดการสุขภาวะ, คุณภาพชีวิตม โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This study aimed to (1) examine the Buddhist-oriented model of elderly health management, (2) develop an appropriate model, and (3) implement the model in practice. A qualitative research design was employed, using in-depth interviews with 40 key informants. Data were analyzed through narrative content analysis.

Findings indicated that; 1) The elderly health management model of the Elderly School in Din Daeng District was grounded in the Four Bhāvanās: physical cultivation (kāya-bhāvanā), moral cultivation (sīla-bhāvanā), mental cultivation (citta-bhāvanā), and wisdom cultivation (paññā-bhāvanā), corresponding to four dimensions of well-being: physical, social, mental, and intellectual. 2) The model development produced practical approaches, including suitable exercise and dietary adjustment for the elderly (kāya-bhāvanā), volunteerism and social contribution (sīla-bhāvanā), empowerment and relaxation practices (citta-bhāvanā), and reflection on life's realities with knowledge-sharing dialogues (paññā-bhāvanā). 3) The implementation of the model demonstrated positive outcomes: elderly participants showed improved physical health, mental clarity, and harmonious social relationships. They developed a sense of self-worth, reduced stress and anxiety, and cultivated mindfulness and wisdom for daily living. Overall, the Buddhist-based elderly health management model effectively enhanced well-being across all four dimensions, contributing to sustainable and holistic elderly care.

Keywords: Health Management, Quality of Life, Senior Citizen School

บทนำ

โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ต้องการให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่มีความหมายสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เกิดจากแนวคิดที่ตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญและพลังของผู้สูงอายุ โดยการสร้างพื้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนา ศักยภาพผู้สูงอายุ บนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นและภาคีเครือข่าย การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 - 2564) ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุแห่งชาติ ปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่อง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) โรงเรียนผู้สูงอายุดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่าและมีศักยภาพ ควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุ โดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน”

สำหรับการศึกษาที่เกี่ยวกับการส่งเสริมของผู้สูงอายุในภาพรวมและในมิติต่าง ๆ ที่มีการวัดระดับสถานะทางสังคมสูง ด้านสุขภาพและการส่งเสริมผู้สูงอายุไทยที่มุ่งเน้นศึกษาการเพิ่มความเข้มแข็งและขีดความสามารถจากการพัฒนาศักยภาพตนเองอย่างเต็มที่ และเป็นต้นแบบสำคัญในการปรับทัศนคติที่สังคมมีต่อผู้สูงอายุจากมุมมองในการเป็นภาระและไร้คุณค่าไปสู่การปรับเปลี่ยนให้เป็นพลังผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุเป็นมากกว่าคนแก่หรือคนชรา หากสมารถที่จะช่วยพัฒนาสังคมไทยในมิติต่าง ๆ ต่อไปนี้ รวมทั้งเป็นการแก้ปัญหาผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบ ในการพัฒนาผู้สูงอายุไทยอย่างแท้จริงซึ่งทั้งภาครัฐและภาคส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ นั้นได้มีการตื่นตัวในการวางแผน นโยบาย รวมทั้งการดำเนินงาน

หากในส่วนภาคปฏิบัติให้มีการบูรณาการเชื่อมโยงกันอย่างต่อเนื่องและรองรับในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีความสำคัญมากในการสร้างสังคมผู้สูงอายุไทยที่มี อันจะเป็นแนวทางการแก้ปัญหาการมีกลุ่มประชากรผู้สูงอายุเพิ่มอย่างมีคุณภาพ และเป็นแนวการสร้างสรรคิให้ผู้คนตระหนักในคุณค่าของคนผู้สูงอายุ รวมทั้งเกิดประโยชน์ต่อชาติทั้งทางเศรษฐกิจสังคมได้อีกด้วย โดยถือว่าแนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ ผู้เป็นพลังอย่างแท้จริงที่จะเป็นแนวทางสนับสนุนระดับนานาชาติทั่วทั้งโลกให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพที่เหมาะสม ด้วยการมีสุขภาพดี การมีส่วนร่วมและการมีหลักประกันให้มีความเป็นรูปธรรม และเชื่อมโยงกันอย่างยั่งยืนตามกรอบเป้าหมายสูงสุดการพัฒนาผู้สูงอายุขององค์การอนามัยโลกที่มุ่งหวังให้ประชากรผู้สูงอายุทั่วทั้งโลกไปถึงจุดหมายนั้นด้วยทุกคน (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2558)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหานี้ ทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ศึกษา แนวคิด ทฤษฎี หลักพุทธธรรม เพื่อเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ นำไปพัฒนาตนเองให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น เพื่อรองรับสถานการณ์สังคมผู้สูงอายุอันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อการพัฒนารูปแบบการจัดการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
3. เพื่อขับเคลื่อนรูปแบบการจัดการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงองค์ประกอบต่าง ๆ โดยเริ่มจากการศึกษาค้นคว้าเอกสาร เพื่อให้ได้แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการ

สังเคราะห์สร้างเป็นกรอบแนวคิดของงานวิจัย ที่จะนำมาบูรณาการตามกระบวนการให้ได้ ความรู้ ความจริง ในการตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิดทฤษฎีและ งานวิจัยที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และภาวะสูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะและการจัดการสุขภาวะ การจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ และหลักภavana 4 จากการศึกษาสุขภาวะ เป็นการดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้ง กาย และ จิต ศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2544) กล่าวถึงสุขภาพ หมายถึงภาวะที่เป็นสุข ความเป็นอิสระหรือการหลุดพ้นจากความบีบคั้น 4 ประการ คือบีบคั้นทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา ซึ่งประการหลังสุดนี้หมายถึง การหลุดพ้นจากความบีบคั้นของความไม่รู้นั่นเอง สุขภาวะประกอบด้วย 4 มิติ ที่มีความ เชื่อมโยงกันและกัน คือ 1) สุขภาวะทางกาย คือไม่ขาดแคลนวัตถุดิบปัจจัยเกินไป ไม่เป็นโรค ปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน และมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม 2) สุขภาวะทางจิต คือมีจิตใจดี สงบ สันติ มีสมาธิหลุดพ้นจากความครอบงำของกิเลส 3) สุขภาวะทางสังคม คือมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันกับบุคคลรอบข้างและชุมชน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเสมอภาคและภราดรภาพ 4) สุข ภาวะทางจิตวิญญาณ คำว่า วิญญาณ ในทางพุทธศาสนาหมายถึง การรู้ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของจิต และคำว่าปัญญา ทางพุทธมีความหมายจำเพาะหมายถึง การรู้ความจริง การเข้าถึงความจริง จนลดละความเห็นแก่ตัว สิ่งสูงสุดก็คือพระนิพพาน สุขภาพทางจิตวิญญาณ จึงเป็นเรื่องของ ความรู้สึกในตัวเอง มีศรัทธา มีปัญญา จิตที่ลดความเห็นแก่ตัว จิตที่เห็นแก่ผู้อื่น จิตที่เข้าถึงความดี สูงสุดคือนิพพาน สารเอนโดรฟินหลัง มีความสุขทุกอณูของร่างกาย เมื่อจิตเป็นอิสระ ก็ส่งผลไป ถึงกายเชื่อมโยงกัน ช่วยให้สุขภาพดี จิตใจดี

ดังนั้น สุขภาวะเป็นสิ่งที่เรียนรู้และได้รับความสนใจจากประชาชนทั่วไปในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา การหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเอง นับได้ว่าเป็นมิติใหม่ทางสังคมที่ก่อให้เกิดกระแส การรักสุขภาพขึ้น เห็นได้จากการหันมาสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย เช่น การปั่น จักรยาน การเดินแอโรบิคแดนซ์ เป็นต้น การให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารที่มี ประโยชน์และคุณค่าแก่ร่างกายอย่างแท้จริง ซึ่งเป็นกระแสทางสังคมด้านสุขภาวะที่กำลังได้รับความ นิยมและได้รับการเอาใจใส่จากประชาชนโดยทั่วไปเป็นอย่างดี จากสภาพปัญหาของการ เข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลง 3 อย่าง ใหญ่ๆ ด้วยกัน ได้แก่ 1) การ เปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางด้าน จิตใจ (อารมณ์) ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะสร้างภาระอย่างมากให้กับผู้สูงอายุ อันเป็นผลกระทบที่ เชื่อมโยงกัน ในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ผู้สูงอายุเองก็จะต้องมีการสร้างความเชื่อมั่นที่มาจากภายใน ของตนว่า เมื่อตนเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วยังสามารถที่จะมีสุขภาพที่ดีได้อยู่ โดยสุขภาพที่ดีก็ย่อมเกิดมา จากการศึกษหรือแสวงหาความรู้ และนำความรู้นั้นไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับวัยของ ตน เมื่อสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ก็นำไปสู่การป้องกันโรคที่ดี สามารถหายจากอาการเจ็บป่วยได้ เร็ว สามารถปรับตัวได้ดีกว่า ลดความวิตกกังวลได้มากกว่า สุขภาพดีของผู้สูงอายุ จึงหมายถึงการมี อิสระในการปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการอย่างเหมาะสม สามารถพึ่งพาตนเองได้ในกิจกรรมประจำวัน และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดีสามารถเผชิญหน้ากับความเป็นจริง และ ยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถกำจัดหรือแก้ไขได้ ตามที่กล่าวไว้ข้างต้นนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการการพัฒนาารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ตามหลักภาวนา 4 ทางพระพุทธศาสนา (พระมหาสุหิตย์ อาภากร ดร. (อบอูน) และคณะ, 2560) ได้ดังนี้

1. กายภาวนา การพัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักเป็นระบบ ระเบียบ สามารถเชื่อมโยงกับสิ่งทั้งหลายภายนอกในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพให้เกิดความยั่งยืน เช่น มีสติในการทานอาหาร ออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ เป็นต้น

2. สีลภาวนา การเจริญศีลหรือพัฒนาความประพฤติให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับตนเองและผู้อื่น ให้มีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแบ่งปันกันและกัน

3. จิตภาวนา การพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้มีความเข้มแข็งมั่นคง เจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

4. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญาหรือการพัฒนาปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์ จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

หลักภาวนา 4 นี้ ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นคุณสมบัติของบุคคล ถ้าบุคคลมีการพัฒนาตามหลักดังกล่าว ย่อมมีสุขภาวะหรือบรรลุถึงความสุขในระดับต่าง ๆ ได้ตั้งแต่ในระดับ

โลกียะหรือระดับความสุขทั่วไปในโลกจนถึงโลกุตระอันเป็นความสุขที่ปลอดจากการปรุงแต่งจากวัฏธรรมทั่วไป ซึ่งคล้ายกับแนวคิดเรื่องสุขภาวะทางสังคมที่มุ่งเน้นไปสู่การพัฒนาด้านกาย จิต สังคม และปัญญา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ (Interview) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกจากผู้มีส่วนได้เสีย (Stakeholders) ผู้วิจัยได้กำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) และพื้นที่ในการศึกษาหรือสนาม (field) โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Criterion-based selection) จำนวน 40 รูป/คน ดังนี้ กลุ่มที่ 1) กลุ่มพระภิกษุสงฆ์ จำนวน 5 รูป กลุ่มที่ 2) นายกสมาคมที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ บุคลากรทางการแพทย์ ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ผู้บริหารศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ผู้บริหารสำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 15 คน 3) ผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน 4) ผู้สูงอายุ ศูนย์สุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ วัดสารอด เขตราษฎร์บูรณะ กรุงเทพมหานคร จำนวน 10 คน

2. เครื่องมือการวิจัย 1) แบบสัมภาษณ์ (Interview) เป็นแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง (Structured interview Form) เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ และเพื่อขับเคลื่อนรูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น โดยศึกษาจากเอกสาร หนังสือ ตำรา วารสาร สิ่งพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เน้นการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ ครบทั้ง 4 ด้าน กล่าวคือ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางจิตใจ ด้านสุขภาวะทางสังคม และด้านสุขภาวะทางปัญญา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในครั้งนี้ประกอบด้วยการสัมภาษณ์แบบไม่กำหนดโครงสร้าง โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บข้อมูล พร้อมใช้เครื่องมือเสริม เช่น บันทึกภาคสนามจากการสังเกต และการประชุมกลุ่มย่อยกับกลุ่มเป้าหมาย โดยกำหนดกระบวนการจัดเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบในทุกระยะของกิจกรรม สำหรับเครื่องมือเฉพาะที่ใช้ ได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบ่งเป็น 2 ตอน คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล และประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์ และ 2) แบบบันทึกข้อมูลพื้นฐานของครอบครัว ซึ่งครอบคลุมข้อมูลด้านความเป็นอยู่ การศึกษา สุขภาพ ปัญหาทางสังคม ความช่วยเหลือที่ได้รับ ความต้องการ และข้อเสนอแนะ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยมีวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ 1) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ ได้แก่ เอกสารเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำราทางวิชาการ เอกสารตีพิมพ์ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถิพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 3) กำหนดวันและเวลาในการลงพื้นที่ในแต่ละพื้นที่การวิจัย โดยได้ประสานงานกับผู้อำนวยการโรงเรียน องค์การบริหารองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และผู้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล 4) กำหนดระยะเวลาในการเก็บข้อมูล 5) เตรียม ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึกและแบบอบรมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อบันทึกข้อมูลสำคัญ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการสังเกต ตั้งคำถาม จดบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูล 6) นำผลการสัมภาษณ์ ผลการอบรมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม มาแยกตามวัตถุประสงค์ ว่าผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถิพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

4. การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการโดยการรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตจากกระบวนการทำกิจกรรมตามกรอบวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยแยกวิเคราะห์ออกเป็นสองประเภท ได้แก่ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สำหรับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการใช้เทคนิคการเล่าเรื่อง (Storytelling)

ผลการวิจัย

จากการจากการศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์นำเสนอตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การศึกษารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

รูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้สูงอายุควรมีชีวิตอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี มีความมั่นคงปลอดภัย ไม่ถูกแสวงหาประโยชน์และถูกเอารัดเอาเปรียบ ไม่ว่าจะทางร่างกายหรือทางจิตใจ รวมทั้งผู้สูงอายุควรได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม โดยไม่คำนึงถึงเพศ เชื้อชาติหรือเผ่าพันธุ์ ความพิการ หรือสถานะอื่นๆ และควรได้รับการยกย่องว่ามีคุณค่า โดยแยกจากประโยชน์ในเชิงเศรษฐกิจที่ผู้สูงอายุมีส่วนช่วยเสริมให้กับสังคมอีกด้วย “ถึงจะเป็นผู้สูงอายุเพียงส่วนน้อยแต่เราก็ต้องใส่ใจ เราต้องช่วยเพราะทุกชีวิตมีคุณค่าเสมอ ซึ่งในโลกของความเป็นจริงย่อมมีคนอีกกลุ่มที่ยังไม่เข้าถึงหลักธรรม เพราะต้องอาศัยหมอด้านจิตเวชช่วยในการพูดคุย เพื่อให้ผู้สูงอายุคิดบวก ควรให้ผู้สูงอายุฝึกสมาธิ เพื่อสะสมพลังจิต และเมื่อทำแล้วจะทำให้จิตโปร่งสบาย รวมถึงการสวดมนต์ การทำบุญ การให้ทาน” (สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ) การสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญาที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมชาวพุทธ คือการสร้างความสุขทางปัญญาตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสติภาวนา การแผ่เมตตา การสวดมนต์ เป็นต้น ดังนั้นการสนับสนุนการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุค้นหาความหมายของปัญญาลำดับให้มีความสุขเพิ่มขึ้นในทุกๆ ด้าน “ต้องฝึกให้ผู้สูงอายุมีสติอยู่ตลอดเวลา เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตก็จะสามารถแก้ไขได้ทั้งหมด รูปแบบในการช่วยเหลือแตกต่างกันออกไป เพราะคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบร้องเพลง กล้าที่จะเปิดเผยปัญหาของตนเอง เล่าให้เพื่อนฟัง ดังนั้นคนที่สนิทและรู้จักเปิดเผย จะออกจากปัญหาได้เร็ว ทำให้มีความสุข เช่น ลูกไม่ดูแล ถ้าได้มีการพูดคุยจะทำให้ผ่อนคลายแล้วจะรู้สึกโล่งใจสบายใจ ในกรณีที่เขาป่วยก็ต้องให้เขารับรู้ อยู่กับความจริงเป็นเรื่องของธรรมชาติ ใครๆ ก็ต้องตาย หรือเจ็บป่วยก็หายได้เพื่อให้เขาดำรงชีพอยู่ได้ปกติสุขมากที่สุด” (สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

สำคัญ) ควรมีการสร้างพื้นฐานจิตวิญญาณ โดยหาหน่วยงานช่วยเหลือ หรือคนรับรู้ เพื่อให้สบายจิตใจ พุดคุยเพื่อสร้างความเป็นกันเองเพื่อให้เขารู้สึกว่าพึงเราได้ไม่โดดเดี่ยว แต่เขาต้องรู้จักช่วยเหลือตนเองก่อน หรือการจัดบริการสาธารณะ ดังนั้น รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะจึงมีหลากหลายวิธีไม่มีสูตรสำเร็จ แต่มีเป้าหมายเดียวกันทำให้สบายใจ นอนได้ ขับถ่ายปกติ เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวกไม่เป็นภาระลูกหลาน และที่สำคัญต้องบอกผู้สูงอายุว่า อย่าพยายามอย่าเป็นหนี้ สิ้นเมื่อยามแก่เฒ่าจะหาวิธีการช่วยเหลือที่ลำบาก นอกจากนั้นควรหากิจกรรมดีๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วม เช่น กิจกรรมทางศาสนา การได้แสดงออกและการถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในตัวเขาให้สังคมได้รับรู้จะทำให้เขาได้เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น

ทั้งนี้ การพัฒนากาย จิต สังคม และปัญญา คือ องค์ประกอบของมนุษย์ทุกคน เมื่อความสามารถทางกายลดลงสิ่งอื่นๆ ที่เป็ความเสื่อมถอยก็ตามมา ทำให้ผู้สูงอายุหลายคนมองว่าตนเองไม่มีคุณค่า ชีวิตไม่มีความหมาย ในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญานั้น ผู้ดูแลหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ต้องเข้าใจถึงคุณค่าในชีวิตของแต่ละบุคคล เปิดโอกาสให้เขาได้ใช้ความรู้ความสามารถที่มี เช่น เป็นจิตอาสา จัดเวทีให้ได้แสดงออกซึ่งความสามารถ ให้เขาได้มีโอกาสกล่าวถึงเรื่องราวที่เขาได้ภาคภูมิใจในอดีตของคนเหล่านั้นบ่อยๆ ได้ทำกิจกรรมตามความเชื่อทางศาสนา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้เพิ่มพูนความสุขให้กับผู้สูงอายุได้ และแม้กระทั่งการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยสนับสนุนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นช่องทางสังคมออนไลน์ทำให้เกิดการช่วยเหลือเจือจุนกัน ทำให้ไม่ตกเป็นเหยื่อพวกมิจฉาชีพ ดังนั้น รูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ด้านสุขภาวะทางปัญญา : ปัญญาภาวนา ได้แก่ การพิจารณาเข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุ

2. การพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

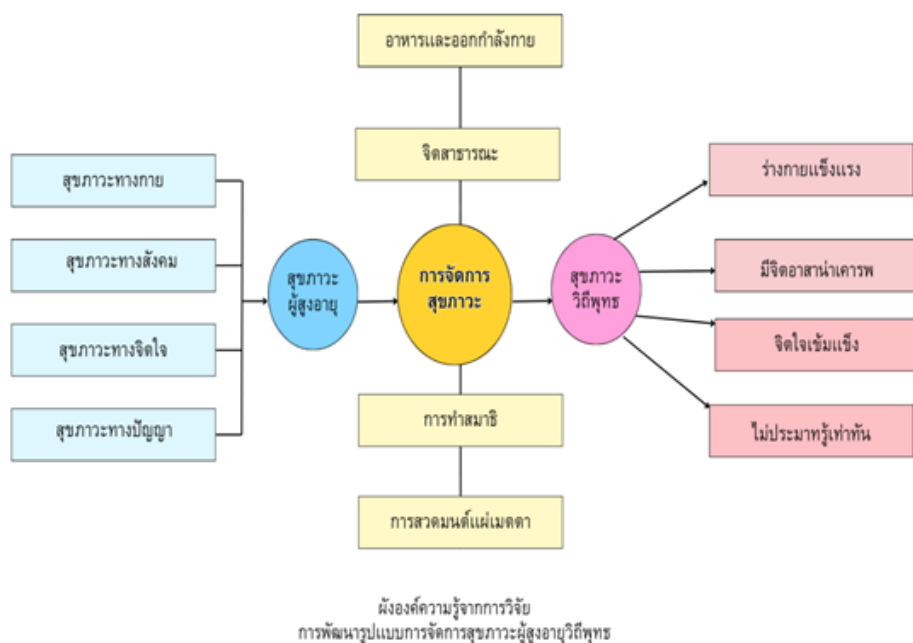
รูปแบบการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุ คือ การที่กลุ่มคนที่มีความสนใจในเรื่องใดเรื่องหนึ่งร่วมกัน มารวมตัวกันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยความสมัครใจ เพื่อร่วมสร้างความเข้าใจหรือพัฒนาแนวปฏิบัติในเรื่องนั้นๆ องค์ประกอบหลักที่สำคัญของการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ มีอยู่ด้วยกัน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) คน ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นแหล่งศูนย์รวมของความรู้ที่สมควรนำออกมาแบ่งปันเป็นอย่างยิ่ง โดยที่ควรจะเป็นคนที่มีความรู้จากการปฏิบัติจริง และอยากจะมาแบ่งปัน และแลกเปลี่ยนความรู้

ด้วยความเต็มใจ 2) สถานที่และบรรยากาศ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะทำให้การแลกเปลี่ยนเรียนรู้มีชีวิตชีวาและน่าสนใจ เพราะสถานที่และบรรยากาศที่ดี สบายๆ ผ่อนคลาย มีความเหมาะสมกับแต่ละกลุ่มคน จะทำให้คนเหล่านั้นมาเจอกันพูดคุย ปรัชญา วิเคราะห์ปัญหา แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างสบายใจ และ 3) สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ช่วยให้การแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกิดได้ง่ายและสะดวกขึ้น เช่น กระดานสำหรับเขียน คอมพิวเตอร์สำหรับการสรุปและจัดเก็บความรู้ รวมถึงการแบ่งปัน หรือการส่งต่อข้อมูล

กิจกรรมที่สำคัญของการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) กิจกรรมอาชีพบำบัด เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ช่วยฟื้นฟูสภาพและป้องกันความพิการที่อาจเกิดขึ้นจากโรคต่าง ๆ ลักษณะของกิจกรรม เช่น การทอผ้า เย็บผ้า แกะสลัก จักสาน เป็นต้น 2) กิจกรรมดนตรี เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีความรู้สึกผ่อนคลาย รื่นรมย์ เกิดความสุขทางใจและเพลิดเพลินแก่ผู้สูงอายุได้ 3) กิจกรรมด้านการศึกษา เป็นการจัดการศึกษาต่อเนื่องให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาต่อ ได้มีโอกาสพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้กับคนในวัยเดียวกัน ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางด้านการศึกษิตตามความสนใจและความถนัดของตนเอง 4) กิจกรรมบริการห้องสมุด เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุที่อ่านหนังสือออกได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดโดยการอ่านหนังสือที่ตนเองสนใจ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันและกัน 5) กิจกรรมด้านการเล่าเรื่องหรือให้ความรู้ ได้แก่ การเล่าเรื่องของตนเองหรือให้ความรู้ในเรื่องข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ พร้อมกับการเสวนาแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน 6) กิจกรรมการทัศนศึกษา ได้แก่ การจัดการนำเที่ยวตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ นอกสถานที่ เช่น โบราณสถานและสถานที่สำคัญต่าง ๆ ทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัด แล้วนำประสบการณ์หรือความรู้ที่ได้มาเสวนาและเปลี่ยนกัน ดังนั้น การสื่อสารที่เน้นเรื่องราวและอารมณ์ร่วม ในขณะที่การให้ความรู้เป็นการถ่ายทอดข้อมูลและทักษะต่อผู้ฟัง ช่วยให้ผู้ฟังมีความรู้ใหม่ เข้าใจหลักการทำงาน และพัฒนาทักษะเฉพาะทาง การเล่าเรื่องหรือให้ความรู้ ช่วยให้ผู้สูงอายุจดจำเรื่องราวได้ง่ายขึ้น เข้าใจเนื้อหาที่ซับซ้อนได้ง่ายขึ้น และเกิดแรงบันดาลใจในการเรียนรู้และปฏิบัติ เช่น การเล่าเรื่องเกี่ยวกับความสำเร็จในงาน การแก้ไขปัญหา หรือการเปลี่ยนแปลงส่วนตัว โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อถ่ายทอดข้อมูล ทักษะ หรือความรู้เชิงเทคนิคให้ผู้ฟัง

3. การขับเคลื่อนรูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

สำหรับการขับเคลื่อนการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ปรากฏตามแผนภูมิ และคำอธิบาย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 การขับเคลื่อนรูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

จากแผนภูมิ การจัดการสุขภาวะ คือการจัดการตนเองให้มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ไม่เจ็บป่วย มีปัจจัยในการดำรงชีวิตที่พอเพียง มีจิตใจที่เบิกบาน มีปัญญาดิ ไม่เครียด ไม่ถูกบีบคั้น ครอบครัวอบอุ่น สิ่งแวดล้อมดี ชุมชนเข้มแข็ง สังคมปกติสุข มีความเสมอภาคและ สมานฉันท์ ได้ทำความดี จิตใจเปี่ยมสุข มีศาสนธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ สังคมมีความเห็นแก่ตัวน้อยลง เป็นต้น ซึ่งก็คือ “การอยู่เย็นเป็นสุข” ประกอบด้วย 1) การจัดการสุข ภาวะทางกาย เป็นสภาพร่างกายที่มีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มี โรคภัยไข้เจ็บและความพิการใดๆ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ รวมถึงความเป็นอยู่ทางด้านกายภาพดี อาหารและการออกกำลังกาย เป็นการจัดการสุขภาวะ ทางกายอีกรูปแบบหนึ่ง เพราะการดูแลสุขภาพด้วยอาหารและการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่

สำคัญมากในการจัดการสุขภาวะทางกายให้ดี การออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และเบาหวาน ในขณะที่อาหารที่เหมาะสมช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นและช่วยในการควบคุมน้ำหนัก 2) การจัดการสุขภาวะทางสังคม เป็นสภาพของครอบครัวและสังคมที่มีความอบอุ่น สามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้าน การดูแลสุขภาพ เป็นชุมชนที่เข้มแข็ง เอื้ออาทร เสมอภาค ยุติธรรม มีระบบบริการ สาธารณสุขที่ดี และกระจายอย่างทั่วถึง 3) การจัดการสุขภาวะทางจิต เป็นสภาพจิตใจที่แจ่มใส มีความสุขความสบายใจ มีความเมตตากรุณา ไม่มีความเครียดหรือวิตกกังวล ไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสถานการณ์บีบคั้นต่าง ๆ 4) การจัดการสุขภาวะทางปัญญา เป็นความสุขที่เกิดจากจิต ได้สัมผัสกับสิ่งบุคคลยึดมั่นและเคารพอย่างสูง ทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา ปฏิบัติ ในสิ่งที่ดีงาม มีความเสียสละและยินดีในความสำเร็จของบุคคลอื่นรวมถึงการอยู่ร่วมกันได้อย่าง สันติ

สำหรับสุขภาวะวิถีพุทธ คือ การมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย สังคม จิต และปัญญาตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา การพัฒนาสุขภาวะวิถีพุทธเน้นการปฏิบัติธรรม อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดความเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งต่าง ๆ และลดความทุกข์ทั้งทางกาย และใจ คือ 1) ร่างกายแข็งแรง สุขภาวะวิถีพุทธเน้นการมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ โดยการดูแล ตนเองอย่างสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และการฝึกสติ ภาวนา หลักการเหล่านี้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจสงบ 2) มีจิตอาสาบำเพ็ญ สุขภาวะ วิถีพุทธและการมีจิตอาสาบำเพ็ญมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น หลักการสำคัญของ พระพุทธศาสนาคือการเห็นแก่ส่วนรวมและการไม่เบียดเบียนผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับการทำงาน จิตอาสาที่มุ่งช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน การมีจิตใจเมตตา กรุณา และเสียสละ เป็น คุณลักษณะที่สำคัญของผู้มีจิตอาสาและเป็นไปตามหลักธรรมของพระพุทธศาสนา 3) จิตใจ เข้มแข็ง สุขภาวะวิถีพุทธคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจิตใจตามแนวทาง พระพุทธศาสนา เพื่อให้มีสุขภาวะทางกาย จิต สังคม และปัญญาอย่างสมดุล การมีจิตใจ เข้มแข็งในวิถีพุทธจะช่วยให้เราสามารถเผชิญกับความยากลำบากและปัญหาในชีวิตได้ดี ขึ้น และมีกำลังใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง 4) ไม่ประมาทรู้เท่าทัน สุขภาวะวิถีพุทธ เน้นการไม่ประมาทและรู้เท่าทันทุกสถานการณ์ เพื่อสร้างความสุขที่แท้จริง หลักการนี้สอนให้

มองทุกข์และสุขตามความเป็นจริง ไม่หลงมัวเมาในความสุขที่ชอบธรรม และพยายามกำจัดเหตุแห่งทุกข์ การฝึกสติ สมาธิ และปัญญา ตามหลักอริยมรรคมีองค์ 8 จะช่วยให้มีจิตใจที่เข้มแข็งและไม่ประมาท

อภิปรายผล

1.รูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิฤทุท โรงเรียนผู้สูงอายุ ตามความเหมาะสมแก่สภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ได้แก่ (1) การสร้างเสริมสุขภาพ ดูแล ป้องกันร่างกายจากสภาพสิ่งแวดล้อมด้วยการสวมใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่ดี มีความสะอาดปราศจากเชื้อโรค เพื่อให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย ป้องกันความหนาว ร้อน ลม แดด และสัตว์ต่าง ๆ มีอยู่ เป็นต้น (2) การสร้างเสริมสุขภาพ ดูแลให้ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ ด้วยการปรนเปรอด้วยอาหาร ซึ่งต้องใช้ปัญญาไตร่ตรองว่า อาหารชนิดใดเป็นโทษและไม่เป็นโทษต่อร่างกายของผู้สูงอายุ (3) การสร้างเสริมสุขภาพ ดูแลป้องกันร่างกายด้วยการสร้างอาคารที่พักอาศัยสำหรับใช้เป็นที่พักผ่อน ร้อนหนาว และสัตว์ร้าย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ป้องกันภาวะเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุ ลื่น หกล้ม ทำให้ยากต่อการรักษาหรือเกิดทุพพลภาพตามมาในภายหลัง (4) การดูแลรักษาสุขภาพ ด้วยการรักษาโรคต่าง ๆ ตามความจำเป็นต่อผู้สูงอายุยามเจ็บป่วย สำหรับรูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิฤทุท โรงเรียนผู้สูงอายุ ในมิติทางจิตใจนี้ สอดคล้องกับงานของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) (2543)** เรื่อง สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ ที่ได้อธิบายว่า จึงต้องเป็นการดูแลที่มุ่งสร้างเสริมจิตใจให้เกิดภาวะจิต 3 ลักษณะ คือ (1) จิตมีคุณภาพ คือองกามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตากรุณา เผื่อแผ่ เอื้ออาทร มีมุทิตา มีศรัทธา มีความเคารพ อ่อนโยน ซื่อสัตย์ กตัญญู เป็นต้น (2) จิตมีสมรรถภาพ คือ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง มั่นชยัน เพียรพยายาม กล้าหาญ อดทน รับผิดชอบ มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น (3) จิตมีสุขภาพดี คือ มีจิตใจร่าเริง เบิกบาน สดชื่น เอิบอิ่ม โปร่งโล่ง ผ่องใส และสงบเป็นสุข” โดยทั่วไปมนุษย์ปุถุชนจะดูแลใจของตนด้วยการอาศัยอามิสคือหาเหยื่อล่อใจให้เพลิดเพลิน (สามิสสุข) แต่สำหรับผู้เจริญรอยตามพระอริยะแล้ว จะเรียนรู้การภาวนาเพื่อให้ใจมีสุขภาวะ โดยวิธีที่ไม่ต้องอาศัยอามิส (นิรามิสสุข) โดยเฉพาะผู้สูงอายุนั้น หากจิตใจยังติดยึดอยู่กับอามิสหรือวัตถุสิ่งของแล้ว ย่อมไม่สามารถตายอย่างสงบและเป็นสุขได้ เพราะความตายคือการพลัดพรากจากวัตถุหรือบุคคลอันเป็นที่รักตลอดกาล จิตใจยึดติดกับสิ่งเหล่านี้จึงรู้สึกกลัวตาย กลัวการพลัดพราก มีจิตใจวิตกกังวล เครียด คิดมาก เมื่อนั้นใจย่อมไม่สามารถสงบสุขได้ ส่วนบุคคลที่สามารถปล่อยวางวัตถุ

หรือบุคคลอื่นเป็นที่รักได้ มีความสุขจากความสงบ เย็น รู้เท่าทันความจริงที่เกิด มีความสุขภายในจากความดีที่ตนได้เคยกระทำ เมื่อนั้นจิตใจของเขาย่อมสงบสุข สามารถยอมรับการพลัดพรากได้ ไม่รู้สึกกลัวตาย เขาย่อมตายอย่างสงบ

2.การพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย 1) รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่สามารถปฏิบัติได้ทันที คือการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานของ **พิเชษฐ์ ไพบูลย์ศิริ (2554)** ได้สรุปไว้ใน คู่มือการสอน หลักสูตรฝึกร่างกายเพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ความว่า การออกกำลังกาย 1) ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม 2) ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น 3) ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น 4) ช่วยลดความเครียด และทำให้การพักผ่อนนอนหลับดีขึ้น 2) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารยาทให้เหมาะสมกับวัยผู้สูงอายุ วัยผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ และสังคม ประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมถอยลงทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสประสบปัญหาสุขภาพได้ โดยโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรค หลอดเลือด โรคเก๊าท์ และโรคมะเร็ง ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ คือพฤติกรรมมารยาทการบริโภคอาหาร ผู้สูงอายุและผู้ดูแลจึงควรมีความสามารถในการเลือกและจัดหาอาหารสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะกับโรคได้

3. การขับเคลื่อนรูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุวิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ได้แก่ การจัดการสภาพร่างกายที่มีพัฒนาการเหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บและความพิการใดๆ อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติ รวมถึงความเป็นอยู่ทางด้านกายภาพดี ได้แก่ ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโตและเหมาะสมกับวัย ร่างกายมีสมรรถภาพสูงสามารถทำงานได้นานๆ โดยไม่เหนื่อยง่าย การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติ ฟันมีความแข็งแรง หูสามารถรับฟังได้ดี ตาสามารถมองเห็นชัด ผิวพรรณผุดผ่อง หน้าตาอัมเอิบมีความสุขขึ้น รูปร่างทรวดทรงสมส่วน สง่างาม ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ และความเป็นอยู่ทางด้านกายภาพ ได้แก่ เศรษฐกิจดี มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มงคลกิตติ์ โวหารเสาวภาคย์ และคณะ (2561) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง โรงเรียนผู้สูงอายุ : องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านสุขภาวะทางกาย: กายภาวนา คือภาวะของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุหรือทางกายภาพ เพื่อตอบสนองความสุข สามารถรับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจต่าง ๆ การบริโภคใช้สอยปัจจัย เป็นไปด้วยสติและเพื่อปัญญา

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ในการพัฒนารูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร พบว่า 1) ด้านสุขภาวะทางกาย (กายภาวนา) ได้แก่ รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 2) ด้านสุขภาวะทางสังคม (ศีลภาวนา) ได้แก่ รูปแบบจิตอาสาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และรูปแบบการบำเพ็ญประโยชน์แก่สังคมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ 3) ด้านสุขภาวะทางจิต (จิตภาวนา) ได้แก่ รูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับผู้สูงอายุ และรูปแบบการผ่อนคลายจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ และ 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา (ปัญญาภาวนา) ได้แก่ รูปแบบการพิจารณาเข้าใจ สภาพความเป็นจริงของชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ และรูปแบบการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุ สำหรับการขับเคลื่อนรูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถีพุทธ โรงเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนเขตดินแดง กรุงเทพมหานคร พบว่า 1) ด้านสุขภาวะทางกาย เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่

การทานอาหารแบบ แพลนต์ เบส ผลที่ได้ ผู้สูงอายุมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี ได้รับพลังงานพอเหมาะ ได้รับสารอาหารสูง จิตใจแจ่มใส ร่วมมือและทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีความสุข 2) ด้านสุขภาวะทางสังคม ในรูปแบบจิตอาสาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเป็นอาสาสมัคร ผลที่ได้ ทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกที่ดี เห็นคุณค่าในตนเอง มีพฤติกรรมน่าเคารพ มีแนวคิดเชิงบวก ลดอัตตาตนเอง มีความหวังดีต่อผู้อื่น เกิดความสุขทางจิตใจ และเคารพสิทธิของบุคคลอื่น 3) ด้านสุขภาวะทางจิต เป็นการผ่อนคลายจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การทำสมาธิสำหรับผู้สูงอายุ ผลที่ได้ ความเครียดในผู้สูงอายุลดลง นอนหลับได้ขึ้น ควบคุมอารมณ์และเปลี่ยนความคิดเชิงลบเกี่ยวกับตัวเองเป็นความรู้สึกเชิงบวกได้ลดความวิตกกังวล สุขภาพจิตดีขึ้น และ 4) ด้านสุขภาวะทางปัญญา คือ การพิจารณาเข้าใจสภาพความเป็นจริงของชีวิตสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การสวดมนต์และแผ่เมตตา ผลที่ได้ ผู้สูงอายุมีอารมณ์ผ่องใส ไม่โกรธง่าย ไม่เครียด ใช้ความคิดแบบมีเหตุมีผล จิตใจเข้มแข็ง ไม่อ่อนไหวง่าย มีสติ ระบบการคิดอยู่บนพื้นฐานของเหตุและผล มีสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน เป็นผู้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้การสนับสนุนอย่างจริงจังและต่อเนื่องพร้อมกับเตรียมความพร้อมในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงวัยอย่างเป็นระบบและครอบคลุม
2. หน่วยงานต่าง ๆ ควรนำไปใช้ในการจัดทำแผน กลยุทธ์ และแผนปฏิบัติการในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงวัยทั้งประเทศ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ผู้สูงอายุควรได้นำรูปแบบการจัดการสุขภาวะผู้สูงอายุ วิถีพุทธ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาแล้วนี้ ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดูแลบริหารจัดการสุขภาวะของตนให้ถูกต้องและมีสุขภาพทางกายและจิตใจที่ดีขึ้นต่อไป
2. ผู้สูงอายุควรพยายามติดตามข้อมูลข่าวสาร ประชาสัมพันธ์ หรือเรียนรู้ถึงสิทธิและสวัสดิการของตนเองที่ทางภาครัฐและองค์กรภาคเอกชนจัดให้ เพื่อมิให้พลาดโอกาสและเข้าถึงความช่วยเหลือได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประเด็น “การสร้างความเข้มแข็งด้านการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยบูรณาการพุทธวิธี”
2. ควรมีการศึกษาวิจัยประเด็น “การส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุโดยพุทธวิธี”

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ.
- มงคลกิตติ์ โวหารเสาวภาคย์ และคณะ. (2561). *โรงเรียนผู้สูงอายุ: องค์ประกอบ รูปแบบ การพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ (รายงานการวิจัย)*. พระนครศรีอยุธยา: สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2544). *สู่สุขภาพลี้มิติ*. ใน *สู่สุขภาพทางสังคมและจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2548). *สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาสุทิตย์ อาภากรโ (อบอูน) และคณะ. (ม.ป.ป.). *การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา (รายงานการวิจัย)*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พิเชษฐ ไพบูลย์ศิริ. (2554). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ (ภาคผนวก ก เอกสารประกอบคู่มือ)*. *ปรัชญาคุณูปกต สภาวิชาการบริหารการศึกษา*, มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2558). *แผนยุทธศาสตร์การดำเนินงานระบบการดูแลระยะยาวสำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะพึ่งพิง พ.ศ. 2557-2565*. กรุงเทพฯ: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.