

แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้
ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม

The Guidelines for Applying Buddhist Principles in Promoting Well-Being and
Learning among the Elderly at Wai Kaew School Mahasarakham Province

พระครูอุดมประชาญกุล, พระมหามิตร ฐิตปัญญา¹

และ พระโสภณพัฒนบัณฑิต (สุกัญญา อรุณ)²

Phrakhru Udomprachanukul, Phramaha Mit Thitapanyo¹

and PhraSophonphatthanabandit (Sukanya Aruno)²

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1, 2}

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Khonkaen Campus, Thailand^{1, 2}

Email: udomprachanukul@gmail.com

Received February 22, 2021; Revised April 19, 2021; Accepted July 5, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ 2) เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม 3) เพื่อเสนอแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มี 4 ข้อ (1) กายภาวนา คือ การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงและเข้าใจในสภาวะกาย (2) คีลภาวนา คือ พฤติกรรมแล้วนำสู่การพัฒนากายและวาจา (3) จิตตภาวนา คือ ตามรู้สภาวะจิตแล้วนำสู่การฝึกจิตใจให้สงบ มีความสุข (4) ปัญญาภาวนา คือ ความรู้แจ้งสภาพความจริงซึ่งเกิดจากการอบรมจิต

2. ปัญหาสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม มี 4 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านกาย เช่น การดูแลสุขภาพกายไม่สม่ำเสมอจึงเกิดอาการปวดเมื่อยต่างๆ (2) ด้านจิต เช่น มักมีความกังวลในเรื่องครอบครัวและร่างกาย (3) ด้านสังคม เช่น การเข้าสังคมมักไม่ค่อยลงตัวเพราะสังขารและตามสังคมน้อย (4) ด้านปัญญา เช่น ความจำเสื่อม หลงลืม

3. แนวทางการนำหลักพุทธธรรมตามหลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม มี 4 ข้อ (1) กายภาวนา สร้างกิจกรรมการเดินจงกรมและออกกำลังกาย (2) คีลภาวนา สร้างกิจกรรมรักษาศีลและจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ (3) จิตตภาวนา สร้าง

กิจกรรมสวดมนต์และภาวนา (4) ปัญญาภาวนา สร้างกิจกรรมการอบรม และเรียนรู้เข้าใจความจริงของชีวิต

คำสำคัญ: แนวทางนำหลักพุทธธรรม; ส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้; ผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว

ABSTRACT

The objectives of this research were: 1) to study Buddhist principles for promoting well-being and learning of the elderly; 2) to study well-being and learning problems of the elderly at Wai Kaew School, Mahasarakham Province; and 3) to propose guidelines for applying Buddhist principles in promoting well-being and learning of the elderly at Wai Kaew School. This study was carried out by means of the qualitative research. The research results were as follows:

1. There are 4 principles of Buddhism in promoting well-being and learning of the elderly: 1) *Kāya-bhāvanā* (Physical Development) is to maintain a healthy body and understand the body; 2) *Sīla-bhāvanā* (Moral Development) is behavior that leads to physical and verbal development; 3) *Citta-bhāvanā* (Mental Development) is to know the mind that leads to the training of the mind to be peaceful and happy; and 4) *Paññā-bhāvanā* (Wisdom Development) is to know as the reality resulted from the mental training.

2. Well-being and learning problems of the elderly at Wai Kaew School can be found in 4 areas: 1) Physical aspect such as uneven physical health care, thus causing various pains; 2) psychological aspects, such as family and physical concerns, 3) social aspects, such as socialization difficulty caused by lacking the body and not keeping up with society; and 4) intellectual aspects such as slow memory and forgetfulness.

3. The guidelines for applying the Buddhist Dhamma or the Four *Bhāvanā* Dhamma for promoting well-being and learning of the elderly at Wai Kaew consisted of 4 items: 1) *Kāya-bhāvanā*: it is to arrange walking meditation and exercise activities; 2) *Sīla-bhāvanā*: it is to create activities of observing precepts and creative activities; 3) *Citta-bhāvanā*: it is to organize the chanting and meditation activities; and 4) *Paññā-bhāvanā*: to organize the training and learning activities to know and understand the truth of life.

Keywords: Propose Guidelines for Applying Buddhist Principles; Promoting Well-Being and Learning; The Elderly at Wai Kaew School

บทนำ

ปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งกำลังเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจมากทั้งในระดับชาติและโลก เพราะมีผลกระทบอย่างกว้างขวางทั้งในระดับมหภาคและจุลภาค การมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นและมีอายุยืนยาวขึ้น ส่งผลให้โครงการสร้างประชากรของประเทศเปลี่ยนแปลงไป (บุญเลิศ เลี้ยวประไพ, 2557) ข้อมูลสถิติในปี พ.ศ. 2555 ซึ่งให้เห็นว่าในปัจจุบันประเทศที่เข้าสู่ภาวะผู้สูงวัยเร็วกว่า มีค่าตัวชี้วัดการเป็นภาระทางเศรษฐกิจและสังคมสูงกว่าของประเทศที่เข้าสู่ภาวะผู้สูงวัยช้ากว่า เช่น สัดส่วนประชากรวัยทำงานต่อวัยสูงอายุทั้งของประเทศไทย เขตปกครองพิเศษฮ่องกง และสิงคโปร์ สูงกว่าของจีนและสาธารณรัฐเกาหลี ต่างก็แสดงภาระหนักกว่าประเทศไทยและจีน (United Nations, 2010)

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ให้จ่ายเบี้ยยังชีพเป็นสิทธิที่ต้องดำเนินการให้ครอบคลุมผู้มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทุกคน ซึ่งการจ่ายเงินสงเคราะห์เบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ เป็นเงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพ โดยเป็นผู้สูงอายุที่มีฐานะยากจน ถูกทอดทิ้ง หรือขาดผู้ดูแล (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการส่วนมาตรฐานการจัดบริการสวัสดิการสังคม สำนักบริการสวัสดิการสังคม, 2548) รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2560 ได้กล่าวถึงสิทธิและเสรีภาพของผู้สูงอายุ ในหมวด 3 มาตรา 27 ว่า...มาตรการที่รัฐกำหนดขึ้นเพื่อขจัดอุปสรรคหรือส่งเสริมให้บุคคลสามารถใช้สิทธิหรือเสรีภาพได้เช่นเดียวกับบุคคลอื่น หรือเพื่อคุ้มครอง อำนาจความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุ (สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา, 2560) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญต่อความมั่นคงและการพัฒนาของประเทศจึงมีนโยบายผลักดันให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เข้ามารับผิดชอบงานด้านการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพและคุ้มครองผู้สูงอายุในชุมชนอย่างเป็นระบบ เนื่องจากมีบทบาทหน้าที่ตามกฎหมาย มีงบประมาณ และสามารถเป็นแกนหลักในการดึงพลังสมาชิกในชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้รวมกำลังกันทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2555) ประเทศไทยได้มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สังเกตได้จากแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) จัดแบ่งเป็น 5 ยุทธศาสตร์ เช่นยุทธศาสตร์ด้านการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ มี 3 มาตรการหลัก 1) หลักประกันด้านรายได้เพื่อวัยสูงอายุ 2) การให้การศึกษาและการเรียนรู้ตลอดชีวิต 3) การปลูกจิตสำนึกให้คนในสังคมตระหนักถึงคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ เป็นต้น (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2444) ประเทศไทยเมื่อภาวะผู้สูงวัยได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสังคมทำให้โครงสร้างอายุของประชากรไทยเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วมาก ซึ่งจะเห็นจากผลวิจัยประเทศไทยมีจำนวนประชากรของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2550 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในปี พ.ศ. 2503 จำนวนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มี 1.5 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 5.4 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 6.7 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2548 จะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ในปี พ.ศ. 2568 คือ 14 ล้านคน คิดเป็น ร้อยละ 10.3 และ 20 ของประชากรทั้งหมดตามลำดับ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2551)

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2551) ทำการวิจัยเรื่องพัฒนาการจัดทำทะเบียนราษฎรและสำมะโนประชากรในประเทศไทย พบว่า กลุ่มประชากรไทยจะเข้าสู่ภาวะผู้สูงอายุอีก 10 ปี หรือการเป็นภาระต่อประชากรวัยทำงาน ทางออกที่พอจะเป็นไปได้ คือ การจัดทำแผนที่เส้นทาง 2 ระยะ แผนระยะปานกลาง คือ ประมาณ 30-35 ปี ให้การสนับสนุนระดับความจำเป็นขั้นต่ำแก่ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ พร้อม ๆ กับการจัดตั้งกองทุนเพื่อการเกษียณอายุสำหรับประชากรวัยแรงงาน อายุ 25-30 ปีขึ้นไป สำหรับแผนระยะยาว คือ อีกประมาณ 60-70 ปีข้างหน้า จะต้องมีการพัฒนาประชากรที่จะเป็นแรงงานของประเทศในอนาคตให้เป็นแรงงานที่มีรายได้เพียงพอที่จะใช้จ่ายภายหลังเกษียณ

ประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุ มีโรงเรียนสำหรับผู้สูงอายุซึ่งเป็นแหล่งในการพัฒนาผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันก็เป็นสถานที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ ถ่ายทอดประสบการณ์ภูมิความรู้ที่ได้สั่งสมมาให้แก่ผู้อื่น สำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม ส่วนใหญ่มีสภาพปัญหาสุขภาพและการเรียนรู้ ทั้งด้านกาย ด้านจิต ด้านสังคม และด้านปัญญา จึงได้จัดกิจกรรมหลักสูตรการเรียนการสอน ทั้งทางโลกและทางธรรมควบคู่กันไป จนสามารถส่งเสริมผู้สูงอายุให้มีสุขภาพและการเรียนรู้ที่ดีขึ้น (คณะโรงเรียนวัยแก้ว, 2561) โรงเรียนวัยแก้ว ได้ส่งเสริมผู้สูงอายุเพื่อให้มีประสิทธิผลอย่างสมบูรณ์จึงจำเป็นต้องนำเอาหลักธรรมภาวนา 4 ได้แก่ 1) กายภาวนา 2) ศิลภาวนา 3) จิตภาวนาและ 4) ปัญญาภาวนา มาเป็นแม่บทใช้ในการพัฒนาส่งเสริม นอกจากนี้ยังมีหลักธรรมอื่น ๆ อีกที่ให้ผู้สูงอายุนำมาปฏิบัติ เช่น หลักธรรมบุญกิริยวัตถุ 3 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นต้น

การวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุทั่วไปและยังสามารถนำผลวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนทางการดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิต และสามารถสร้างเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

คำถามการวิจัย ได้แก่ 1) หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร 2) ปัญหาสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม เป็นอย่างไร และ 3) เสนอแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม ควรเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

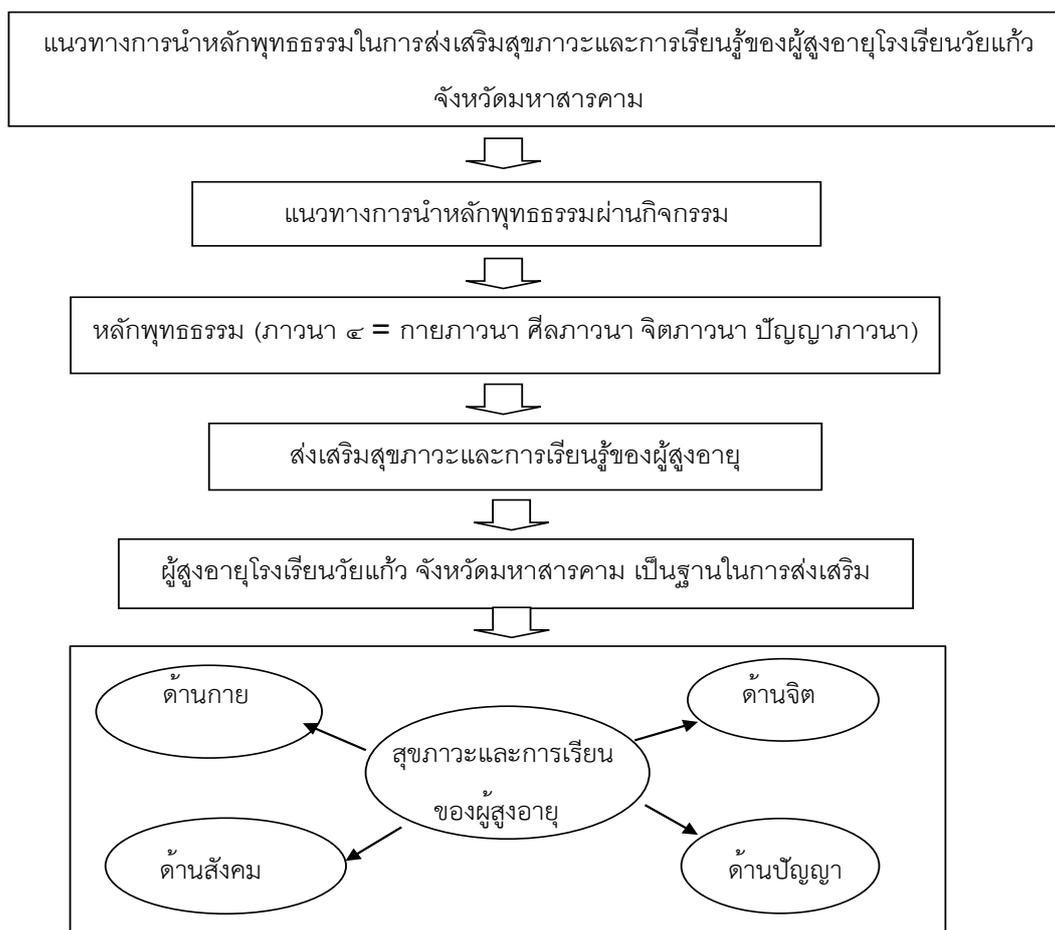
1. เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม
3. เพื่อเสนอแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม

การทบทวนวรรณกรรม

พระมหาชาวนฤทธิ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2562) ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกู่เขียว จังหวัดชัยภูมิ” ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 เป็นหลักการพัฒนามนุษย์โดยมีกรอบ 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบที่ดำรง อบรมจิตให้ผ่องใส ใช้ปัญญาอย่างมีเหตุผล บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยหอยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือ ปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เข้าวัดทำบุญ ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านกายภาวนา พัฒนาการในการดำเนินชีวิต ด้านศีลภาวนา พัฒนาการด้วยการรักษาศีล ด้านจิตภาวนา พัฒนาการจิตใจด้วยการสวดมนต์ทำสมาธิ ด้านปัญญาภาวนา ใช้ปัญญาอย่างมีเหตุผล กิตติคุณ ดวงสงค์ และคณะ (2562) ทำการศึกษารายงานเรื่อง “รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์” ผลการศึกษพบว่า 1) รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ มี 3 ด้าน คือ (1) รูปแบบด้านสุขภาพ มีกิจกรรมออกกำลังกาย การอบรมสุขภาพ (2) รูปแบบด้านสังคม มีกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงพุทธ และ (3) รูปแบบด้านเศรษฐกิจ มีกิจกรรมอบรมอาชีพการทำดอกไม้ 2) พัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะเชิงพุทธของผู้สูงอายุ ได้นำหลักภาวนา 4 มาใช้ คือ การพัฒนาสุขภาวะทางกาย ใช้วิธีการเดินจงกรม การพัฒนาสุขภาวะทางสังคม โดยการรักษาศีล การพัฒนาสุขภาวะทางจิตและปัญญา โดยการทำสมาธิ เรียงธรรมะ 3) เสนอแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมที่ชอบมากที่สุด คือ สร้างรายได้ในการประกอบอาชีพ การให้ความรู้ทางสุขภาพ

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ภาคสนาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาผ่านกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุโดยศึกษาจากกลุ่มเป้าหมาย โดยผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัยไว้ดังนี้

- 1) การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูล จากเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องของพระไตรปิฎก หนังสือรายงานการวิจัย เอกสารแสดงความสัมพันธ์ที่แสดงให้เห็นถึงแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาผ่านกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 2) ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายในผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว สังกัดในชมรมวัยแก้ว ตั้งอยู่ที่วัดราษฎร์สังคัม อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม
- 3) ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลหลัก ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลด้านประชากรที่เป็นกลุ่มเป้าหมายที่สามารถให้ข้อมูลหลักได้ในโรงเรียนวัยแก้ว อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 30 รูป/คน ได้แก่ 1) กลุ่มผู้อำนวยการและกลุ่มครูผู้สอนโรงเรียนผู้สูงอายุ 9 รูป/คน 2) กลุ่มผู้นำชุมชน 5 คน 3) กลุ่มนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนวัยแก้ว 16 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 30 รูป/คน เกณฑ์ในการคัดเลือกในการให้สัมภาษณ์ของผู้สูงอายุในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเอาผู้สูงอายุ ดังนี้ 1) ผู้สูงอายุที่อายุ 50 ปีขึ้นไป 2) ผู้สูงอายุที่เป็นนักเรียนของโรงเรียนวัยแก้ว 3) ผู้สูงอายุที่เข้าอบรมหรือเข้าเรียนมาแล้ว 3 ปี ขึ้นไป 4) ผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์ที่เคยเป็นข้าราชการที่เกษียณอายุและผู้สูงอายุที่เป็นปราชญ์ชาวบ้าน

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1) รวบรวมข้อมูล ได้แก่ (1) รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และหนังสือ 1 ปีโรงเรียนวัยแก้ว พ.ศ. 2561 และ (2) รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ข้อมูลที่เป็นเอกสารงานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา หนังสือ ตำรา เอกสาร งานวิจัยและเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้

2) ผู้วิจัยติดต่อมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อขอหนังสือความร่วมมือในการทำวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไปยังกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 รูป/คน

3) ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มเป้าหมายเลือกแบบเจาะจง จำนวน 30 รูป/คน จำนวน 30 ฉบับ และรับคืนมาด้วยตนเองทั้งหมดแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์

4) เมื่อได้แบบสัมภาษณ์มา จำนวน 30 ฉบับ ถือว่าเป็นแบบสัมภาษณ์ที่สมบูรณ์แล้ว นำไปวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย

5) การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของฝ่ายต่างๆ ที่จะทำควบคู่กับการสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ พระภิกษุสงฆ์ที่มีบทบาทเกี่ยวกับโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ครูผู้สอน และนักเรียนผู้สูงอายุ

6) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ร่วมกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนวัยแก้ว อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม เพื่อให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ เพื่อแสดงตัวชี้วัดความสำเร็จในการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม ผลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำปรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ใหม่ คำนิยามศัพท์คำว่า “ผู้สูงอายุ” ให้อธิบายเพิ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูล ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้านทฤษฎี และภาคสนามโดยใช้วิธีอธิบายเชิงพรรณนาตามวัตถุประสงค์ในประเด็นต่าง ๆ คือ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว และแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ผู้สูงอายุ ผ่านกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนวัยแก้ว อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม ที่ส่งผลต่อวิถีชีวิตของชุมชนในเขตจังหวัดมหาสารคาม

2) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นมาสรุป เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนรายงานการวิจัย

3) เขียนรายงานการวิจัย สรุปผลการวิจัย และขอเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

1. **หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ** ผลการวิจัยพบว่า 1) โรงเรียนวัยแก้วมีหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของกลุ่ม มี 4 ข้อ คือ (1) ภาวนา ได้แก่ มีการพ้อนรำประกอบจังหวะดนตรี ฟีกการเล่นกีฬาสีกายในโรงเรียน (2) ศิลภาวนา ได้แก่ รักษาศีลทุกคน มีการฝึกรักษาศีล 5 ข้อ ฝีกมารยาทในหมู่คณะ (3) จิตภาวนา ได้แก่ สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิก่อนเข้าเรียน มีการฝีกจิตให้ตระหนักรู้ในความสงบเสงี่ยม (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ พังพระธรรมเทศนา ก่อนเข้าเรียน ฝีกความเข้าใจประเพณีฮีต 12 เป็นต้น 2) โรงเรียนวัยแก้วมีหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ในการทำงาน ได้แก่ ช่วยเหลือกันทำงาน ฝีกทำงานตามที่แบ่งหน้าที่กัน การสำรวมระวังไม่เบียดเบียนกันในการทำงาน ฝีกรักษาศีลในขณะที่ทำงาน มีความตั้งใจในการทำงาน ฝีกให้มีสติตั้งใจทำหน้าที่ในการทำงาน และฝีกเรียนให้เข้าใจระบบในการทำงาน เป็นต้น 3) โรงเรียนวัยแก้วมีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว มี 4 ด้าน คือ (1) ด้านกาย ได้แก่ การพ้อนรำตามจังหวะดนตรี ฝีกการออกกำลังกาย (2) ด้านจิต ได้แก่ สวดมนต์นั่งสมาธิ ฝีกบำเพ็ญกุศลจิต (3) ด้านสังคม ได้แก่ มอบกองทุนวัยแก้วช่วยเพื่อนในงานฌาปนกิจศพ ฝีกร่วมงานบำเพ็ญบุญประเพณีตามวัดและชุมชน (4) ด้านปัญญา ได้แก่ พังการบรรยายในห้องเรียน พังพระธรรมเทศนา ฝีกอบรมภาคปฏิบัติศาสนพิธีประเพณี ฝีกเรียนนักธรรมศึกษา เป็นต้น 4) โรงเรียนวัยแก้วได้นำหลักธรรมภาวนา 4 มาส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว มี 4 ข้อ คือ (1) ภาวนา ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย ฝีกเตรียมตัวให้พร้อมเรียนรู้ได้ตลอดเวลา (2) ศิลภาวนา ได้แก่ สำรวมกายวาจาให้เรียบร้อย ฝีกมีศีลมีมารยาทให้เรียบร้อย (3) จิตภาวนา ได้แก่ สวดมนต์นั่งสมาธิให้จิตสงบสบาย ปล่อยวาง ฝีกจิตให้สงบตั้งมั่น ตั้งใจฝีกฝนตนเอง (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ สามารถดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ฝีกให้เข้าใจในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง เป็นต้น 5) โรงเรียนวัยแก้วที่ได้นำหลักธรรมภาวนา 4 มาจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว มี 4 ข้อ คือ (1) ภาวนา ได้แก่ พ้อนรำประกอบดนตรี ฝีกทำพ้อนรำและอบรมต่างๆ

มหาสารคาม งานบุญมหาชาติและโครงการนิสิตอาสาพัฒนาสังคมของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

(3) จิตภาวนา กิจกรรมของโรงเรียนวัยแก้วก็จะให้นักเรียนวัยแก้วได้มีการนั่งสมาธิเพื่อทำจิตให้สงบ ปรับความสมดุลของร่างกายให้ทำงานตามปกติ การสวดมนต์ไหว้พระส่งจิตระลึกนึกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ การทำสมาธิเจริญภาวนา แผ่เมตตา ก่อนเข้าเรียนและก่อนเข้านอนให้จิตใจสบาย สงบสุข การฟังพระธรรมเทศนา ก่อนเข้าเรียน การขับร้องสรภัญญะ นันทนาการ การร้องเพลง โครงการวิปัสสนากรรมฐานประจำปีของอำเภอเชียงยืน งานปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของนิสิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น ณ วัดราษฎร์สังคม เติมนางกลม ทำบุญครบรอบประจำปีของโรงเรียนวัยแก้ว ทำบุญทอดเทียนพรรษา ทำบุญถวายภัตตาหาร ทอดกฐิน ทอดผ้าป่าตามวัด และการบำเพ็ญกุศลต่าง ๆ

(4) ปัญญาภาวนา กิจกรรมการฟังพระธรรมเทศนา การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน การบรรยายในห้องเรียน การเล่นนิทานธรรมะประกอบการเรียนการสอน เรียนรู้เนื้อหาสาระประกอบการเรียนในบทขับร้องสรภัญญะ การเรียนการสอนธรรมศึกษา เรียนประเพณีวัฒนธรรมชาวพุทธ การอบรม การสัมมนา การประชุมกลุ่ม การสนทนากลุ่ม การพิจารณาสังฆาร การจัดชมนิทรรศการ พระพุทธศาสนา การไปทัศนศึกษา การแสดงความคิดเห็น การแต่งกลอนธรรมะ แต่งกลอนสรภัญญะ สร้างสรรค์ การนำภูมิปัญญามาใช้ การอ่านเขียนคล่องวิชาภาษาไทยให้คล่อง การอ่านหนังสือธรรมะ การดูสื่อข่าวสาร การเปิดอ่านอินเทอร์เน็ต เปิดดูยูทูป การเรียนรู้พื้นฐานภาษาอังกฤษ การเข้าร่วมอบรมการดูแลสุขภาพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองซอน การอบรมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยตำบลหนองซอน การรับฟังการอบรมบรรยายจากคณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม การอบรมกิจกรรมจากคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม งานสัมมนาวิชาการและงานเสวนาภูมิปัญญาท้องถิ่นกับปราชญ์ชาวบ้านที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

แนวทางการนำหลักพุทธธรรมตามหลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคามนั้น จะเน้นไปที่กิจกรรมในแต่ละหัวข้อธรรม เป็นการนำหลักภาวนา 4 มา เป็นตัวส่งเสริม กิจกรรมทางกายภาวนา เป็นกิจกรรมเพื่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ด้านกาย กิจกรรมทางศีลภาวนาก็ทำเป็นกิจกรรมสาธยายศีล รักษาศีลในวันสำคัญต่าง ๆ กิจกรรมในการเจริญจิตภาวนาเพื่อนำไปส่งเสริมด้านจิต และกิจกรรมปัญญาภาวนาก็เพื่อนำไปส่งเสริมด้านปัญญา

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม” ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1) **หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ** ผลการวิจัยพบว่า 1) โรงเรียนวัยแก้วมีหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ การส่งเสริมสุขภาพ (1) ภายภาวนา ได้แก่ การดูแลสุขภาพกาย (2) ศิลภาวนา ได้แก่ มีการรักษาสิล มีมารยาท มอบกองทุนวัยแก้ว ช่วยเพื่อนในงานฌาปนกิจ (3) จิตภาวนา ได้แก่ สวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิให้จิตสงบสบาย ปล่อยวาง (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ ฟังพระธรรมเทศนา การเล่านิทานธรรมะประกอบการเรียนการสอน พิจารณาสังฆารตามกฎแห่งไตรลักษณ์ และการเรียนรู้ (1) ภายภาวนา ได้แก่ ฝึกความเข้าใจในการดูแลสุขภาพร่างกาย ฝึกการเล่นกีฬา ฝึกการผ่อนร่ำประกอบดนตรี ฝึกเตรียมตัวให้พร้อมในเรียนรู้ตลอดเวลาชีวิต (2) ศิลภาวนา ได้แก่ ฝึกรักษาสิล มีมารยาทให้เรียบร้อย ฝึกเข้าใจการบำเพ็ญบุญประเพณีตามวัดและชุมชน (3) จิตภาวนา ได้แก่ ฝึกนั่งสมาธิ ฝึกจิตให้สงบ และ (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ ฟังการบรรยาย การเข้าอบรมต่าง ๆ ฝึกท่องจำเนื้อหาสร้งสรรค์ในบทขับร้องสร้งญูญะ เป็นต้น สอดคล้องกับ กิตติคุณ ดวงสงค์ และคณะ (2562) การศึกษาวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้งสุขภาพของผูสูงอายุในจังหวัดสุรินทร” ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้งสุขภาพของผูสูงอายุ มี 3 ด้าน คือ (1) รูปแบบด้านสุขภาพ มีกิจกรรมออกกำลังกาย การอบรมเสริมความรู้ทางสุขภาพ (2) รูปแบบด้านสังคม มีกิจกรรมการท่องเทียวเชิงพุทธ และ (3) รูปแบบด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วยกิจกรรมอบรมอาชีพการทำดอกไม้ 2) พัฒนาการจัดกิจกรรมเสริมสร้งสุขภาพเชิงพุทธของผูสูงอายุ ได้นำหลักภาวนา 4 มาใช้ ดังนี้ การพัฒนาสุขภาพทางกาย ใช้วิธีการเดินจงกรม การพัฒนาสุขภาพทางสังคม โดยการรักษาสิล การพัฒนาสุขภาพทางจิตและปัญญา โดยการทำสมาธิ ฟังเทศน์ เรียนธรรมะ เจริญสติ 3) เสนอแนวทางในการส่งเสริมกิจกรรมการเสริมสร้งสุขภาพของผูสูงอายุ พบว่า กิจกรรมที่ชอบมากที่สุด คือ เศรษฐกิจสร้งรายได้ใน การประกอบอาชีพ กิจกรรมการให้ความรู้ทางสุขภาพการใช้ชีวิต

2) **ปัญหาสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม** ผลการวิจัยพบว่า พบว่า 1) ปัญหาสุขภาพ มี 4 ด้าน (1) ด้านกาย ได้แก่ เจ็บปวดตามร่างกาย มีโรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ (2) ด้านจิต ได้แก่ จิตวิตกกังวล (3) ด้านสังคม ได้แก่ คบคนยาก และ (4) ด้านปัญญา ได้แก่ หลงๆ สឹมๆ และ 2) ปัญหาการเรียนรู้ มี 4 ด้าน (1) ด้านกาย ได้แก่ ไม่รู้การดูแลรักษาสุขภาพ (2) ด้านจิต ได้แก่ อารมณ์หงุดหงิด (3) ด้านสังคม ได้แก่ ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใคร และ (4) ด้านปัญญา ได้แก่ ไม่อยากอ่านหนังสือ เป็นต้น สอดคล้องกับจักรแก้ว นามเมือง (2560) ทำการวิจัยเรื่อง โรงเรียนผูสูงอายุ: ต้นแบบการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผูสูงอายุ พบว่า 1. ปัญหาและความต้องการการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผูสูงอายุ มีสภาพปัญหาและความต้องการการจัดการสุขภาพและสวัสดิการด้านการร่างกาย ด้านสังคม ด้านจิตใจ และด้านสติปัญญา 2. กระบวนการและผลสัมฤทธิ์ของการจัดการสุขภาพ

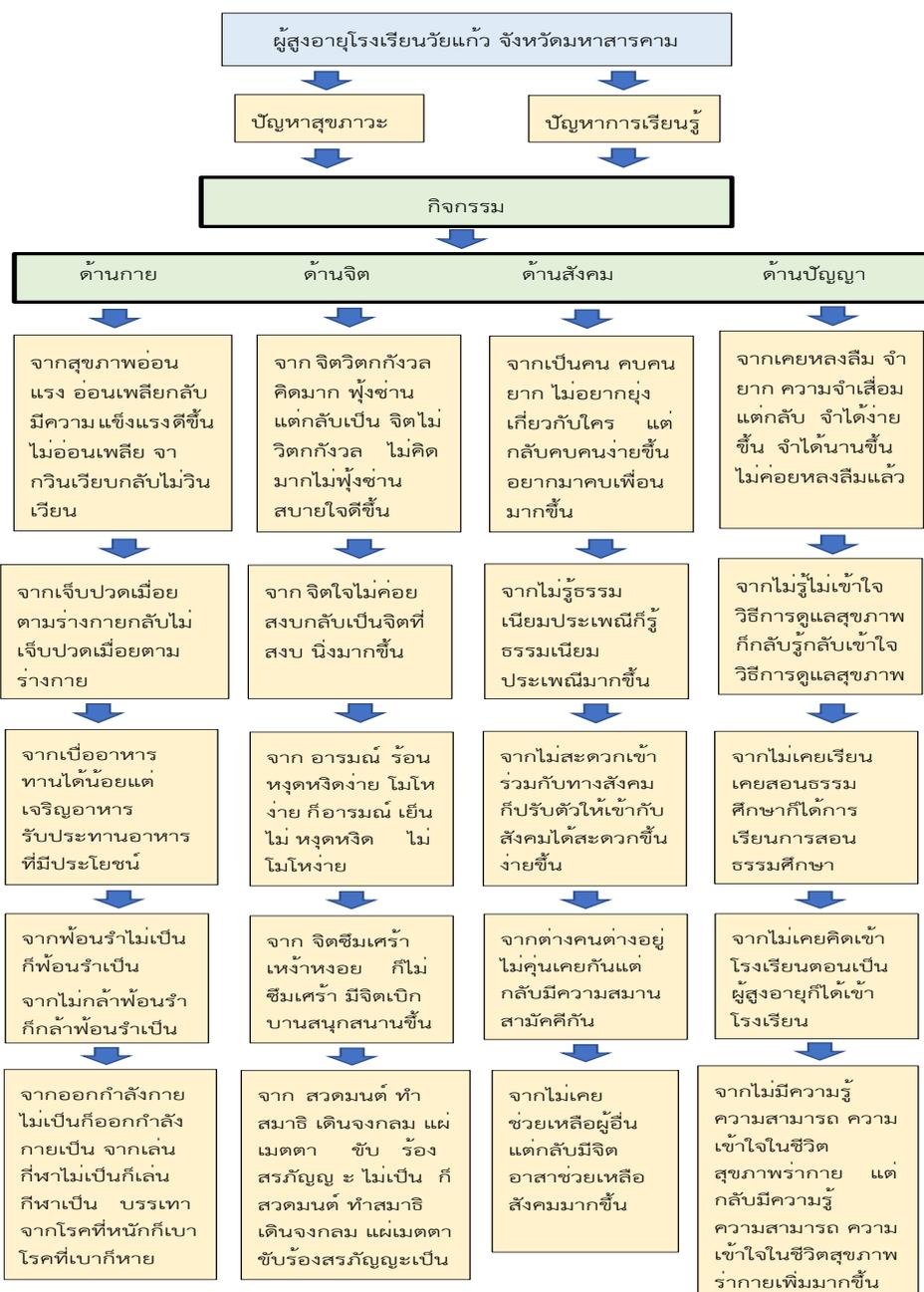
ภาวะและสวัสดิการผู้สูงอายุ ต้นแบบของกระบวนการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลห้วยมั่ง ได้ดำเนินการ 6 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การกำหนดปัญหา ขั้นที่ 2 หาแนวทางแก้ไขปัญหา ขั้นที่ 3 การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ ขั้นที่ 4 การดำเนินงานบริหารจัดการหลักสูตร ขั้นที่ 5 การจัดกิจกรรมเสริม หลักสูตร ขั้นที่ 6 การวิเคราะห์ผลการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ 3. รูปแบบกระบวนการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุต้นแบบ เริ่มจากการศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุต้นแบบ ทั้งในด้านสุขภาพทางกาย ทางอารมณ์ ทางสังคม และทางสติปัญญา สาเหตุของปัญหาที่แท้จริง หาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น กำหนดทิศทางและรูปแบบของโรงเรียนผู้สูงอายุ กำหนดค่าขวัญและวิสัยทัศน์ การก่อตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การกำหนดหลักสูตร และการกำหนดกิจกรรม/โครงการ

3) แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า (1) กายภาวนา ได้แก่ การตรวจสุขภาพ ร่างกายประจำปี การทานยารักษาโรค การออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำเข้าจังหวะดนตรี รำวงย้อนยุคเพื่อสุขภาพ การเล่นดนตรี การเดินพาเหรดกีฬา การเล่นกีฬาภายในโรงเรียน รับประทานอาหารให้ การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อร่างกาย ขับถ่ายอุจจาระ ขับถ่ายปัสสาวะ ปั่นจักรยาน การใช้อุปกรณ์การนวดเส้น ทำผลิตภัณฑ์ครีวเรือน การปลูกพืชสวนครัว ปลูกสมุนไพร เพาะเห็ด การทำความสะอาดอาคารเรียน ลานวัด โรงเรียนวัยแก้ว และอื่น ๆ (2) ศิลภาวนา ได้แก่ รักษาศีล 5 ศีล 8 และรักษาอุโบสถศีล โดยไม่เบียดเบียนทรมาณร่างกาย ไม่ติดอบายมุข ปฏิบัติตามวินัย กฎระเบียบ กติกา ตรงต่อเวลา การเข้าแถว การปรองดองสมัครสมานสามัคคีกัน การเคารพกราบไหว้กัน การมีมารยาททางสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมต่าง ๆ การไปเยี่ยมผู้ป่วยของสมาชิก มอบกองทุนวัยแก้วช่วยเหลือเพื่อนในงานฌาปนกิจศพของสมาชิก จิตอาสาช่วยเหลือสังคมผู้สูงอายุ รวมถึงร่วมกิจกรรมต่างกับองค์กรต่างๆทั้งภายในจังหวัดและต่างจังหวัด (3) จิตภาวนา ได้แก่ การทำจิตให้สงบเพื่อปรับความสมดุลของร่างกายให้ทำงานตามปกติการสวดมนต์ไหว้พระส่งจิตระลึกนึกถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะ การทำสมาธิเจริญภาวนา แผ่เมตตาก่อนเข้าเรียนและก่อนเข้านอนให้จิตใจสบายสงบสุข การฟังพระธรรมเทศนา ก่อนเข้าเรียน เดินจงกรม การขับร้องสรภัญญะ นันทนาการ การร้องเพลง และการบำเพ็ญกุศลต่าง ๆ และ (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ การฟังพระธรรมเทศนา ก่อนเข้าเรียน การพิจารณาสังขาร การสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน การบรรยายในห้องเรียน การอ่านหนังสือธรรมะ การเล่านิทานธรรมะ ขับร้องสรภัญญะและบทเพลงประกอบการเรียน ศึกษาธรรมศึกษา ชมนิทรรศการพระพุทธศาสนา การไปทัศนศึกษา การแสดงความคิดเห็น การนำภูมิปัญญามาใช้ การเปิดอ่านการดูอินเทอร์เน็ต เปิดดูยูทูป การเข้าร่วมอบรมการดูแลสุขภาพ การอบรมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การประชุมกลุ่ม การสนทนากลุ่ม ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับองค์กรภาครัฐและเอกชนต่าง ๆ สอดคล้องกับ พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท (2562) การวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุนบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัด

ชัยภูมิ” ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนามนุษย์โดยมีกรอบ 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ตั้งอยู่ในกรอบระเบียบที่ดีงาม อบรมจิตให้ผ่องใส ใช้ปัญญาอย่างมีเหตุผล บริบทวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อยพบว่า ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา ปฏิบัติตามหลักศีลธรรม เข้าวัดทำบุญ ฝึกอบรม อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข ปัญหาอุปสรรคการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การเจริญเติบโตของเศรษฐกิจยุคใหม่ 2) การเข้ามาของวัฒนธรรมสมัยใหม่ 3) ด้านโรคภัยไข้เจ็บของร่างกาย แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านกายภาวนา พัฒนาการในการดำเนินชีวิต ด้านศีลภาวนา พัฒนาการรักษาศีล ด้านจิตภาวนา พัฒนาจิตใจด้วยการสวดมนต์ทำสมาธิ ด้านปัญญาภาวนา ใช้ปัญญาอย่างมีเหตุและผล

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม” ทำให้เกิดองค์ความรู้จากการวิจัย ได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ไปในทางที่ดีเพิ่มขึ้น และมีความสุขมากขึ้น ดังนี้



ภาพที่ 2 องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

แนวทางการนำหลักพุทธธรรมตามหลักภาวะนา 4 ในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม มี 4 ข้อ (1) กายภาวนา สร้างกิจกรรมการเดินจงกรมและออกกำลังกาย (2) คีลภาวนา สร้างกิจกรรมรักษาศีลและจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ (3) จิตภาวนา สร้างกิจกรรมสวดมนต์และภาวนา (4) ปัญญาภาวนา สร้างกิจกรรมการอบรม และเรียนรู้เข้าใจความจริงของชีวิต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

(1) รัฐบาลควรมีนโยบายให้มีระบบรับรองการจัดตั้งสถานะของโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างชัดเจน ผู้สูงอายุควรนำหลักพุทธธรรมในงานวิจัยไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

(2) โรงเรียนวัยแก้ว ควรแก้ไขปัญหา พัฒนาสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้ดีขึ้นกว่าเดิม

(3) โรงเรียนวัยแก้ว ควรมีแนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุให้ชัดเจนสามารถแก้ไขปัญหาได้ แล้วยังส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ให้ต่อเนื่องและยิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

(1) ควรจะทำวิจัยเรื่อง ผลสัมฤทธิ์ในการนำหลักพุทธธรรมไปพัฒนาของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

(2) ควรจะทำวิจัยเรื่องแนวทางการปฏิบัติธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของสำนักปฏิบัติธรรมหรือโรงเรียนกัมมัฏฐาน

(3) ควรจะทำวิจัยเรื่องผลสัมฤทธิ์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.

กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการส่วนมาตรฐานการจัดบริการสวัสดิการ สังคมสำนักบริการสวัสดิการสังคม. (2548). การศึกษาโครงสร้างและรูปแบบศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: บพิศการพิมพ์.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2544). พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2564. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กิตติคุณ ดั่งรงค์ และคณะ. (2562). รูปแบบการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดสุรินทร์(รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

คณะโรงเรียนวัยแก้ว. (2561). ครบรอบ 1 ปีโรงเรียนวัยแก้ว. มหาสารคาม: คณะโรงเรียนวัยแก้ว.

จักรแก้ว นามเมือง. (2560). โรงเรียนผู้สูงอายุ : ต้นแบบการจัดการสุขภาพและสวัสดิการผู้สูงอายุ (รายงานการวิจัย). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

บุญเลิศ เลี้ยวประไพ. (2557). ประชากรไทย-อดีต-ปัจจุบัน-อนาคต. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระมหาเชาวฤทธิ์ ทรัพย์สวัสดิ์ นรินโท. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนา 4 กรณีศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยทราย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ(วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ภาณุ อุดกัลณ์. (2563). *ทฤษฎีผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://www.bcnu.ac.th/newbcnu/attachments/WorksTeacher/Panu/20panu.pdf>.

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

มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2551). *รายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ประจำปี 2550*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

รศรินทร์ เกรย์, อมรรักษ์ บุญนาค และ เรวดี สุวรรณนพเก้า. (2551). *พัฒนาการการจัดทำทะเบียนราษฎรและสำมะโนประชากรในประเทศไทย(รายงานการวิจัย)*. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา. (2561). *รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2561*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.

United Nations. (2010). *World Population Prospects: The 2008 Revision, Volume 1: Comprehensive Tables*. New York: United Nations.