

การศึกษาแนวทางการการใช้ไตรสิขาเพื่อส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต(ความพิการทางจิต)ในกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

ผู้วิจัย พระครูอมรชัยคุณ และคณะ

ปี 2555

บทคัดย่อ

การศึกษาแนวทางการการใช้ไตรสิขาเพื่อส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต(ความพิการทางจิต)ในกลุ่มผู้สูงอายุ ตำบลสีคิ้ว อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา วัตถุประสงค์เพื่อถอดบทเรียนประสบการณ์สุขภาพจิตในผู้สูงอายุ ศึกษาสถานการณ์การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ หาแนวทางในการนำไตรสิกขามาใช้ในการส่งเสริมและป้องกันความพิการทางจิต(ปัญหาสุขภาพจิต)ของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในเขตตำบลสีคิ้ว การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติร้อยละและการแจกแจงความถี่ ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์เนื้อหา เชิงความสัมพันธ์

ผลการศึกษา

1.ประสบการณ์เดิมการทำงาน/สังคม/ทัศนคติที่ผ่านมาพบว่า การทำงานช่วยเหลือสังคมของผู้สูงอายุ0 ช่วยพัฒนาหมู่บ้านเช่นทำความสะอาดหมู่บ้าน ช่วยเหลืองานวัด ดูแลวัดตามเทศกาล

2.ถอดบทเรียนประสบการณ์สุขภาพจิตผู้สูงอายุตำบลสีคิ้ว

ความสุขของผู้สูงอายุ ร้อยละ 31.43 เป็นเพราะทำตัวให้ สบายกาย สบายใจ รองลงมาร้อยละ 21.43 เป็นเพราะได้ช่วยเหลือคนอื่นลำดับสุดท้ายร้อยละ 2.84 เป็นเพราะครอบครัวมีความสุข

ความสามารถพิเศษของผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้านพบว่าความสามารถพิเศษของผู้สูงอายุอันดับแรก ร้อยละ 10.00 ทำอาหารเก่ง รองลงมาร้อยละ 9.67 ทำหัตถกรรมลำดับสุดท้ายพบว่า ร้อยละ 4.43 ทำพวงหรีด ดอกไม้จันทน์เป็นที่ปรึกษาในหมู่บ้าน

ความสุขในการได้ไปร่วมทำกิจกรรมในชุมชนของผู้สูงอายุร้อยละ 91.43 มีความสุข รองลงมาร้อยละ 8.67 ไม่มีความสุข

กิจกรรมที่ผู้สูงอายุปฏิบัติอยู่ที่บ้านได้แก่ ทำบุญ ตักบาตร ออกกำลังกาย แอโรบิค รำไม้พลอง เล่นกีฬา พบว่าส่วนใหญ่ร้อยละ 90.00 ตักบาตรตอนเช้า รองลงมาพบว่าร้อยละ 24.3 ออกกำลังกายโดยวิธีการเดิน

3.สถานการณ์การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในตำบลสีคิ้ว

3.1 สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ มีความวิตกกังวล ความจำเสื่อม กลัวสังคมรังเกียจและคิดว่าตนเองไม่มีบทบาทในสังคม

3.2 การส่งเสริมและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ มีวัดจำนวน 11 วัด ในการจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แก่ รวมกลุ่มผู้สูงอายุจัดสวัสดิการ รดน้ำดำหัววันสงกรานต์ ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุวัดความดัน ร่วมสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ตั้งกองทุนผู้สูงอายุในการประกอบอาชีพ เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ สร้างเครือข่ายพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุ เครือข่ายปฏิบัติธรรมทุกวัด

4. แนวทางในการนำไตรสิกขามาใช้ในการส่งเสริมและป้องกันความพิการทางจิต(ปัญหาสุขภาพจิต)ของผู้สูงอายุในตำบลสีคิ้ว

การเตรียมร่างกายและจิตก่อนเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ โดยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงทางกายทางใจและการใช้ไตรสิกขาในการดูแลสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ ใช้วิธีทำใจให้สงบ ระวังความคิด 5 ราย ทำใจให้สบาย สวดมนต์ ทำสมาธิ ไส่บาตร

วิธีการในการดูแลสุขภาพจิตและสุขภาพกายของตนเองในผู้สูงอายุกลุ่มติดเตียงส่วนใหญ่ร้อยละ 41.66 ทำใจให้สงบได้โดยการระมัดระวัง รองลงมา ร้อยละ 50.00 ทำใจให้สบายไม่เครียด วิธีการใช้การสวดมนต์และฟังธรรมะ/ดูทีวี ทำแล้วได้ผลส่วนใหญ่ทำแล้วสบายใจ สุขภาพดีขึ้น ไม่คิดมาก จิตใจแจ่มใส

ผลการทดลองปฏิบัติ

หลังจากการสรุปผลการถอดบทเรียนและสถานการณ์สุขภาพจิตผู้สูงอายุ ทั้งกลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดเตียง ทีมวิจัยได้จัดลำดับความสำคัญไปที่กลุ่มติดเตียงในการทดลองปฏิบัติการ ในการใช้ไตรสิกขาทั้งกลุ่มติดบ้านและติดเตียง

ทีมวิจัยได้ออกเยี่ยมสำรวจสภาพ สังเกต พูดคุย เพื่อดูสภาพร่างกายและสุขภาพจิต และได้ให้คำแนะนำ บางรายพาทำหลักไตรสิกขาที่ใช้แนะนำคือการทจิตใจให้สงบ โดยการทำสมาธิภาวนา คำว่า พุทธ โธ พิจารณาสังขาร เห็นความไม่เที่ยงแล้วปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นแนะนำการสวดมนต์ฟังรายการธรรมะ

สรุป

1. แนะนำให้สวดมนต์เช้า-เย็น แผ่เมตตา ส่วนช่วงที่นอนไม่หลับหรือช่วงว่างให้ภาวนา พุทธ-โธและรักษาสีล 5 สีล 8
2. ท่องบทสวดมนต์ไม่ได้ก็แนะนำให้ฟังรายการธรรมะผ่านทางวิทยุและทีมวิจัยกลุ่มที่ไปเยี่ยมได้สวดมนต์ให้ฟัง

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ

ผู้สูงอายุทั้ง 2 กลุ่ม ได้ใช้แนวทางไตรสิกขาไปใช้แก้ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะการเจริญภาวนา คำว่า พุทธ-โธ ทำให้ใจสงบมีความสุขมากกว่าแต่ก่อน