

<p>JMDR Journal of MCU Dvavati Review วารสาร มจร ทวารวดีปริทรรศน์</p>	<p>ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2568) : Vol.4 No.2 July–December 2025 https://so10.tci-thaijo.org/index.php/jmdr pp.15-26</p>
--	--

การดูแลสุขภาพของคร่อมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ
โรงพยาบาลกระท่อมแบน อำเภอกะท่อมแบน จังหวัดสมุทรสาคร
INTEGRATED BUDDHIST HOLISTIC HEALTH CARE FOR NURSES AFTER
RETIREMENT KRATHUM BAEN HOSPITAL, KRATHUM BAEN DISTRICT,
SAMUT SAKHON PROVINCE

จารุภา ฉิมทิริกานนท์¹, พระเจริญพงษ์ ธรรมทีโป,บรรพต ต้นธีรวงศ์

Jarupa Chimtirikanon, Phra Charoenphong Thammadīpo, Banphot Tonthirawong

วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhapanya Sri Thawarawadee Buddhist College

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: senyai201377@gmail.com

Received 20 April 2025; Revised 15 May 2025; Accepted 17 May 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพของคร่อมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ 2) เพื่อสร้างชุดความรู้การดูแลสุขภาพของคร่อมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ 3) เพื่อนำเสนอการดูแลสุขภาพของคร่อมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า 1.การดูแลสุขภาพของคร่อมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการโรงพยาบาลกระท่อมแบนอำเภอกะท่อมแบน จังหวัดสมุทรสาคร ประกอบด้วยดูแลสุขภาพของคร่อมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านกายภาวนาการดูแลสุขภาพทางกาย ด้านศีลภาวนาการดูแลสุขภาพทางสังคม ด้านจิตภาวนาการดูแลสุขภาพทางใจ และปัญญาภาวนาการดูแลสุขภาพทางปัญญา 2. ผลการวิจัยพบว่าชุดความรู้การดูแลสุขภาพของคร่อมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1.กายภาวนา โดยรู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาเมตตัตถุญฺสุตา) อยู่ที่อากาศบริสุทธิ์ สามารถจัดการกับอารมณ์ได้ มีการออกกำลังกายเชิงพุทธ ระวังอุบัติเหตุไม่ประมาท และทำงานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ 2. ศีลภาวนา ถือศีล 5 รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม 3.จิตภาวนา เน้นการผ่อนคลายความเครียด ปล่อยวาง คิดบวก ปฏิบัติธรรม และ 4.ปัญญาภาวนา ตระหนักรู้ตนเอง พัฒนาปัญญา ยอมรับความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ และเจริญวิปัสสนากรรมฐาน 3. การนำเสนอการดูแลสุขภาพของคร่อมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ โดยบูรณาการเข้ากับหลักภาวนา 4 ศีล 5 ไตรลักษณ์ หลักมรรณานุสติ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ

คำสำคัญ: สุขภาวะองค์รวม, พุทธบูรณาการ, พยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ

Abstract

This research aimed to: 1.Study holistic well-being care through an integrated Buddhist approach among retired nurses; 2.Develop a knowledge set on holistic well-being care through an integrated Buddhist approach for retired nurses; and 3.present a model of holistic well-being care through an integrated Buddhist approach for retired nurses. This study employed participatory action research. The findings revealed that: 1.Holistic well-being care through an integrated Buddhist approach for retired nurses of Krathum Baen Hospital, Krathum Baen District, Samut Sakhon Province, comprises four dimensions: physical development (**kāya-bhāvanā**) focusing on physical well-being; moral development (**sīla-bhāvanā**) focusing on social well-being; mental development (**citta-bhāvanā**) focusing on psychological well-being; and wisdom development (**paññā-bhāvanā**) focusing on intellectual well-being. 2.The developed knowledge set of holistic well-being care through an integrated Buddhist approach in all four dimensions includes: (1) **Kāya-bhāvanā (physical development)**: practicing moderation in consumption (**bhojane mattaññutā**), living in a clean and fresh environment, emotional regulation, Buddhist-based exercise, mindfulness to prevent accidents, and engaging in beneficial hobbies; (2) **Sīla-bhāvanā (moral development)**: observing the Five Precepts and maintaining positive relationships within the family and society; (3) **Citta-bhāvanā (mental development)**: emphasizing stress reduction, letting go, positive thinking, and practicing Dhamma; and (4) **Paññā-bhāvanā (wisdom development)**: cultivating self-awareness, developing wisdom, accepting the truth of life in accordance with the Three Characteristics (**Tilakkhaṇa**), and practicing Vipassanā meditation. 1.The proposed model of holistic well-being care through an integrated Buddhist approach for retired nurses integrates the Four Foundations of Mental Development (**Bhāvanā 4**), the Five Precepts, the Three Characteristics of existence, mindfulness of death (**maraññānussati**), and Vipassanā meditation, leading to an improved quality of life among retired nurses.

Keywords: Holistic Well-being, Integrated Buddhist Approach, Nurses after Retirement from Government Service

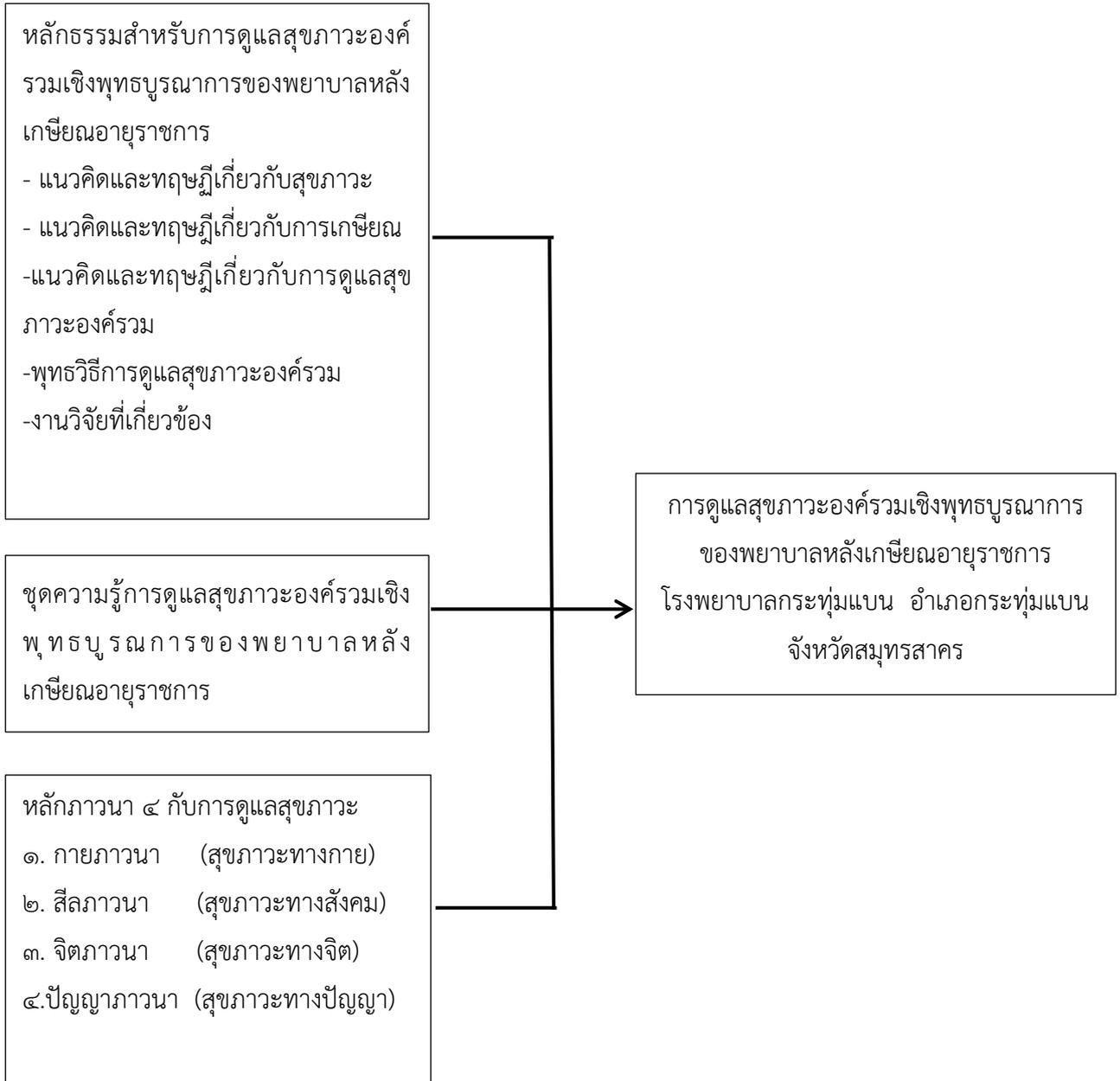
บทนำ

พยาบาล ถือเป็นอาชีพหนึ่งที่เป็นพื้นฐานสำคัญของประเทศ เพราะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่ ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพของผู้มารับบริการทั้งคนปกติและคนที่เจ็บป่วยให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ได้ตาม อัตรภาพ เมื่อพยาบาลเข้าสู่สภาวะวัยสูงอายุ ในการเกษียณอายุราชการ ก่อให้เกิดผลกระทบในหลายๆด้าน ซึ่งมีผลต่อสุขภาพกาย ใจและการปรับตัว (ธัชธร ขจรกลีน พ.ศ. 2563) พบว่า มีทั้งปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม คือ ด้านร่างกายมีความเสื่อมถอยของอวัยวะต่างๆ ด้านจิตใจรู้สึกที่ตัวเองด้อยคุณค่า หด อำนาจไม่มีคุณประโยชน์ ด้านสังคมมีบทบาทน้อยลง การยกย่องหมดไป ด้านอารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงที่ สำคัญคือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เกิดความเศร้า หว้าเหว่ เมื่อมีการเจ็บป่วยจะกลัวความตาย มี พฤติกรรมที่เปลี่ยนไป ความเข้าใจ หรือความจำมีน้อยลง ไม่ชอบเข้าสังคม รู้สึกหงุดหงิด มีทุกข์ใจเรื่องในอดีต คิดถึงปัจจุบัน และกลัวอนาคต เกิดความวิตกกังวลและอาจซึมเศร้าได้ (พัชรทิศา ทองโชติ พ.ศ. 2563) ซึ่งใน การดูแลสุขภาพพยาบาลจะทำได้ดีเพราะมีความรู้และประสบการณ์ แต่ในด้านการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน ยังไม่เป็นรูปธรรมที่ถูกต้อง การบูรณาการปรัชญาหรือแนวคิดทางพุทธศาสนากับ ภาวะสุขภาพจึงเป็นปัจจัยนำไปสู่เป้าหมายคือคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้เกษียณ (นิวัฒน์ พุฒวันเพ็ญ พ.ศ. 2563) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการดูแลสุขภาพขององค์กรรวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลัง เกษียณอายุราชการของโรงพยาบาลกระทู้มแบน อำเภอกระทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร เพื่อให้ทราบถึงการ ดูแลสุขภาพขององค์กรรวมของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ รวมถึงแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมใน การดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่ถูกต้องและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ในการแก้ไขปัญหา มีความมั่นใจในการใช้ชีวิต อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสุขภาพ แบบองค์กรรวมเชิงพุทธบูรณาการ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการดูแลสุขภาพขององค์กรรวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ
2. เพื่อสร้างชุดความรู้การดูแลสุขภาพขององค์กรรวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุ ราชการ
3. เพื่อนำเสนอการดูแลสุขภาพขององค์กรรวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พยาบาลวิชาชีพหลังเกษียณอายุราชการ สนทนากลุ่มโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุข ร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ ร่วมออกแบบกิจกรรมกลุ่ม ใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูล 3 เดือน และใช้เวลาการจัดกิจกรรม 3 วัน คือ กิจกรรมที่ 1 นำจิตคิดเชิงพุทธ กิจกรรมที่ 2 นับหนึ่งถึงเป้าหมาย และกิจกรรมที่ 3 ไฟโซชีวิต วิเคราะห์ข้อมูล โดยการตีความ ประมวลผล และสรุปผล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1.แบบสัมภาษณ์เชิงลึกพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ เพื่อรวบรวมข้อมูลการดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการ
2. แบบบันทึกการสนทนากลุ่มเพื่อวิเคราะห์ข้อมูล เสนอแนะ และร่วมพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่ม
3. คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่ม โดยจัดเป็น 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 นำจิตคิดเชิงพุทธ กิจกรรมที่ 2 นับหนึ่งถึงเป้าหมาย และกิจกรรมที่ 3 ไฟโซชีวิต

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นขั้นตอนรวบรวมข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อขออนุญาตเข้าทำการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเป็นผู้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์พยาบาลวิชาชีพหลังเกษียณอายุราชการ โรงพยาบาลกระทู้มแบน อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร จำนวน 15 ท่าน
2. การสนทนากลุ่ม มีการสังเกต จดบันทึก บันทึกเสียงและถ่ายภาพ
3. การจัดกิจกรรมกลุ่ม 3 กิจกรรม มีการ สังเกต จดบันทึก บันทึกเสียงและถ่ายภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูล

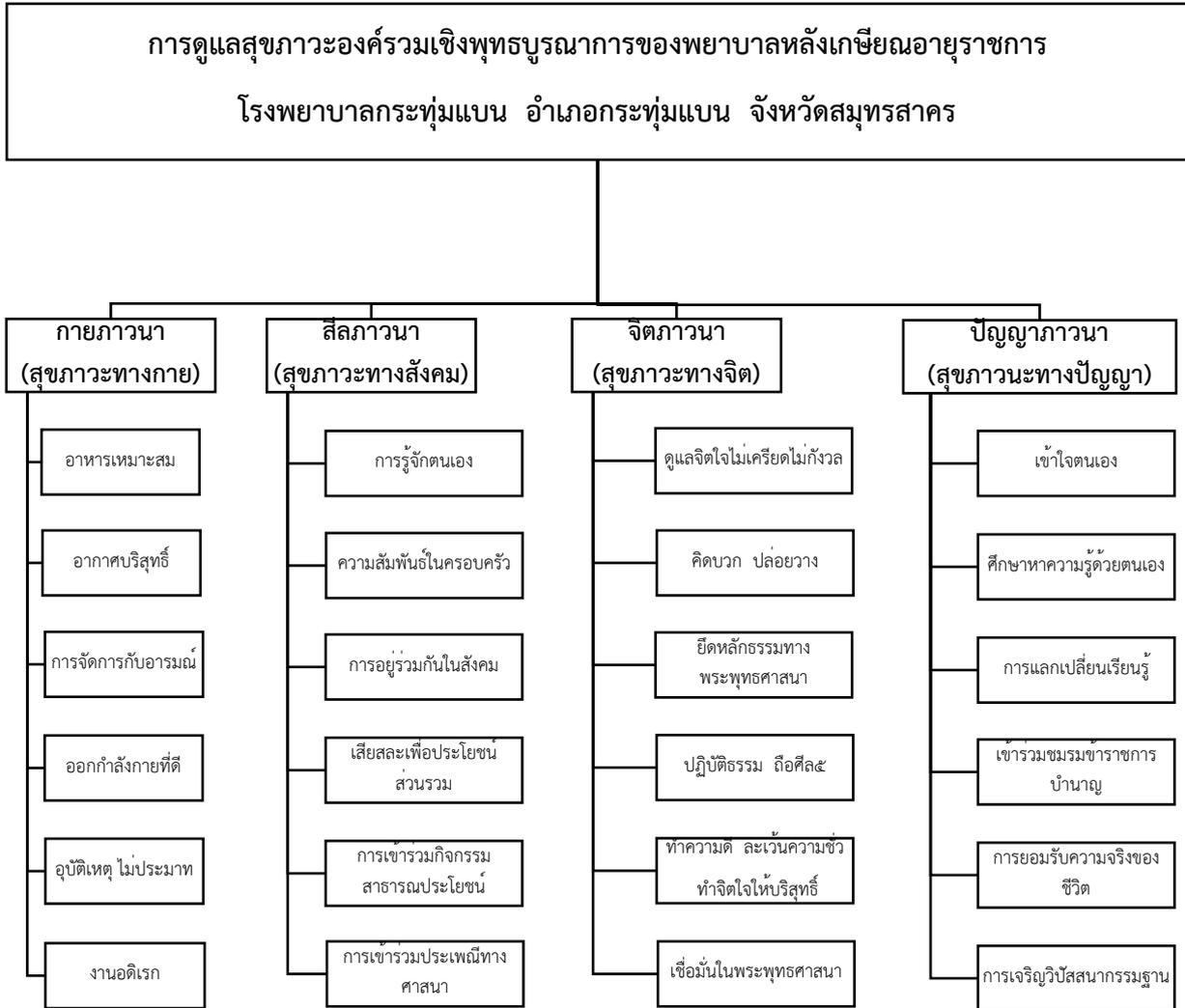
การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย จากเนื้อหาการสัมภาษณ์ คือ รวบรวมคำตอบและข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และการสนทนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญ การร่วมทำกิจกรรมกลุ่ม มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ โดยการตีความ ประมวลผล และสรุปผลเรียงเรียงให้มีความสละสลวย รัดกุมเข้าใจง่าย และแยกตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัย

- 1 การดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการโรงพยาบาลกระทู้มแบน อำเภอกะทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ ประกอบด้วยการดูแลสุขภาพองค์รวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านกายภาวนาการดูแลสุขภาพทางกาย ด้านศีลภาวนาการดูแลสุขภาพทางสังคม ด้านจิตภาวนาการดูแลสุขภาพทางใจ และปัญญาภาวนาการดูแลสุขภาพทางปัญญา

2.การสร้างชุดความรู้การดูแลสุขภาพภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ พบว่า ชุดความรู้การดูแลสุขภาพภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ ได้จากการสนทนากลุ่มและผู้ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วย การดูแลสุขภาพภาวะองค์รวมใน 4 ด้าน คือ 1.ด้านกายภาพ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงตามหลัก 6 อ ได้แก่ 1) ด้านอาหาร การบริโภคให้ดำรงอยู่ของชั้น 5 รู้จักประมาณในการบริโภค (โภชนาการที่สมดุล) ไม่บริโภคมากไปตามกิเลสตัณหาความอยาก (กามสุขัลลิกานุโยค) และไม่อดอาหารจนเป็นการเบียดเบียนตนเอง(อัตตakilมณานุโยค) ไม่เสพของมีนเมา 2) ด้านอากาศอยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์และเป็นสัปปายะ 3) ด้านอารมณ์สามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆได้ดี หนักแน่นมั่นคงไม่อ่อนไหว 4) มีการออกกำลังกายทางพุทธศาสนา เช่น การเดินจงกลม การทำสมาธิแบบเคลื่อนไหว 5) ระวังระวังอุบัติเหตุไม่ประมาทจนเกิดการบาดเจ็บ มีสติอยู่ตลอดเวลา 6) ทำงานอดิเรกที่ชอบ เช่น การศึกษาคัมภีร์ อ่านหนังสือธรรมะ และการสนทนาธรรม 2.ด้านจิตวิญญาณ การดูแลสุขภาพทางสังคม ได้แก่ การรู้จักตนเอง มีระเบียบวินัย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ปฏิบัติตามหลักศีล 5 คือ ไม่ฆ่าทำร้ายหรือทรมาณสัตว์ ไม่ถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้ เว้นจากการประพฤตินิดในกาม ไม่พูดเท็จ เว้นจากการดื่มสุราหรือเสพของมีนเมา รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัวและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปรกติสุข มีการเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นจิตอาสาเข้าร่วมกิจกรรมสาธารณะประโยชน์ และเข้าร่วมประเพณีทางศาสนา 4.ด้านจิตวิญญาณการดูแลสุขภาพทางใจ ได้แก่ การผ่อนคลายความเครียด ปลอ่ยกวาง คิดบวก นำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาบูรณาการกับชีวิต อยู่สถานที่สัปปายะเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมเช่นการสวดมนต์ ทำสมาธิ และมีความเชื่อมั่นและศรัทธาในพระพุทธรูปศาสนา 4. ปัญญาภาวนาการดูแลสุขภาพทางปัญญา ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจความรู้สึก อารมณ์และความต้องการ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความฉลาดทางอารมณ์ หมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ พัฒนาปัญญา แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เข้าร่วมชมรมต่างๆเพื่อให้ทันโลกทันเหตุการณ์ รู้จักการยอมรับความจริงของชีวิต ตามหลักไตรลักษณ์ ประยุกต์ใช้หลักมรรณานุสติ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการดูแลสุขภาพภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ

3.การดูแลสุขภาพภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณ พบว่า การนำเสนอการดูแลสุขภาพภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ โดยบูรณาการเข้ากับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ตามหลักภาวนา 4 หลักศีล 5 ไตรลักษณ์ ประยุกต์ใช้หลักมรรณานุสติ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การสวดมนต์ ทำสมาธิ ทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ตามองค์ความรู้ที่ได้นำเสนอ นำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและมีความสุขของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ



แผนภาพที่ 2 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า บรรลุวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. การดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ จากการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการโรงพยาบาลกระทู้มแบน อำเภอกระทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร โดยการใช้หลักภavana 4 คือ กายภavanaหรือการดูแลสุขภาพทางร่างกาย สีลภavanaหรือการดูแลสุขภาพทางสังคม จิตภavanaหรือการดูแลสุขภาพทางใจ และปัญญาภavanaหรือการมีสุขภาวะทางปัญญา นำหลักการทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพองค์รวมของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างสมบูรณ์ เป็นกระบวนการหรือการปฏิบัติการที่นำไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องในสังคมปัจจุบัน ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี สอดคล้องกับการวิจัยของ พระกongsี่ ญาณโร เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา ” พบว่า การดำเนินชีวิตในชั้นของ 1) กายภavana คือการพัฒนาอินทรีย์ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างชาญฉลาดไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น 2) สีลภavanaคือกระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างชาญฉลาด รู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม 3) จิตภavanaคือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็งไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรมมีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตตภavana ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติ คือ มีความอดทนมีสมาธิ มีความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือ มีความเด็ดเดี่ยว วิริยะ คือ มีความเพียร สติ คือ มีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ 4) ปัญญาภavanaได้แก่การรับรู้ และเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงรู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต (พระกongsี่ญาณโร, 2560)

2. การสร้างชุดความรู้การดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ จากการวิจัยผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากการศึกษาจาก เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง บทความทางวิชาการและวรรณกรรมต่างๆ รวมทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเป็นพยาบาลวิชาชีพหลังเกษียณอายุราชการ โดยการสัมภาษณ์และนำข้อมูลมารวบรวมวิเคราะห์ จัดทำฉบับร่างคู่มือการดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ กำหนดกิจกรรมกลุ่มเพื่อนำเข้าสู่การพิจารณาของกลุ่มที่ 2 คือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม พิจารณาฉบับร่างคู่มือการดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการและการจัดกิจกรรม รวมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ครบถ้วน และนำไปสู่กลุ่มที่ 3 คือผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และได้ นำกิจกรรมทั้ง 3 ลงไปดำเนินการจัดกิจกรรมตามลำดับขั้นตอนที่กำหนดไว้ จนได้องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย นำมาสร้างชุดความรู้หรือคู่มือการดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ โรงพยาบาลกระทู้มแบน อำเภอกระทู้มแบน จังหวัดสมุทรสาคร สอดคล้องกับการวิจัยของ ชุตติพร เจริญพัฒนา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง พุทธวิธีในการบรรเทาความเครียดของผู้สูงอายุในสังคมไทย :

กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงนุรักษ์) จังหวัดนครปฐม ผลจากการวิจัยพบว่า ความเครียดเป็นสภาวะที่รู้สึกกดดันร่างกายและจิตใจให้ทุกข์ร้อน ซึ่งเป็นปัญหาส่วนบุคคลแต่ส่งผลกระทบต่อผู้รอบข้างตลอดจนสังคมได้ สภาพปัญหาความเครียดโดยทั่วไปของผู้สูงอายุตามทฤษฎีมี 4 ด้านได้แก่ 1.ด้านร่างกายมีความเสื่อมถอยมีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังมากขึ้น 2.ด้านจิตใจมีผลไปในทางลบมีความวิตกกังวลว่าเหว 3.ด้านสังคมมีปัญหการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข และ 4.ด้านเศรษฐกิจมีรายได้ไม่แน่นอนมีรายจ่ายในการรักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้น ความเครียดนั้นมีความสัมพันธ์กับสุขภาพโดยตรง หากบุคคลมีความเครียดที่มีปริมาณแต่พอเหมาะจะมีประโยชน์เพราะเป็นแรงขับเคลื่อนในการทำงาน การเรียนรู้สิ่งใหม่และการพัฒนาไปสู่สิ่งที่ดีของร่างกายและจิตใจ หลักพุทธธรรมในการบรรเทาความเครียดของผู้สูงอายุ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาพบว่า ศาสนามีความสำคัญในการสร้างความสมดุลทางจิตใจ การเข้าใจธรรมชาติของชีวิตผ่านหลักธรรมต่างๆช่วยให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข หลักธรรมดังกล่าวประกอบด้วย อริยสัจ 4 คือความจริงแท้ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์และสิ่งทั้งปวง ไตรลักษณ์ ทุกสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงได้ตามกฎธรรมดา ชั้น 5 โยนิสมนสิกา หลักอายุวัฒนะ บุญกิริยาวัตถุ 3 อิทธิบาท 4 สติปัฏฐาน 4 มรณสติ โลกธรรม 8 พรหมวิหาร 4 กัลยาณมิตตตา ขันติโสรัจจะ ทิฏฐธัมมิกัตถะ อบายมุข 6 สันโดษ และการปฏิบัติกิจกรรมทางพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับความเครียดของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ สังคม และการพัฒนาปัญญา ทำให้สุขภาพแย่งทุกด้าน ดังนั้นการนำความรู้ทางพุทธศาสนาและหลักธรรมต่างๆ มาช่วยบรรเทาความเครียดในชีวิตประจำวันสามารถช่วยแก้ไขปัญหาต่างๆได้ดี เกิดผลดีทั้งทางร่างกายและจิตใจของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ (ชุตติพร เจริญพัฒนา, 2559)

3. เสนอการดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ จากการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้วิจัยได้รวบรวม สรุป วิเคราะห์ นำมาสร้างชุดความรู้หรือคู่มือ การดูแลสุขภาพองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ โรงพยาบาลกระทุ่มแบน อำเภอกะทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร โดยการใช้หลักทฤษฎี 4 คือกายภาวนาหรือการดูแลสุขภาพทางร่างกาย สีสภาวนาหรือการดูแลสุขภาพทางสังคม จิตภาวนาหรือการดูแลสุขภาพทางใจ และปัญญาภาวนาหรือการดูแลสุขภาพทางปัญญา เพื่อให้พยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ หรือท่านผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันให้เกิดประโยชน์ได้เป็นอย่างมาก สอดคล้องกับการวิจัยของ ไกรวรรณ ชินทตติโย และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ผลการวิจัยพบว่า 1. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม โดยใช้หลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ด้านศีล ได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ การงานอย่างเต็มที่ และปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เสริมสร้างพัฒนาด้านกายและวาจา ให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง ทำจิตอาสาและบริจาคทรัพย์ เป็นต้น ด้านสมาธิได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำสมาธิ ดูแลสุขภาพกายและใจให้มีความสัมพันธ์กัน ผูกจิตให้มีสมาธิเข้มแข็ง จนสามารถควบคุมตนเองได้ เมื่อปล่อยวางทำให้มีความสุข ด้านปัญญาได้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ ผูกตำรงตนอยู่ในความไม่

ประมาท รู้เท่าทัน มีสติ มีความรู้ความเข้าใจในตัวเอง ใจเย็น มีเหตุผลมากขึ้น นำปัญญามาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมจนหลุดพ้นจากปัญหา ดับทุกข์ได้ทำให้เป็นอิสระ สดใสเบิกบาน สุขสงบอย่างแท้จริง ๒. กิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กร ชุมชนอำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม ใช้หลักไตรสิกขา มีศีล สมาธิและปัญญา ศีลคือการฝึกฝน พัฒนาด้านพฤติกรรมทางกายและวาจาให้มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมที่เราเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์ อย่างถูกต้องมีผลดี ส่วนสมาธิเป็นการฝึกพัฒนาในด้านจิตใจ ถ้าจิตใจได้รับการพัฒนาให้ตั้งงามแล้วก็จะควบคุมดูแลและนำพฤติกรรมไปในทางที่ตั้งงามด้วย และปัญญาคือตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรม ทั้งหมด ปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจ ให้ทางออกแก่จิตใจ การได้พัฒนาปัญญาช่วยให้ชีวิตประสบความสำเร็จ มีการสร้างสวนสุขภาพ ลานกิจกรรม นำภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือปราชญ์ชาวบ้านมาเป็นวิทยากร ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ การจัดกิจกรรมด้านศาสนา ในโอกาสพิเศษต่างๆ การเปิดห้อง สวดมนต์ หรือห้องทำสมาธิในโรงพยาบาล จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพเด็ก และการจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย 3. เสนอการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมไตรสิกขา ซึ่งประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุมีการดำเนินชีวิตไปในวิถีที่ถูกต้องตั้งงาม โดยเสนอให้นำหลักพุทธธรรม ไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) มาใช้หรือประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของตนและผู้รอบข้าง พบว่า ศีล เป็นการฝึกฝนพัฒนาด้านพฤติกรรม การสังคมสงเคราะห์ การศึกษาและอาชีพ การดำเนินชีวิตแบบพอเพียง การจัดกิจกรรมสุขภาวะแบบองค์รวม การถือศีลปฏิบัติธรรม ในโอกาสต่างๆ ร่วมกัน พบว่า สมาธิ เป็นการพัฒนาจิตใจ ให้เป็นจิตใจที่ตั้งงาม เข้มแข็ง มีความสุข มีเจตจำนงที่เป็นกุศล การจัดดอกไม้ การถักไหมพรม การอ่านหนังสือ และการเย็บปักถักร้อย การทำขนมไทย การร้อยพวงมาลัย และการซ่อมแซมเสื้อผ้า พบว่า ปัญญาเป็นการพัฒนาผู้สูงอายุในขั้นสูงสุด นำภูมิปัญญาท้องถิ่น ปราชญ์ชาวบ้าน วิทยากรมาจัดกิจกรรมให้ความรู้ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพกายและจิตใจ จัดตั้งศูนย์ดูแลสุขภาพ การจัดกิจกรรมศูนย์สามวัยใจเกินร้อย ให้ผู้สูงอายุ พึ่งตนเองจนเป็นที่พึ่งของคนอื่น ซึ่งการบูรณาการหลักพุทธธรรมไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) ทั้ง 3 ด้านนั้นมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงถึงกันอย่างต่อเนื่อง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลัก ไตรสิกขา ย่อมส่งผลให้มีความสุขดีตามมาอย่างแท้จริง การวิจัยนี้เน้นด้านไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เหมือนพุทธธรรมของพยาบาลหลังเกษียณอายุในด้านจิตภาวนาและปัญญาภาวนา การฝึกสมาธิเพื่อให้มีสติ ไม่ประมาท การทำบุญถือศีลปฏิบัติธรรม และการพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันและสามารถพึ่งตนเองได้ ทำให้ชีวิตของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการมีความสุขเช่นเดียวกัน (ไกรวรรณ ชินทตติโย, 2560)

4. การดูแลสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการโรงพยาบาลกระทุ่มแบน อำเภอกะทุ่มแบน จังหวัดสมุทรสาคร โดยการใช้หลักภาวนา๔ นำหลักการทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาวะองค์รวมของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการได้อย่างสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย สังคม จิตใจและปัญญา จากผลการวิจัย พบว่า การดูแลสุขภาวะองค์รวมเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการของโรงพยาบาลกระทุ่มแบน พบว่า ต้องมีการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรงด้วย ๒ อ มี

ปฏิสัมพันธ์กับสังคมภายนอก พัฒนาจิตใจให้มีคุณธรรม และพัฒนาปัญญาให้เข้าใจชีวิต ทำให้เกิดความสุขสมบูรณ์ตามหลักภวนาทั้ง 4 ด้าน สอดคล้องกับการวิจัยของ จีรวรรณ โปรตบำรุง ได้วิจัยเรื่อง “การดูแลผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์ ” ผลการวิจัย พบว่า สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุผู้สูงอายุมีสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญาเสื่อมถอยลง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ครอบครัว และสังคม คนไทยส่วนใหญ่นับถือพุทธศาสนาการแก้ปัญหาและการดูแลผู้สูงอายุควรนำหลักพุทธจริยศาสตร์มาใช้ในการดำรงชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข โดยนำหลักไตรลักษณ์มาพิจารณาร่วมกับแนวคิดการพัฒนาทั้ง ๔ ด้าน คือ พัฒนาทางกายให้สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พัฒนาสติให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข พัฒนาจิตให้มีคุณธรรมมีเมตตากรุณา และมีความสุข สุดท้ายพัฒนาปัญญา ให้รู้เห็นเท่าทันโลกตามความเป็นจริง มีความเห็นสอดคล้องกับสภาพความเสื่อมถอยของพยาบาลซึ่งเป็นผู้สูงอายุหลังเกษียณ จำเป็นต้องใช้หลักพุทธธรรมมาช่วยแก้ปัญหาให้อยู่ได้อย่างมีความสุขและพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น (จีรวรรณ โปรตบำรุง, 2559)

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพยาบาลหรือวิชาชีพอื่น ก่อนเกษียณอายุราชการควรมีการจัดอบรมการดูแลสุขภาพของครอบครัวรวมทั้งเชิงพุทธบูรณาการ ของบุคคลากรหลังเกษียณอายุราชการเพื่อการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณที่มีคุณภาพ
2. ครอบครัวและญาติพี่น้องของผู้เกษียณอายุราชการควรส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้เกษียณให้ได้ใช้ความรู้ความเชี่ยวชาญที่สั่งสมมา ทำงานที่ชอบและเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น อย่างเต็มศักยภาพ เพื่อความภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตนเอง ได้พัฒนาตนเองและช่วยพัฒนาสังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการวิจัย การดูแลสุขภาพของครอบครัวรวมทั้งเชิงพุทธบูรณาการของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการโรงพยาบาลอื่นๆในสมุทรสาครและจังหวัดอื่นๆ เพื่อจะได้ข้อมูลในบริบทที่แตกต่างกัน ตามแต่ละบุคคลและสถานที่ หรือทำวิจัยในวิชาชีพอื่นๆที่น่าสนใจ
2. กลุ่มพยาบาลวิชาชีพหลังเกษียณอายุราชการหรือกลุ่มตัวอย่าง ควรจัดเป็นกลุ่มด้วยระดับอายุ คืออายุระหว่าง 61-70 ปี และ 80 ปีขึ้นไป เพื่อวางแผนจัดกิจกรรมทางพุทธบูรณาการให้เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกายของแต่ละกลุ่มเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด
3. การวิจัยที่ควรทำต่อไป น่าจะมีการทำวิจัยอัตลักษณ์ของพยาบาลว่าส่งผลอย่างไรต่อการใช้พระพุทธรูปศาสนาดูแลสุขภาพของครอบครัวของพยาบาลหลังเกษียณอายุราชการ

เอกสารอ้างอิง

- ไกรวรรณ ชินตติโย และคณะ. (2560). การบูรณาการหลักพุทธธรรมในการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรชุมชน อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม (รายงานวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จิรวรรณ โปรดบำรุง. (2559). การดูแลผู้สูงอายุตามหลักพุทธจริยศาสตร์. พุทธชินราชเวชศาสตร์, 33(2), 233-240.
- ชุตีพร เจริญพัฒนา. (2559). พุทธวิธีในการบรรเทาความเครียดของผู้สูงอายุในสังคมไทย: กรณีศึกษาสถานสงเคราะห์คนชราเฉลิมราชกุมารี (หลวงพ่อบึงอู่ปลั้ม) จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ธัชธร ขจรกลิ่น. (2563.) คุณภาพชีวิตหลังเกษียณอายุราชการของข้าราชการ ศูนย์รักษาความปลอดภัยกองบัญชาการกองทัพไทย. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. วิทยาลัยบัณฑิตศึกษาด้านการจัดการ: มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- นิวัฒน์ พุ่มวันเพ็ญ. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระกongsีฎารโธ (พรหมโพธิ์).(๒๕๖๐). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา๔ ในพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พัชรทิตรา ทองโชต. (2563). การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนวัยเกษียณอายุกรณีศึกษา หมู่บ้านแห่งหนึ่ง . (รายงานวิจัย). คณะบริหารธุรกิจ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุพากรณ์ กันยะดีบ. (2560). หลักพุทธธรรมกับการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ: กรณีศึกษา สถานปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่ง (รายงานวิจัย). คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.