

|  |
| --- |
| **รูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ**  **ของพระสงฆ์จังหวัดตราด**  **THE MODEL OF HOLISTIC WELL-BEING MANAGEMENT OF ELDERLY PEOPLE OF MONKS IN TRAT PROVINCE** |
| ทองดี ศรีตระการ |
| **พระครูปริยัติกิตตยาภรณ์ (สุทัศน์ กิตฺตินาโม)** |
|  |
|  |
| ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ  บัณฑิตวิทยาลัย  มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย  พุทธศักราช ๒๕๖๑ |



|  |
| --- |
| **รูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุ**  **ของพระสงฆ์จังหวัดตราด** |
| ทองดี ศรีตระการ |
| **พระครูปริยัติกิตตยาภรณ์ (สุทัศน์ กิตฺตินาโม)** |
|  |
|  |
| ดุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต  สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ  บัณฑิตวิทยาลัย  มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย  พุทธศักราช ๒๕๖๑  (ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) |



|  |
| --- |
| **The Model of Holistic Well-Being Management of Elderly People of Monks in Trat Province** |
| ทองดี ศรีตระการ |
|  |
| **Phrakhru Pariyatkittayaphon (Suthat Kittināmo)** |
|  |
| A Disscertation Submitted in Partial Fulfillment of  the Requirements for the Degree of  Doctor of Philosophy  (Buddhist Management)  Graduate School  Mahachulalongkornrajavidyalaya University  C.E. 2018  (Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University) |

**ชื่อดุษฎีนิพนธ์** **:** รูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด

**ผู้วิจัย** **:** พระครูปริยัติกิตตยาภรณ์ (สุทัศน์ กิตฺตินาโม)

**ปริญญา** **:** พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (การจัดการเชิงพุทธ)

**คณะกรรมการผู้ควบคุมดุษฎีนิพนธ์**

**:** พระอุดมสิทธินายก, ผศ.ดร., ป.ธ. ๙, พธ.บ. (การจัดการเชิงพุทธ),   
 พธ.ม. (การจัดการเชิงพุทธ), พธ.ด. (การจัดการเชิงพุทธ)

**:** ดร.ประเสริฐ ธิลาว, พธ.บ. (การบริหารรัฐกิจ),

พธ.ม. (รัฐประศาสนศาสตร์), พธ.ด. (รัฐประศาสนศาสตร์)

**วันสำเร็จการศึกษา :** ๒๗ มีนาคม ๒๕๖๒

**บทคัดย่อ**

ดุษฎีฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาสภาพทั่วไปและปัญหาในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด ๒. เพื่อศึกษาองค์ประกอบในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด และ ๓. เพื่อนำเสนอรูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยทำการวิจัยเชิงเอกสาร กับการสัมภาษณ์เชิงลึก จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน ๓๐ รูปหรือคน และการสนทนากลุ่มเฉพาะ จำนวน ๑๑ รูปหรือคน ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล ข้อเสนอแนะที่ได้นำมาวิเคราะห์ ในลักษณะเชิงบรรยาย

**ผลการวิจัยพบว่า**

๑. สภาพทั่วไปในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด พบว่า พระสงฆ์สูงอายุทำกิจส่วนตัวส่วนรวม มีโภชนาการที่ดี สังฆประชานุเคราะห์ช่วยกันไป .การได้เทศน์บรรยายธรรม ประชุมทำกิจกรรมร่วมกัน การจัดการในวัดนอกวัด การร่วมช่วยเหลือเป็นที่พึ่งของชุมชนและสังคม มีการฝึกจิต มีการปล่อยวาง นำผู้สูงอายุปฏิบัติ ปฏิบัติธรรมทุกวันพระ และผู้สูงอายุเข้าวัดทำบุญฟังธรรม

๒. องค์ประกอบในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด ประกอบด้วย ๑) กายภาวนาพระสงฆ์สูงอายุให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายเท่าที่ทำได้ควบคุมการทานอาหาร การพักผ่อน การบริหารอิริยาบถ ตรวจสุขภาพประจำปี ๒) ศีลภาวนาพระผู้สูงอายุทำกิจวัตรในวัดและนอกวัดได้ตามอัตภาพ โยมสูงอายุมีกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกันสวดมนต์ไหว้พระเป็นการเพิ่มพลังด้านจิตใจ๓) จิตตภาวนาพระสงฆ์จัดปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แบบยุบหนอ พองหนอ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ มีการสอนผ่านสื่อให้เข้าใจง่ายสามารถนำมาใช้กับผู้สูงอายุได้ พระสงฆ์ทำงานร่วมกับโรงพยาบาลจัดกายตรวจสุขภาพทุกๆ เดือนทำให้ภาวะจิตใจของผู้สูงอายุดีขึ้น๔) ปัญญาภาวนามีโครงเอื้อประโยชน์ให้เกิดขึ้นกับชุมชน จัดโครงการสอนให้ผู้สูงอายุมีการฝึกทักษะการคิดเลขให้ผู้สูงอายุฝึกการใช้สมอง การดูแลสุขภาพ การดำรงชีวิต เรื่องของจิตเรื่องของปัญญา

๓. รูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราดพบว่า มี ๔ รูปแบบ คือ ๑) สุขภาวะทางกาย ส่งเสริมให้ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ การออกกำลังกายดูแลสุขภาพรักษาสุขภาพ การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน การประกอบสัมมาอาชีวะ ๒) สุขภาวะทางสังคม การจัดกิจกรรมระหว่างวัด ครอบครัว เพื่อนบ้าน จัดการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ จัดการกิจกรรมทางสังคมของชมรมผู้สูงอายุส่งเสริมวินัยการอยู่ร่วมกัน มีการประชุมวางแผนร่วมกัน ๓) สุขภาวะทางจิตใจ พระสงฆ์จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมเพื่อส่งเสริมสภาพจิตใจของผู้สูงอายุ สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัวและชุมชนมีจิตอาสา ช่วยเหลือผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขใช้เวลาให้มีคุณค่า ๔) สุขภาวะทางปัญญาการจัดการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติธรรมของชมรมผู้สูงอายุด้วยกาการเจริญภาวนาบำเพ็ญบุญ เข้าใจหลักธรรมชาติอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ไม่เห็นแก่ตัวมีส่วนร่วมคิดช่วยผู้อื่น ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท แก้ปัญหาด้วยปัญญาทางธรรมะ

**Dissertation Title :** The Model of Holistic Well-Being Management of   
 Elderly People of Monks in Trat Province

**Researcher :** Phrakrupariyatkittiyaporn (Suthat Kittinamo)

**Degree :** Doctor of Philosophy (Buddhist Management)

**Dissertation Supervisory Committee**

**:** Phra Udomsitthinayok, Asst. Prof. Dr., Pali IX.,

B.A. (Buddhist Management), M.A. (Buddhist Management),   
 Ph.D. (Buddhist Management)

**:** Dr.Prasert Thilao, B.A. (Public Administration), M.A.   
 (Public Administration), Ph.D. (Public Administration)

**Date of Graduation :** March 27, 2019

**Abstract**

Objectives of this research were: 1.to study general conditions and problems of elderly holistic well-being management of monks in Trat Province 2. to study the elements of elderly well-being health management of monks in Trat Province and 3 to present an elderly well-being health management model of monks in Trat Province.

Methodology was the qualitative research collected data from document and 30 key informants and also from 11 participants in focus group discussion and analyzed data by descriptive interpretation.

**The findings were as follow.**

1. General conditions and problems of elderly holistic well-being management of monks in Trat Province were that the elderly monks performed personal activities regularly, had good nutrition and gave helping hands with Sermon lecturing, meeting and doing activities together, managing in and outside monasteries, co-operating in helping communities and societies. There was mental practice to release the attachment, leading the elderly to practice Dharma every day. Elderly going to monasteries to practice Dhamma, make merits and listen to sermons.

2. Components of elderly holistic well-being management of monks in Trat Province consisted of 1) physical development; elderly monks paid more attention to health care. exercised as regularly as possible, controlling eating, rest and posture exercising and annual health check-up, 2) moral development; elder monks conventionally performed duties in and outside the monasteries> Elder laity participated in exercise, meditation, chanting to booster up the internal energy, 3) mental development; elder monks practiced Vipassana meditation; “rising falling” to promote physical and mental health, teaching Dhamma through media for more accessibility and good understanding, 4) wisdom development elder monks organized activities that were useful to communities by helping elder persons to development skills in calculating, brain exercise, health caring, livelihood and wisdom-centered activities.

3. Model of elderly holistic well-being management of monks in Trat Province, was that there were 4 models: namely; 1) physical healths encouraging healthy eating, regular exercise, health care, home environment, right livelihood. 2) social health; organizing activities between monasteries, neighboring families, organizing learning activities for the elderly, managing the social activities for the elderly club, promoting discipline of living together, planning for healthy activities together,.3) mental health; the monks organized Dharma activities to promote the mental state of the elderly, create warmth within the family and community with volunteering spirit, helping the elderly to spent the time for worthy living so that they can live happily, 4) intellectual health; organize Buddhist activities with the dharma practice, such as meditation, chanting, merit making, nature understanding, living with nature, being generous, not being selfish, helping others, not being careless and solving problems with wisdom

**ภาคผนวก จ**

**แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย**

**แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย**

**เรื่อง** รูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**คำชี้แจง**

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้องโดยตรงเกี่ยวกับสภาพทั่วไปในปัจจุบันและปัญหาของการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ องค์ประกอบในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ และรูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด ขอความอนุเคราะห์ท่านได้ให้ข้อมูลกับผู้วิจัยตามความเป็นจริงด้วย และแบ่งแบบสัมภาษณ์นี้ออกเป็น ๔ ตอน

 **กลุ่มผู้รู้**   **กลุ่มผู้ปฏิบัติ**  **กลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้องทั่วไป**

**ตอนที่ ๑ : ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์**

ชื่อ/ฉายา ..........................................................นามสกุล............................. นธ. .............ปธ. ..............

ความรู้สามัญ ................................................................. อายุ .................... ปี / พรรษา ......................

ที่อยู่/สังกัดวัด ...................................................... เลขที่.......... /......... ถนน ................................ เขต/อำเภอ ................................... จังหวัด ......................................... โทรศัพท์ ..................................

รหัสไปรษณีย์ ...........................................................................................

ตำแหน่ง ...................................................................................................

หน่วยงานที่สังกัด ......................................................................................

สัมภาษณ์ ณ .................................................................................................................

ผู้สัมภาษณ์ ...................................................................................................................

วันที่ ............... เดือน ................................... พ.ศ. ............................

**หมายเหตุ** ขออนุญาตในการใช้เครื่องบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์

**ตอนที่ ๒ :** ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและปัญหาของการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้ข้อมูลในด้านต่างๆ ดังนี้

๒.๑ ท่านคิดว่า จุดแข็ง ของการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๒.๒ ท่านคิดว่า จุดอ่อน ของการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๒.๓ ท่านคิดว่า โอกาส ของการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๒.๔ ท่านคิดว่า อุปสรรค ของการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**ตอนที่ ๓ :** คำถามเกี่ยวกับองค์ประกอบในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในปัจจุบัน ตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้

๓.๑ ท่านคิดว่า กายภาวนา ในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๓.๒ ท่านคิดว่า สีลภาวนา ในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๓.๓ ท่านคิดว่า จิตตภาวนา ในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๓.๔ ท่านคิดว่า ปัญญาภาวนา ในการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**ตอนที่ ๔ :** รูปแบบการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์จังหวัดตราด ใน ๔ ด้าน ดังนี้

๔.๑ ท่านคิดว่าการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ ด้านสุขภาวะทางกาย เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๔.๒ ท่านคิดว่าการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ ด้านสุขภาวะทางสังคม เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๔.๓ ท่านคิดว่าการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ ด้านสุขภาวะทางจิตใจ เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

๔.๔ ท่านคิดว่าการจัดการสุขภาวะแบบองค์รวมสำหรับผู้สูงอายุของพระสงฆ์ ด้านสุขภาวะทางปัญญา เป็นอย่างไรบ้าง

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความเมตตาอนุเคราะห์จากท่านในการให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

พระครูปริยัติกิตตยาภรณ์

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย