

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔
ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
Health Promotion Based of Bhavana IV of Elderly in
Nongprue Municipality, Banglamung District, Choburi Province

โสภา ชื่นชูจิตต์*

Sohpa Chuenchoojit

สมคิด เศษวงค์**

Somkid Setwong

พระมหาทวี มหาปณโณ***

PhramahaTawee Mahāpañño

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

The Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: c.sohpa@gmail.com; Somkid_101@hotmail.com; Ptlalong @gmail.com

Received: May 30, 2025

Revised: July 22, 2025

Accepted: July 24, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี (๒) เพื่อศึกษากิจกรรมในการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ (๓) เพื่อเสนอแนวทางส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ ของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุงจังหวัดชลบุรี เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและภาคสนามโดยการสัมภาษณ์แบบเชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๒๕ รูป/คน โดยการบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า สภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรีมีความสำคัญและต้องการการจัดการอย่างเร่งด่วน ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่าง

* ท.พญ.โสภา ชื่นชูจิตต์ Sohpa Chuenchoojit, DDS. นิสิตปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Student Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, The Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

** ผศ.สมคิด เศษวงค์ Asst.Prof.Dr.Somkid Setwong ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor.

*** พระมหาทวี มหาปณโณ, ผศ.ดร. PhramahaTawee Mahāpañño, Asst.Prof.Dr. ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ Thesis Advisor.

ต่อเนื่อง ด้านสุขภาพและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะ ยังคงมีข้อจำกัดในหลายด้านซึ่งสุขภาพร่างกายที่เสื่อมโทรม ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และการขาดกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะของผู้สูงอายุในพื้นที่นี้รวมถึงปัญหาสุขภาพโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ ตามหลักภavana ๔ เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการบูรณาการหลักธรรม ในพระพุทธศาสนา หลักภavana ๔ ประกอบด้วย กายภavana (การพัฒนาร่างกาย), ศีลภavana (การพัฒนา ความประพฤติ), จิตภavana (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) เป็นแนวทางที่ช่วย เสริมสร้างสุขภาวะในทุกมิติ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า แนวทางนี้ ส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana ๔ ของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี เป็นการ บูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่อริยสัจ ๔ สอดคล้องกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยสร้าง สมดุลในชีวิตและเสริมสร้างสุขภาวะที่ยั่งยืนในชุมชน เป็นการเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและ ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana ๔ ประสบความสำเร็จได้อย่างเป็น รูปธรรมและมีประสิทธิภาพมากในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม อย่างยั่งยืน ควรระบุโมเดล (PMSS Model.) P = กายภavana กิจกรรมที่เน้นการพัฒนาร่างกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและ ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ M = ศีลภavana การส่งเสริมความประพฤติที่ดีงามผ่านกิจกรรม ทางศาสนา ช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน S = จิตภavana กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ S = ปัญญาภavana การเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาผ่านการอบรมหรือกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้ช่วยให้ ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาวะ; ผู้สูงอายุ; หลักภavana ๔; จังหวัดชลบุรี

Abstract

This dissertation aims to: (1) study the states of problems and well-being of the elderly; (2) study activities that promote the well-being of the elderly to improve their quality of life based on the Fourfold Meditation Principles (four kinds of Bhāvanā); and (3) propose approaches to promote elderly well-being according to the four kinds of Bhāvanā principles in Nong Prue Municipality, Bang Lamung District, Chonburi Province. This is a qualitative and field research study conducted through in-depth interviews with 25 participants, presented using descriptive narration.

The findings showed that health-related problems among the elderly in Nong Prue Municipality are significant and require urgent attention. The number of elderly individuals in the area continues to increase, and there remain several limitations concerning health and well-being activities. These include physical deterioration, travel expenses, and the lack of activities that meet the specific needs of the elderly. Chronic health conditions are a common issue in this demographic. The development of well-being promotion activities for the elderly based on the Fourfold Meditation Principles focuses on creating life balance by integrating Buddhist teachings. These principles consist of *Kāya Bhāvanā* (physical development), *Sīla Bhāvanā* (moral development), *Citta Bhāvanā* (mental development), and *Pañña Bhāvanā* (wisdom development). This framework supports holistic well-being, enabling the elderly to adapt and live a meaningful life. In Nong Prue Municipality, promoting well-being through these principles involves integrating Buddhist teachings to enhance quality of life in all dimensions. The approach fosters balance and sustainable well-being in the community, strengthening the elderly's ability to adapt and live with dignity. The successful application of the Bhāvanā 4 principles provides a concrete and effective model for sustainably improving the quality of life among the elderly P = Physical Meditation Activities that focus on physical development, helping to strengthen the body and reduce the risk of chronic diseases in the elderly. M= Moral Meditation Promoting good conduct through religious activities, which help bring inner peace and foster positive relationships within families and communities. S = Mental Meditation Activities that enhance mental well-being, reduce stress, and promote emotional stability. S = Wisdom Meditation Learning and intellectual development through training or knowledge-enhancing activities, helping the elderly adapt and live a meaningful life.

Keywords: Well-being promotion; Elderly; Fourfold Meditation Principles (Bhāvanā 4) ; Cholburi Province

บทนำ

เมื่อคนผ่านวัยทำงานอย่างเข้าสู่วัยชราแล้วเรียกกันว่าเป็นผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุจะประสบกับภาวะพึ่งพิง ในหลายด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน ด้านเศรษฐกิจ ด้านสุขภาพ ด้านสังคม และจิตใจ ประกอบกับผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์มากมาย อันเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจและสังคม การสูญเสียปัจจัยทางสังคม (social factor) ของผู้สูงอายุ อันได้แก่ การสูญเสียบทบาท การปลดเกษียณจากการทำางาน ทั้ง ๆ ที่บางคนยังมีสภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งพอที่จะทำงานต่อได้อีก จึงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกถึงการสูญเสียอำนาจ (power) และคุณค่า (value) ของตนเองลดลง เกิดมีปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคมตามมา เช่น ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลง ไม่สามารถอยู่กับครอบครัวได้ ในบางรายถูกทอดทิ้งให้อยู่ตามลำพัง^๑

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุมากที่สุดคือปัญหาสุขภาพกายซึ่งมีการทรุดโทรมเพราะความชราและโรคต่าง ๆ รุมเร้า เมื่อเกิดโรคทางกายก็ส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้เกิดความวิตกกังวล จึงเป็นทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ ในชนบทบางแห่งพบว่าผู้สูงอายุเป็นโรคซึมเศร้าเนื่องจากพลัดพรากจากลูกหลานที่ต้องเดินทางไปทำงานต่างถิ่นที่อยู่ห่างไกลจึงขาดคนดูแล เมื่อเกิดปัญหาทางจิตใจแล้วก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายด้วย การช่วยให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพทางกายและทางจิต รัฐบาลมีกระทรวงสาธารณสุขส่งเสริมเอาใจใส่เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีตรงตามข้อกำหนดขององค์การอนามัยโลก จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำข้อมูลความรู้มาเสนอ อธิบาย และเพื่อควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ จิตวิทยามุ่งศึกษาด้านความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของร่างกายกับจิตใจ ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่เป็นระเบียบแบบแผน เพราะร่างกายและจิตใจมักมีการแสดงออกร่วมกัน อีกทั้งยังแสดงออกในแนวทางที่สามารถทำนายได้จิตวิทยา(psychology) คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับจิตใจ (กระบวนการของจิต), กระบวนการความคิด, และพฤติกรรมของมนุษย์ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ เนื้อหาที่นักจิตวิทยาศึกษาเช่น การรับรู้ (กระบวนการรับข้อมูลของมนุษย์), อารมณ์, บุคลิกภาพ, พฤติกรรม, และรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล จิตวิทยายังมีความหมายรวมถึงการประยุกต์ใช้ความรู้กับกิจกรรมในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน (เช่น กิจกรรมที่เกิดขึ้นในครอบครัว, ระบบการศึกษา, การจ้างงาน เป็นต้น) และยังรวมถึงการใช้ความรู้ทางจิตวิทยาสำหรับการรักษาปัญหาสุขภาพจิต นักจิตวิทยามีความพยายามที่จะศึกษาทำความเข้าใจถึงหน้าที่หรือจุดประสงค์ต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากตัวบุคคลและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสังคม ขณะ

^๑ ภิรมย์ เจริญผล, “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑.

เดียวกันก็ทำการศึกษาขั้นตอนของระบบประสาทซึ่งมีผลต่อการควบคุมและแสดงออกของพฤติกรรม การที่คนเราจะมีการพัฒนาตน โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทาง อินเทอร์เน็ต ทำให้โลกไร้พรมแดนและสังคมรอบตัวของเรามีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คนเราจะคงรักษาการ พัฒนาตน และรับมือกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้มากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับความรู้จักตนมากน้อยเพียงใด กล่าวคือ คนที่รู้จักตนได้ดีจะมีการขัดเกลาตนด้วยประสบการณ์ชีวิต และการพัฒนาตนด้านต่าง ๆ จนระบุ ได้ว่าตนคือใคร และก้าวผ่านไปสู่ตัวตนที่เขาต้องการภายใต้ศักยภาพที่มีอยู่ หรือมีการพัฒนาตนที่ตนเอง ในการพัฒนาตนของบุคคลจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักความหมายของคำว่า “ตน” และ “การพัฒนาตน” สืบเนื่องจากผลการวิเคราะห์จิตเดิมแท้ในคัมภีร์อรรถกถา ธรรมบทในสารานิพนธ์ของผู้วิจัยในข้อเสนอแนะ ในการทำวิจัย ครั้งต่อไปให้ศึกษาแนวทางพัฒนาจิตเพื่อพัฒนาพฤติกรรมมนุษย์เชิงพุทธ ประกอบกับ พบว่า ภายในปี ๒๕๖๗ หรืออีก ๖ ปีข้างหน้า ไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ หรือมีผู้สูงอายุที่ มีอายุ ๖๕ ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ ๑๔.๐ ของประชากรทั้งหมด สัญญาณ ดังกล่าวคาดว่ากลุ่มผู้สูง อายุจะกลายมาเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญต่อไป^๒ และสอดคล้องกับการดำเนินงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่ดูแลสุขภาพกลุ่มผู้สูงอายุ

ขณะเดียวกันก็เปิดใจกว้างยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น มีการยอมรับได้ต่อการเจ็บป่วย และการเสื่อมลงของสภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ และทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข การมองโลกในแง่ดีเป็นการมีทัศนคติเชิงบวก กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น การมีแนวโน้มที่จะเชื่อว่าการไม่ประสบความสำเร็จเป็นการล้มเหลวเพียงชั่วคราว เท่านั้น ส่วนสิ่งดี ๆ นั้นจะเกิดขึ้นเสมอ และจะไม่มัวแต่กล่าวโทษตนเองว่าเป็นสาเหตุของความล้มเหลว นั้น ๆ รวมถึงมีกำลังใจที่จะฝ่าฟันอุปสรรคต่อไปจนประสบความสำเร็จ ดังนั้น การมองโลกในแง่ดีจึงน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมองสถานการณ์ในเชิงบวก สามารถปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติ ไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างเหมาะสมเป็นความพยายามที่มีความสำคัญในด้านการดูแล สุขภาพจิตและสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นแก่ผู้สูงวัย ภาวะ ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา สีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกฝนที่เน้นการตระหนักรู้และการเจริญสติฝึกพัฒนาตน อย่างมีสุขภาพะในชีวิตประจำวัน โดยในช่วงหลายปีที่ผ่านมา จังหวัดชลบุรีได้เห็นการเติบโตของชุมชน ผู้สูงอายุ ซึ่งมาพร้อมกับความท้าทายในการดูแลสุขภาพจิตและการประคับประคองคุณภาพชีวิต ด้วยเหตุนี้ หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในพื้นที่ได้ร่วมมือกันในการพัฒนากิจกรรมและโครงการ ที่ส่งเสริมการฝึกจิตตามหลักภาวะ ๔ เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีการนำภาวะ ๔ มาประยุกต์ใช้ในกลุ่ม

^๒ ศูนย์วิจัยกสิกรไทย, “เศรษฐกิจไทย”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/W7TaS> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗].

ผู้สูงอายุทำให้เห็นผลในเชิงบวกหลายประการ เช่น การลดความเครียด การเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลาย และการเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน การฝึกฝนตามหลักภavana ๔ ยังเป็นการสร้างกิจกรรมที่มีประโยชน์ และสร้างความสุขในชีวิตประจำวันให้กับผู้สูงอายุ การส่งเสริมการฝึกจิตตามหลักภavana ๔ ของกลุ่มผู้สูงอายุในเขตจังหวัดชลบุรีเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในชุมชนอื่น ๆ เพื่อสร้างสุขภาวะที่ดีขึ้นได้ในอนาคต พุทธธรรมได้ชื่อว่าเป็นสิ่งนำทางจิตวิญญาณของมวลมนุษยชาติที่เยียวยาแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะพระพุทธศาสนาซึ่งมีหลักคำสอนที่เน้นการพัฒนาจิตเป็นหลักสำคัญดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “สรรพสิ่ง มีใจเป็นหัวหน้า มีใจสำคัญที่สุด ล้วนเกิดจากใจ”^๓ ความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่วทุกอย่างล้วนเกิดจากจิตทั้งสิ้น ถ้าฝึกอบรมพัฒนาจิตดีแล้ว ย่อมก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขได้^๔ แม้จะมีโรคทางกายต่าง ๆ รุมเร้าก็ตาม ตรงกันข้ามถ้าคนขาดการพัฒนาจิตที่ดี ถึงแม้จะมีสุขภาพทางกายแข็งแรงก็จะหาความสุขที่แท้จริงได้ยาก ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างรวดเร็ว โดยมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ ๑๐ ตั้งแต่ปี ๒๕๖๔ และคาดว่าในปี ๒๕๗๘ จะมีผู้สูงอายุสูงถึงร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งประเทศ ทั้งนี้พบว่าผู้สูงอายุโดยเฉพาะกลุ่มติดบ้านและติดเตียง กำลังเผชิญปัญหาด้านสุขภาพ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหลอดเลือดสมอง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะสมองเสื่อม และการหกล้ม ซึ่งส่งผลให้เกิดการสูญเสียสุขภาวะและทำให้สูญเสียค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขในการดูแลรักษาสุขภาพผู้สูงอายุจำนวนมาก ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องมียุทธศาสตร์ด้านผู้สูงอายุล่วงหน้า โดยเฉพาะกลุ่มภาวะพึ่งพิง (กลุ่มติดบ้านและกลุ่มติดเตียง) เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนและกำหนดมาตรการที่เกี่ยวข้องเพื่อดูแลและลดการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทางกองพยากรณ์สุขภาพ กรมอนามัย จึงดำเนินการพัฒนาแบบจำลองทางสถิติเพื่อพยากรณ์สุขภาพผู้สูงอายุ เพื่อคาดการณ์การมีภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุของประเทศไทยใน ๒๐ ปีข้างหน้า โดยใช้ข้อมูลการประเมินความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (ADL) จากฐานข้อมูล Blue Book ของสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่ปี ๒๕๖๔ - พ.ศ. ๒๕๖๗ มีข้อมูลผู้สูงอายุจำนวน ๑,๔๙๑,๘๘๑ ราย มาวิเคราะห์สัดส่วนการมีภาวะพึ่งพิง และพยากรณ์ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุ ใน ๒๐ ปีข้างหน้าของประเทศไทย

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana ๔ ของกลุ่มผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เป็นการสนับสนุนสุขภาพจิตและร่างกายของผู้สูงอายุที่ประสบปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ความซึมเศร้า และความวิตกกังวล การฝึกปฏิบัติตามหลักภavana ๔ ช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีและลดปัญหาดังกล่าวได้อย่าง

^๓ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๑-๒.

^๔ ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๒๒.

มีประสิทธิภาพเพื่อนำผลการวิจัยในครั้งนี้เป็นการฝึกสมาธิและสติช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิต ทำให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุขมากขึ้นมา เสริมสร้างการส่งเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุได้ฝึกปฏิบัติในการดำเนินชีวิตให้ได้อย่างยั่งยืนอันจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี
๒. เพื่อศึกษาการพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภานา ๔
๓. เพื่อเสนอแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภานา ๔ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้การวิจัยแบบคุณภาพ (Qualitative research) โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลในด้านเนื้อหาเอกสารการวิจัยเชิงคุณภาพ^๕ และสัมภาษณ์ (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงลึก^๖ (Key Informants) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภานา ๔ โดยการพิจารณาตามหัวข้อดังนี้คือ

- ๑) การสัมภาษณ์พระสงฆ์ผู้เฒ่าชาญ ด้านภานา ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม และผู้ทรงคุณวุฒิหรือนักวิชาการเทศบาลเมืองหนองปรือและสาธารณสุขอำเภอบางละมุงฯเพื่อทราบถึงแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภานา ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี
- ๒) ประมวลข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมทั้งการสังเกตแต่ไม่ให้ผู้ถูกสัมภาษณ์รู้ตัว (In-depth Interview) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) โดยการบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive) แล้วนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อการศึกษาถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตในรูปแบบต่างๆ
- ๓) สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง (ภาคสนาม)
- ๔) จัดกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมาย
- ๕) ประเมินผลจากการเก็บข้อมูล

^๕ รศ.ดร.สุภาภรณ์ สุตหนองบัว, ลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพ, (คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, ม.ป.พ.: ม.ป.พ.).

^๖ การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นวิธีการที่ใช้กันโดยทั่วไปในการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการเก็บข้อมูลจากประสบการณ์ของผู้ถูกสัมภาษณ์โดยการเชิญให้ผู้ถูกสัมภาษณ์บอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวข้องกับตัวเองโดยละเอียดอย่างเจาะลึก.

๖) วิเคราะห์และสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม โดยวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย นำเสนอผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การปฏิบัติงานภาคสนามโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) ด้วยเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบและเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาและอนุมัติจากผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการแบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ(Key Informant) จำนวน ๒๕ คน เป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑) กลุ่มผู้สูงอายุที่สมัครใจร่วมโครงการจำนวน ๑๖ คน

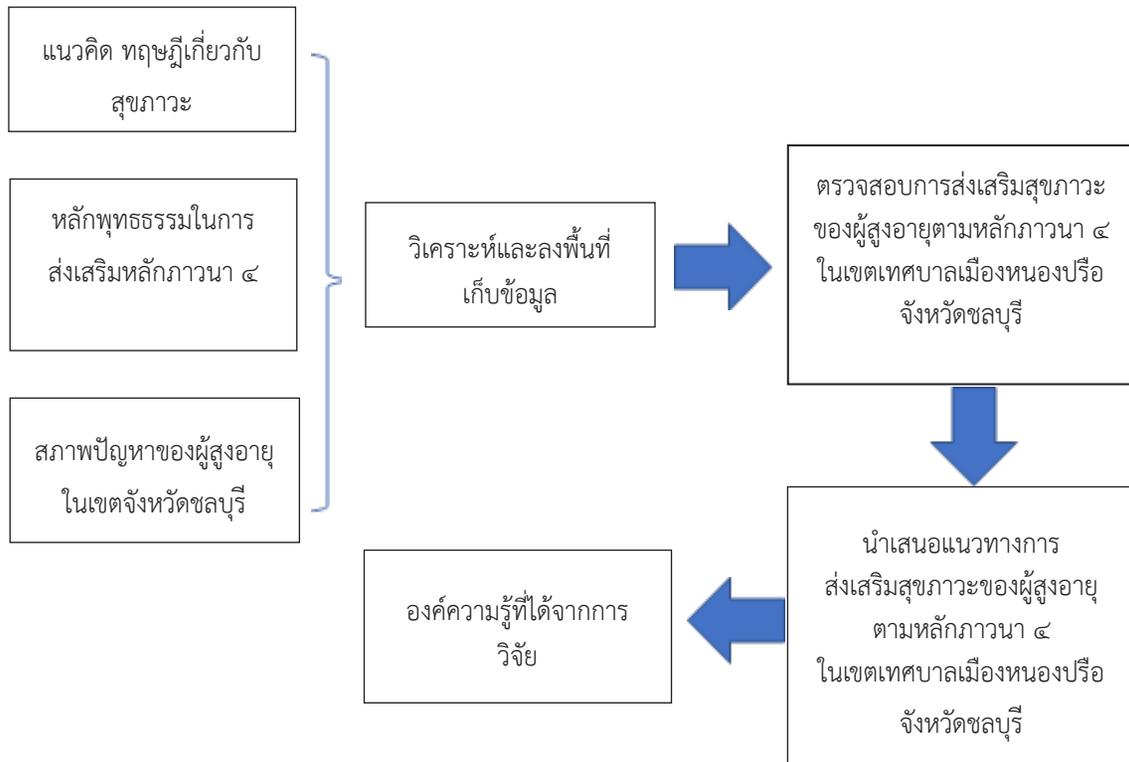
๒) กลุ่มนักวิชาการ ๕ คน จากเทศบาลเมืองหนองปรือ ๔ คน จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางละมุง ๑ คน)

๓) ผู้ทรงคุณวุฒิ ๔ ท่าน

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากตำราวิชาการและวิจัยข้อมูลในด้านเนื้อหาเอกสารและสัมภาษณ์ (In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงลึก (Key Informants) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ เขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี เพื่อใช้เป็นฐานวิจัยในการตอบวัตถุประสงค์ต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเรื่อง “การส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี” จากที่ได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้นำมา กำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้



ผลการวิจัย

๑. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานภาคสนามของกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๕ คน สามารถสรุปผลได้ตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๑.๑ ระบุบทบาทและความสำคัญของกลุ่มตัวอย่าง การแบ่งกลุ่มตัวอย่างตามบทบาทช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงบริบทและความต้องการเฉพาะของแต่ละกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุเป็นตัวแทนของประชากรกลุ่มใหญ่ที่ต้องการการสนับสนุนด้านความเป็นอยู่ ขณะที่นักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิช่วยให้ได้ข้อมูลเชิงวิชาการและแนวทางการพัฒนา

๑.๒ วิเคราะห์ความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลที่ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างในแง่ของความสนใจและความต้องการร่วมกัน เช่น การสนับสนุนการพัฒนาในพื้นที่ชุมชน หรือการสร้างโครงการที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุโดยได้รับข้อมูลเชิงลึกจากนักวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ

๑.๓ ให้คำแนะนำและแนวทางปรับปรุงในอนาคต ผลการวิเคราะห์เสนอว่า การนำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ควรคำนึงถึงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม เช่น การสร้างโครงการที่มีการบูรณาการข้อมูลจากผู้สูงอายุและมุมมองเชิงวิชาการ เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ครอบคลุมและยั่งยืนซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล

แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมจากกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายเพื่อพัฒนาทั้งเชิงนโยบายและการปฏิบัติที่ตอบสนองต่อความต้องการจริงในชุมชน ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

๑) สภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี

สภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นประเด็นที่มีความสำคัญและต้องการการดูแลอย่างเร่งด่วน เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพยังคงมีข้อจำกัดในหลายด้าน เช่น การเดินทาง ค่าใช้จ่าย และความเหมาะสมของกิจกรรมที่จัดขึ้นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่นี้รวมถึงปัญหาสุขภาพร่างกายที่เกิดจากโรคเรื้อรัง ความโดดเดี่ยวทางสังคม และการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือชุมชน นอกจากนี้การจัดการสุขภาพในระดับเทศบาลยังพบว่าข้อจำกัดในด้านทรัพยากรและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกระบวนการวางแผนและดำเนินกิจกรรมการแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องมีการบูรณาการระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุซึ่งมีนักวิชาการ/ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แสดงความเห็นไว้สรุปได้ว่าการบูรณาการหลักภavana ๔ ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความสุขและสงบ แต่ยังช่วยสร้างผลดีต่อชุมชนโดยรวม การดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภavana ๔ นี้ จึงเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนและส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย การบูรณาการหลักภavana ๔ ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความสุขและสงบ แต่ยังช่วยสร้างผลดีต่อชุมชนโดยรวม การดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภavana ๔ นี้จึงเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนและส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย การบูรณาการหลักภavana ๔ ในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่มีความสุขและสงบ แต่ยังช่วยสร้างผลดีต่อชุมชนโดยรวม การดำเนินกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภavana ๔ นี้จึงเป็นสิ่งที่ควรสนับสนุนและส่งเสริมอย่างต่อเนื่องในสังคมไทย

๒) การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔

การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ เป็นแนวทางที่ผสมผสานหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้ากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยหลักภavana ๔ ประกอบด้วยกายภavana (การพัฒนาร่างกาย), ศีลภavana (การพัฒนาความประพฤติ), จิตภavana (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งทั้งหมดนี้มีเป้าหมายเพื่อสร้างสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามหลักภavana ๔ มุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาพในทุกมิติ เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การฝึกสมาธิและสติ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน

และการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสุขในชีวิตประจำวันการนำหลักภาวะ ๔ มาใช้ในการพัฒนา กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุจึงเป็นแนวทางที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ซึ่งให้ความสำคัญกับการดูแลผู้สูงอายุอย่างครบถ้วนและยั่งยืนหากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวะ ๔

๓) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวะ ๔ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี

การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวะ ๔ เป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ หลักภาวะ ๔ ประกอบด้วย ภาวะกาย (การพัฒนาร่างกาย), ภาวะศีล (การพัฒนาความประพฤติ), ภาวะจิต (การพัฒนาจิตใจ), และ ภาวะปัญญา (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งเป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวะ ๔ ในพื้นที่นี้มุ่งเน้นการพัฒนา กิจกรรมที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน การฝึกสมาธิและสติ รวมถึงการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนปัญญา กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจและความสุขในชีวิตประจำวันการนำหลักภาวะ ๔ มาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทของสังคมไทย

พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. กล่าวว่า แนวทางแรกที่เน้นการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุให้แข็งแรงและพร้อมต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ อาจเผชิญกับข้อจำกัดในด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ เช่น การเดินทางที่ไม่สะดวกหรือการขาดโอกาสในการออกกำลังกาย^๗

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวะ ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี พบว่า การนำหลักภาวะ ๔ ซึ่งประกอบด้วย ภาวะกาย (การพัฒนาร่างกาย), ภาวะศีล (การพัฒนาความประพฤติ), ภาวะจิต (การพัฒนาจิตใจ), และ ภาวะปัญญา (การพัฒนาปัญญา) มาใช้ในการพัฒนา กิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสร้างผลลัพธ์ที่ดีในหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ในชุมชนด้านกายภาวณาโดยการกำหนดกิจกรรมที่เน้นการพัฒนา ร่างกาย เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การดูแลสุขภาพพื้นฐาน และการทำกิจกรรมกลางแจ้ง

^๗ สัมภาษณ์, พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุด้านศิลปกรรมศาสตร์ในการส่งเสริมความประพฤตินี้ที่ดั่งผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม และการปฏิบัติสมาธิ ช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ด้านจิตวิทยามีกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การทำงานอดิเรกที่ช่วยให้จิตใจสงบ และการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสุข ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านปัญญาภานาทำการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาผ่านการอบรมหรือกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้ เช่น การเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ การอ่านหนังสือ หรือการแลกเปลี่ยนความรู้ในชุมชน ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่าการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักภานา ๔ ในการพัฒนาภานาสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภานาในทุกมิติ แต่ยังช่วยสร้างความยั่งยืนและความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังผู้วิจัยจะได้อธิบายตามวัตถุประสงค์ต่อไปนี้

๑) สภาพปัญหาสุขภานาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี

สภาพปัญหาสุขภานาของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี มีความซับซ้อนและต้องการการจัดการอย่างเร่งด่วน เนื่องจากผู้สูงอายุในพื้นที่ที่มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพและภานาส่งเสริมสุขภานายังคงมีข้อจำกัดในหลายด้าน เช่น สุขภานาร่างกายที่เสื่อมโทรม ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และการขาดภานาที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุนอกจากนี้การจัดการสุขภานาในระดับเทศบาลยังพบว่ามีข้อจำกัดในด้านทรัพยากรและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกระบวนการวางแผนและดำเนินกิจกรรม ปัจจุบันมีการจัดกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุ แต่จำนวนผู้เข้าร่วมยังคงน้อยเมื่อเทียบกับประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด เนื่องจากกิจกรรมที่จัดขึ้นยังไม่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริงการแก้ไขปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องมีการบูรณาการระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและการมีส่วนร่วมของชุมชน เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาสุขภานาของผู้สูงอายุ ซึ่งปัญหาของผู้สูงอายุสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้านที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของพวกเขา ได้แก่ ปัญหาสุขภาพร่างกายโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองภาวะกระดูกพรุน ซึ่งทำให้กระดูกเปราะและหักง่ายปัญหาการกลืนลำบากและสำลักบ่อย ปัญหาสุขภาพจิตความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าความรู้สึกลัวเหวหรือกลัวการถูกทอดทิ้ง ปัญหาด้านความจำและสมองภาวะสมองเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งส่งผลต่อความทรงจำและพฤติกรรมปัญหาด้านโภชนาการภาวะทุพโภชนาการจากการรับประทานอาหารไม่ครบถ้วนหรือไม่เหมาะสมปัญหาด้านสังคมการขาดการยอมรับหรือความสำคัญในชุมชนหลังเกษียณการขาดภานาที่สร้างความสัมพันธ์ในชุมชนและปัญหาด้านเศรษฐกิจค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและการดำรงชีวิตที่สูงขึ้น

๒) การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔

การวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ หลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนาร่างกาย), ศีลภาวนา (การพัฒนาความประพฤติ), จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตและเสริมสร้างสุขภาพในด้ายกายภาวนาต้องทำกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาร่างกาย เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม การดูแลสุขภาพพื้นฐาน และการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง และเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ด้านศีลภาวนา การส่งเสริมความประพฤติที่ดีงามผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม และการปฏิบัติสมาธิ ช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ด้านจิตภาวนา ซึ่งกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การทำงานอดิเรกที่ช่วยให้จิตใจสงบ และการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสุข ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และด้านปัญญาภาวนา การเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาผ่านการอบรมหรือ มรรคความรู้ในชุมชน ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักภาวนา ๔ ในการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพในทุกมิติ แต่ยังช่วยสร้างความยั่งยืน

๓) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี เป็นการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา คืออริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างสมดุลในชีวิตและเสริมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนในชุมชน แนวทางดังกล่าวสามารถแบ่งออกเป็น ๔ ด้านตามหลักภาวนา ๔ ดังนี้

๑) กายภาวนา (การพัฒนาร่างกาย) ส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การจัดกิจกรรมกลางแจ้ง และการดูแลสุขภาพพื้นฐาน เพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรัง

๒) ศีลภาวนา (การพัฒนาความประพฤติ) จัดกิจกรรมที่เน้นการปลูกฝังคุณธรรมและศีลธรรม เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม และการปฏิบัติสมาธิ รวมถึงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาและจิตอาสา เพื่อสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน

๓) จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ) สนับสนุนกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การทำงานอดิเรกที่ช่วยให้จิตใจสงบ และการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสุข เพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และลดความเครียด

๔) ปัญญาภาวณา (การพัฒนาปัญญา) ส่งเสริมการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาผ่านกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้ เช่น การอบรม การอ่านหนังสือ การเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ หรือการแลกเปลี่ยนความรู้ในชุมชน เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักภาวณา ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ โดยใช้หลักธรรมในพระพุทธศาสนาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับบริบทของชุมชน หลักภาวณา ๔ ประกอบด้วย กายภาวณา (การพัฒนาร่างกาย), ศิลภาวณา (การพัฒนาความประพฤติ), จิตภาวณา (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภาวณา (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งแนวทางดังกล่าวช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต และ ความสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนการส่งเสริมด้าน กายภาวณา มุ่งเน้นการพัฒนาร่างกายผ่านกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย เช่น การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพเบื้องต้น และกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ด้าน ศิลภาวณา มุ่งเน้นการปลูกฝังคุณธรรมและศีลธรรมผ่านการสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนในด้าน จิตภาวณา แนวทางการพัฒนาจิตใจประกอบด้วย กิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น การฝึกสมาธิ การทำงานอดิเรกที่สงบ หรือการปลูกต้นไม้ ส่วน ปัญญาภาวณา เน้นการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาผ่านการอบรม การศึกษาเทคโนโลยีใหม่ ๆ และการแลกเปลี่ยนความรู้ในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าแนวทางเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะในทุกด้าน แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสามัคคีในชุมชนและความยั่งยืนในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นการบูรณาการความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังช่วยให้การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวณา ๔ ประสบความสำเร็จได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักภาวณา ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การนำหลักภาวณา ๔ ซึ่งประกอบด้วย กายภาวณา (การพัฒนาร่างกาย), ศิลภาวณา (การพัฒนาความประพฤติ), จิตภาวณา (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภาวณา (การพัฒนาปัญญา) มาใช้ในการพัฒนากิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ สามารถสร้างผลลัพธ์และดุลยภาพที่ดีในหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ในชุมชน ซึ่งผู้วิจัยจะแสดงให้เห็นถึงผลการวิจัยในการตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัยที่มีความสอดคล้องกันและมีความต่างจากงานวิจัยอื่น ๆ อันจะนำมาแสดงบททวนเพื่ออภิปรายผลการวิจัยดังนี้

๑) สภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือจังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่าสภาพปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี เป็นประเด็นที่มีความสำคัญและต้องการการจัดการอย่างเร่งด่วน เนื่องจากจำนวนผู้สูงอายุในพื้นที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพยังคงมีข้อจำกัดในหลายด้าน เช่น สุขภาพร่างกายที่เสื่อมโทรม ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และการขาดกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะของผู้สูงอายุปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่นี้รวมถึงปัญหาสุขภาพเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในกลุ่มผู้สูงอายุ นอกจากนี้ความโดดเดี่ยวทางสังคมและการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวหรือชุมชนยังเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ การจัดการสุขภาพในระดับเทศบาลยังพบว่ามีข้อจำกัดในด้านทรัพยากรและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกระบวนการวางแผนและดำเนินกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระสมุห์วัลลภ วลลโก (เจสระ) ได้เขียนบทความวิชาการเรื่อง “การพัฒนาจิตเพื่อลดความยึดติดในมิติทางพระพุทธศาสนา” พบว่า การพัฒนาจิตในความเข้าใจของคนส่วนใหญ่จะถือเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล และเกี่ยวข้องโดยตรงกับศาสนา แต่ความเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน ทำให้ความต้องการพัฒนาจิตมีความหลากหลายมากขึ้น โดยเฉพาะการพัฒนาจิตในรูปแบบที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของสังคมเมือง ความต้องการคำอธิบายในเชิงเหตุผล เช่น สาเหตุของความไม่พอดี ความยึดติด ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง การแก่งแย่งทำให้คนพยายามหาวิธีในการพัฒนาจิตขึ้นมากมาย แต่ส่วนใหญ่ก็จะมีพื้นฐานมาจากพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญพระพุทธเจ้าได้แสดงธรรมะที่ใช้รักษาใจไว้สองอย่างคือ หนึ่ง ฝึกใจของเราให้สงบนิ่งด้วยการทำสมาธิ และสอง ฝึกปัญญาของเราให้เกิดการรอบรู้ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เวลาเมื่อไรมากระทบ จะได้เกิดการปล่อยวาง เมื่อใช้ทั้งสองอย่างมารวมกัน ก็เป็นการใช้ทั้งสมาธิและปัญญาควบคุมใจให้หนักแน่น ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวการพัฒนาจิตและปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันธรรมชาติและความจริงของชีวิต รู้สิ่งที่เป็ประโยชน์และไม่ใช่อประโยชน์ และเพื่อลดละความยึดติดจากสุขหรือทุกข์ จะทำให้ใจสงบและร่มเย็น สามารถช่วยป้องกันและลดความเครียดและความทุกข์ลงได้ ทำให้ใจและกายมีความปกติและแข็งแรง มีสุขภาพทางกายจิต สังคม และปัญญา มีพลังในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติหน้าที่การงานด้วยสติ” ซึ่งมีผลการวิจัยที่มีความสอดคล้องกันกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระภูษิสสะ ปณฺญาปโชโต (มียศ) การเสริมสร้างสุขภาพตามหลักภาวา ๔ ของผู้สูงอายุในตำบล ยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย พบว่า (๑) สภาพปัญหาและการจัดการด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบล ยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย มีการจัดการสุขภาพมี ๔ แนวทาง ได้แก่ ๑) การจัดการ

๔ พระสมุห์วัลลภ วลลโก (เจสระ), “การพัฒนาจิตเพื่อลดความยึดติดในมิติทางพระพุทธศาสนา”, วารสารพุทธจิตวิทยา, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙) : บทคัดย่อ.

สุขภาพทางกาย มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางกาย และออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ

๒) การจัดการสุขภาพทางจิต โดยการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และสร้างกำลังใจให้แก่ผู้สูงอายุ

๓) การจัดการสุขภาพทางสังคม โดยการสร้างปฏิสัมพันธ์อันดีกับบุคคลอื่นในสังคม และ ๔) การจัดการสุขภาพทางจิตวิญญาณ โดยการ จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรัก และให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ

การจัดการทั้ง ๔ ด้านนี้ กระทำโดย รัฐ ชุมชน และครอบครัวของผู้สูงอายุและผู้สูงอายุ (๒) การสร้างกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูงอายุ ในตำบล ยางหอม อำเภอขุนตาล จังหวัด เชียงราย ได้แก่ ๑) กายภาวนา ฝึกพัฒนาให้ผู้สูงอายุคำนึงและทำให้ตนเองมีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพที่ดี ๒) สีสภาวนา ฝึกให้ผู้สูงอายุสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้สูงอายุกับสังคม ๓) จิตภาวนา พัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ๒ ระดับ คือ เสริมสร้างกำลังใจการสร้างทัศนคติ ด้านบวกให้แก่ผู้สูงอายุ และสร้างคุณธรรมให้กับจิตใจ และ ๔) ฝึกพัฒนาให้ผู้สูงอายุสามารถเกิดการ เรียนรู้ทั้งทางโลก และทางธรรมควบคู่กันไป^๑

๒) การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ ผลการวิจัย พบว่า การพัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา ๔ เป็นแนวทางที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลในชีวิตของผู้สูงอายุผ่านการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนา หลักภาวนา ๔ ประกอบด้วย กายภาวนา (การพัฒนาร่างกาย), สีสภาวนา (การพัฒนาความประพฤติ), จิตภาวนา (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภาวนา (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพในทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ในชุมชนการพัฒนากิจกรรมด้าน กายภาวนา มุ่งเน้นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพพื้นฐาน และการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงจากโรคเรื้อรังและเพิ่มคุณภาพชีวิต ด้านสีภาวนา เน้นการปลูกฝังคุณธรรมและศีลธรรมผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม และการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนในด้าน จิตภาวนา กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การทำงานอดิเรกที่ช่วยให้จิตใจสงบ และการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสุข ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ ส่วนปัญญาภาวนา เน้นการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาผ่านการอบรม การศึกษาเทคโนโลยีใหม่ ๆ และการแลกเปลี่ยนความรู้ในชุมชน ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระกองสี พรหม-โพธิ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา” พบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา ในขั้นของ (๑) กายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างชาญฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้อง

^๑ พระภุชิสสะ ปณฺญาปโชโต (มียศ), “การเสริมสร้างสุขภาพตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางหอม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

กับสิ่งเหล่านั้น (๒) ศิลภาวา คือ กระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกอย่างชาญฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคม (๓) จิตภาวา ก็คือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรมมีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิตภาวา ได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ชั้นดีคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือมีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ (๔) ปัญญาภาวา ได้แก่การรับรู้ และเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงรู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิตวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นกรอบเป็นกระบวนการให้ผู้ที่ปฏิบัติ ดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายของชีวิตตน คือ ทำให้ถึงประโยชน์ทั้ง ๓ ประการ คือ (๑) ประโยชน์ในปัจจุบันด้วยตน เป็นขั้นที่มองเห็นได้เฉพาะหน้า โดยมีหลักธรรม ๔ คือ ๑) อุฏฐานสัมปทา ๒) อารักขสัมปทา ๓) กัลยาณมิตตตา ๔) สมชิวิตา (๒) ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นขั้นที่เลยจากตามองเห็น โดยมีหลักธรรม ๔ ประการ คือ ๑) ศรัทธาสัมปทา ๒) ศีลสัมปทา ๓) จาคสัมปทา ๔) ปัญญาสัมปทา (๓) และประโยชน์อย่างยิ่ง คือขั้นที่หลุดพ้นเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหมด การส่งเสริมการฝึกจิตตามหลักภาวา ๔ ในพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจของผู้ปฏิบัติ โดยหลักการต่าง ๆ เช่น สติ สัมปะชัญญะ, สมาธิ, วิปัสสนา, และปัญญา เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธศาสนา รวมถึงการนำหลักภาวา ๔ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน^{๑๐}

๓) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวา ๔ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวา ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี เป็นการบูรณาการหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในทุกมิติ หลักภาวา ๔ ประกอบด้วย กายภาวา (การพัฒนาร่างกาย), ศิลภาวา (การพัฒนาความประพฤติ), จิตภาวา (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภาวา (การพัฒนาปัญญา) ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยสร้างสมดุลในชีวิตและเสริมสร้างสุขภาพที่ยั่งยืนในชุมชนการส่งเสริมด้าน กายภาวา มุ่งเน้นการพัฒนาร่างกายผ่านกิจกรรมที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพเบื้องต้น และกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ด้าน ศิลภาวา มุ่งเน้นการปลูกฝังคุณธรรมและศีลธรรมผ่านการสวดมนต์ การปฏิบัติธรรม และการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ซึ่งช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชนในด้าน จิตภาวา แนวทางการพัฒนาจิตใจประกอบด้วยกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ เช่น การฝึกสมาธิ

^{๑๐} พระก่องสี ญาณธโร (พรมโพธิ์), “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวา ๔ ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

การทำงานอดิเรกที่สงบ หรือการปลูกต้นไม้ ส่วน ปัญญาภavana เน้นการเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญา ผ่านการอบรม การศึกษาเทคโนโลยีใหม่ ๆ และการแลกเปลี่ยนความรู้ในชุมชน เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการปรับตัวและดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าแนวทางเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะในทุกด้าน แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสามัคคีในชุมชนและความยั่งยืนในคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในระยะยาว การบูรณาการความร่วมมือระหว่างครอบครัว ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังช่วยให้การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana ๔ ประสบความสำเร็จได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น แนวทางนี้จึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับบทความวิจัยของ กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรากร เกรียงไกรศักดิ์ตา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ” พบว่า กิจกรรมการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๗ กิจกรรมหลักคือ กิจกรรมพบกันประจำเดือน กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ กิจกรรมกลุ่มดูแลกันเอง กิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางกาย กิจกรรมสวัสดิการผู้สูงอายุและกิจกรรมสืบสานประเพณีวัฒนธรรม ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ๖ ปัจจัยคือ ด้านทุนทรัพยากรบุคคล ด้านเงินทุนในการดำเนินงาน ด้านการสนับสนุนและความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย ด้านระบบการบริหารจัดการของชมรมผู้สูงอายุ ด้านบริบทวัฒนธรรมชุมชน และด้าน คุณลักษณะของประชาชนในตำบล การสรุปแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะ ผู้สูงอายุสามารถอธิบายได้ว่าการดำเนินงานเพื่อพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชนต้องดำเนินการ ภายใต้การสนับสนุนและความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหนุนเสริมการดำเนินการผ่านการจัดการ ระบบการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชน โดยมีกลไกการดำเนินงานคือระบบบริหารจัดการชมรม ผู้สูงอายุ และการดำเนินการอย่างมีส่วนร่วม โดยมีแกนนำผู้สูงอายุและผู้สูงอายุจิตอาสาในชุมชนเป็นกลไกด้านทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ^{๑๑}

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักภavana ๔ ในเขตเทศบาลเมืองหนองปรือ จังหวัดชลบุรี พบว่า การนำหลักภavana ๔ ซึ่งประกอบด้วย กายภavana (การพัฒนาร่างกาย), ศิลภavana (การพัฒนาความประพฤติ), จิตภavana (การพัฒนาจิตใจ), และ ปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ สามารถสร้างผลลัพธ์ที่ดีในหลายมิติ ทั้งด้าน สุขภาพกาย สุขภาพจิต และความสัมพันธ์ในชุมชนดังนี้

^{๑๑} กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และ วรากร เกรียงไกรศักดิ์ตา, “การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ”, วารสารสมาคมนักวิจัย, ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๐): บทคัดย่อ.

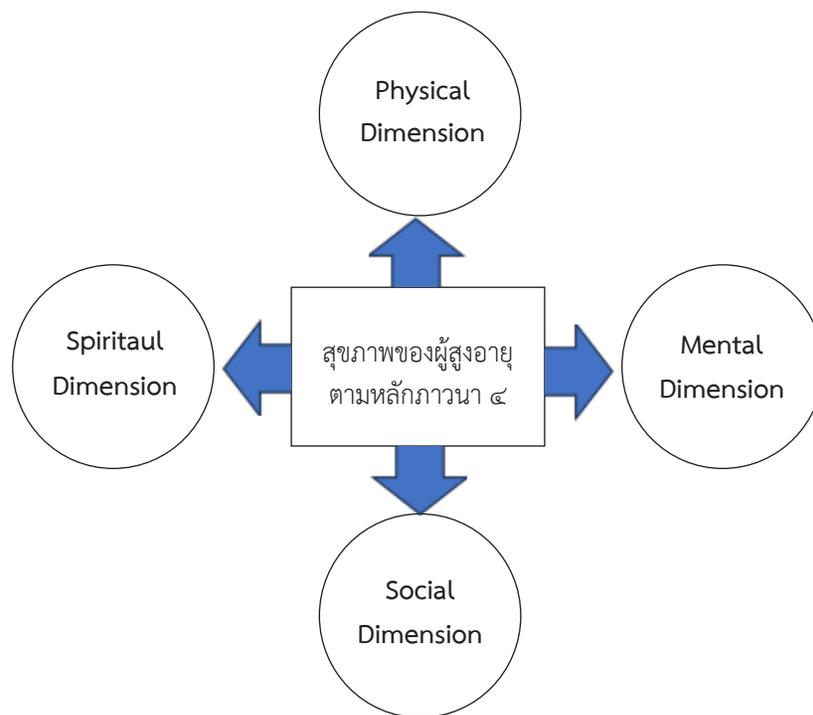
๑. กายภาวนา กิจกรรมที่เน้นการพัฒนาร่างกาย เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย การทำกิจกรรมกลางแจ้ง และการดูแลสุขภาพพื้นฐาน ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ

๒. ศิลภาวนา การส่งเสริมความประพุดติที่ติงามผ่านกิจกรรมทางศาสนา เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม และการปฏิบัติสมาธิ ช่วยสร้างความสงบสุขในจิตใจและเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน

๓. จิตภาวนา กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ การทำงานอดิเรกที่ช่วยให้จิตใจสงบ และการเข้าร่วมกิจกรรมที่สร้างความสุข ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์

๔. ปัญญาภาวนา การเรียนรู้และพัฒนาสติปัญญาผ่านการอบรมหรือกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้ เช่น การเรียนรู้เทคโนโลยีใหม่ ๆ การอ่านหนังสือ หรือการแลกเปลี่ยนความรู้ในชุมชน ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณค่า

ผู้วิจัยขอสรุปประมวลองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเป็นแผนภาพดังนี้



บรรณานุกรม

- กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และ วรากร เกரியงไกรศักดิ์ดา. “การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาพะผู้สูงอายุ”. **วารสารสมาคมนักวิจัย**. ปีที่ ๒๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม - เมษายน ๒๕๖๐): บทคัดย่อ.
- พระก่องสี ญาณธโร (พรมโพธิ์). “ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา ๔ ในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พระภุชิสสะ ปญญาปิโชโต (เมียศ). “การเสริมสร้างสุขภาพะตามหลักภาวนา ๔ ของผู้สูงอายุ ในตำบลยางฮ่อม อำเภอขุนตาล จังหวัดเชียงราย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.
- พระสมุห์วัลลภ วลลโภ (เจสระ). “การพัฒนาจิตเพื่อลดความยึดติดในมิติทางพระพุทธศาสนา”. **วารสารพุทธ-จิตวิทยา**. ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม – ธันวาคม ๒๕๕๙) : บทคัดย่อ.
- ภิรมย์ เจริญผล. “ศึกษาวิเคราะห์หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษา ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ จังหวัดนครปฐม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- สุภาภรณ์ สุตหนองบัว, รศ.ดร. **ลักษณะการวิจัยเชิงคุณภาพ**. คณะสาธารณสุขศาสตร์: มหาวิทยาลัยนเรศวร, ม.ป.พ.: ม.ป.ป.
- ศูนย์วิจัยกสิกรไทย. “**เศรษฐกิจไทย**”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://shorturl.asia/W7TaS> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗].
- สัมภาษณ์. พระสุธีรัตนบัณฑิต, รศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.