

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาล
ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี*

BUDDHADHAMMA APPLICATION FOR PROMOTING ELDERLY'S QUALITY
OF LIFE OF LADYA SUB-DISTRICT MUNICIPALITY AT MUANG
KANCHANABURI DISTRICT IN KANCHANABURI PROVINCE

วาสนา ลิ้มวิไลกาญจน์, พระวิสุทธิพงษ์เมธี (วีระ มหาวีโร), สุริยา รักษาเมือง
Wasana Limvilaikarn, Phrawisutthipongmethee (Vira Mahaviro), Suriya Raksamueang
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author E-mail: wasana01012517@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับสุขภาพผู้สูงอายุ และ 3. นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยใช้การวิจัยแบบผสมวิธี ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ จำนวน 288 คน ด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิจัยเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 9 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลักพละ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก 2. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพของผู้สูงอายุในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = .243^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3. การส่งเสริมสุขภาพตามหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะหลักสังคหวัตถุ ส่งผลต่อสภาวะของผู้สูงอายุ ซึ่งด้านจิตใจมีค่าระดับสูงสุด รองลงมาคือด้านสังคม จิตวิญญาณ และร่างกายตามลำดับ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงศักยภาพของการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมิติที่หลากหลาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาสภาวะในชุมชนผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: หลักพุทธธรรม; หลักพละ 4; การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

Abstract

This research article aims to: 1. To examine the level of health among older persons at Lat Ya Sub-District Municipality, Mueang District, Kanchanaburi Province. 2. To study the relationship between Buddhist principles and the health of older persons; and 3. To propose guidelines for applying Buddhist principles to enhance the quality of life of older persons. The study employed a mixed-methods consisting of quantitative research using questionnaires administered to a sample of 288 older persons, with data analyzed using descriptive statistics and correlation coefficients, and qualitative research conducted through in-depth interviews with nine key informants, with data analyzed using content descriptive interpretation.

Findings were as follows: 1. The overall level of health of older persons based on the Four Powers (Bala 4) was at a high level. 2. The application of Buddhist principles was positively correlated with the health of older adults at a low level and was statistically significant at the .01 level ($r = .243^{**}$); and 3. Health promotion based on Buddhist principles, particularly the principles of Sangahavatthu, had an impact on the well-being of older persons, with the mental dimension showing the highest level, followed by the social, spiritual, and physical dimensions, respectively. The findings indicated the potential of applying Buddhist principles to enhance the quality of life of older persons across multiple dimensions, both physical and mental, serving as an alternative approach to promoting well-being in aging communities.

Keywords: Buddhist Principles; Four Powers (Bala); Elderly Quality of Life Enhancement

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างเต็มรูปแบบ โดยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.70 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งถือว่าเข้าสู่ภาวะ Aged Society อย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุวัยต้น (60–69 ปี) ที่มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 59.3 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง

ประชากรที่ส่งผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม และสาธารณสุขของประเทศ โดยเฉพาะอัตราส่วนพึ่งพิงที่เพิ่มขึ้นเป็น 31.1 ซึ่งบ่งชี้ถึงภาระที่ตกอยู่กับประชากรวัยทำงาน

จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าว ผู้สูงอายุจำนวนมากยังคงต้องพึ่งพาตนเองในการดำรงชีวิต โดยพบว่า ร้อยละ 51.5 ของผู้สูงอายุยังคงทำงานอยู่ ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจ ขณะเดียวกัน แนวโน้มของผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง เช่น กลุ่มติดบ้านและติดเตียง ก็เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความท้าทายด้านการดูแลสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการจัดการอย่างเป็นระบบและเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2567)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่ได้จำกัดอยู่เพียงด้านเศรษฐกิจหรือสุขภาพเท่านั้น หากแต่ยังครอบคลุมถึงมิติทางสังคม เช่น การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ลักษณะการอยู่อาศัย และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ในด้านเศรษฐกิจและสังคม รายได้และแหล่งที่มาของรายได้มีความสัมพันธ์กับความมั่นคงในการดำรงชีวิต และช่วยสนับสนุนการเข้าถึงทรัพยากรและบริการที่จำเป็น (สุนิษา มะลิวัลย์, 2567)

จากบริบทดังกล่าว ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างรอบด้าน โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผ่านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม โดยเฉพาะพละ 4 (อง.จตุกก. (ไทย) 21/153/215) ได้แก่ ปัญญาพละ วิริยพละ อนุวัชพละ และสังคหพละ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีคุณค่า การศึกษาในครั้งนี้จึงมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในทุกมิติ และสามารถขยายผลไปสู่ชุมชนอื่นได้อย่างยั่งยืนในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการประยุกต์ใช้หลักพละ 4 ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดหญ้าอำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักพุทธธรรมกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เพื่อสนับสนุนและขยายผลจากข้อมูลเชิงปริมาณให้มีความลึกซึ้งและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี จำนวนทั้งสิ้น 1,025 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยคำนวณโดยใช้สูตรของทาโร ยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้จำนวน 288 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ซึ่งแบ่งประชากรออกเป็นชั้นตามลักษณะ เช่น อายุ เพศ หรือที่ตั้งภูมิศาสตร์ แล้วทำการสุ่มตัวอย่างในแต่ละชั้นเพื่อให้ได้สัดส่วนที่เป็นตัวแทนของประชากรทั้งหมด การแบ่งสัดส่วนตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านจึงสอดคล้องกับจำนวนประชากรในหมู่บ้านนั้น ๆ การคำนวณจำนวนตัวอย่างในแต่ละหมู่บ้านดำเนินการโดยใช้สูตรการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่เป็นตัวแทนในแต่ละพื้นที่อย่างเหมาะสม

ตารางที่ 1 สัดส่วนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

หมู่	รายชื่อหมู่บ้าน (7 หมู่ 7 ชุมชน)	จำนวน ประชากร (คน)	สัดส่วน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
หมู่ที่ 1	(บ้านลาดหญ้า)	300	$2288 \times 300/1025$	84
หมู่ที่ 2	(บ้านท่าเสา)	125	$2288 \times 125/1025$	35
หมู่ที่ 3	(บ้านทุ่งนางามหรือ)	100	$2288 \times 100/1025$	28
หมู่ที่ 4	(บ้านท่าหวี)	250	$2288 \times 250/1025$	70
หมู่ที่ 5	(บ้านจันอูย)	150	$2288 \times 150/1025$	42
หมู่ที่ 6	(บ้านท่าหว้า)	50	$2288 \times 50/1025$	14
หมู่ที่ 7	(บ้านหนองแก)	50	$2288 \times 50/1025$	14
รวม		1025	ขนาดกลุ่มตัวอย่าง	288

2.3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 คน ได้แก่ นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา 1 รูป ผู้บริหารเทศบาลตำบลลาดหญ้า 5 คน ผู้นำชุมชน 1 คนข้าราชการ 1 คน นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ 1 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมทั้งมุมมองด้านนโยบาย การปฏิบัติงานด้านสุขภาพ และการบริหาร

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale) ประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับหลักพละ 4 ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยแบบสอบถามผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 คน เพื่อประเมินค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) อยู่ในช่วง 0.80–1.00 และทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างทดลอง 30 คน พบว่ามีความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) เท่ากับ 0.745 ซึ่งอยู่ในระดับสูง

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ที่จัดทำขึ้นตามวัตถุประสงค์ เพื่อสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุใน 7 หมู่บ้านของเทศบาลตำบลลาดหญ้า จำนวน 288 คน และได้รับแบบสอบถามคืนครบถ้วน ร้อยละ 100

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 คน ด้วยตนเอง ใช้วิธีบันทึกเสียงและจดบันทึก จากนั้นถอดเทปและสรุปประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา เช่น ความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับหลักพละ 4 และการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient) ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการประยุกต์ใช้หลักพละ 4 กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

5.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดกลุ่มประเด็นตามหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ เพื่อหาความเชื่อมโยง แนวโน้ม และแนวคิดที่เกิดขึ้นจากข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ระดับสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมผู้สูงอายุมีระดับสุขภาพอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาทางด้านตามองค์ประกอบของหลักผล 4 ซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นกรอบในการประเมินสุขภาพในเชิงพุทธธรรม พบว่า ด้านปัญญาผล พลังแห่งปัญญา อยู่ในระดับมาก ด้านวิริยผล พลังแห่งความเพียร อยู่ในระดับมาก ด้านอนวัชขผล พลังแห่งความไม่มีโทษ อยู่ในระดับมาก ด้านสังคผล พลังแห่งการเกื้อกูล อยู่ในระดับมาก การใช้หลักผล 4 เพื่อประเมินสุขภาพ สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุในชุมชนสามารถดำรงชีวิตด้วยความเข้าใจในธรรมะ มีจิตใจมั่นคง ใฝ่ดี และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างเหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของครวมทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับหลักผล 4 โดยภาพรวม

ที่	หลักผล 4	ระดับการปฏิบัติ		
		\bar{X}	S.D.	แปลผล
1.	ปัญญา (การพัฒนาปัญญา)	3.98	3.98	มาก
2.	วิริย (การพัฒนาความมุ่งมั่น)	4.05	4.05	มาก
3.	อนวัชขระ (การพัฒนาพฤติกรรมคุณธรรม)	4.11	4.11	มาก
4.	สังคผล (การพัฒนาความสัมพันธ์และสังคม)	4.12	4.12	มาก
รวม		4.06	4.06	มาก

2. ความสัมพันธ์ระหว่างการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับสุขภาพของผู้สูงอายุ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักผล 4 กับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)					
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์	ตัวแปรตาม				
	การส่งเสริมสุขภาพโดยภาพรวม	1. ด้านสุขภาพทางกาย	2. ด้านสุขภาพทางจิต	3. ด้านสุขภาพทางสังคม	4. ด้านสุขภาพจิตวิญญาณ
หลักภาพาน 4 โดยภาพรวม	.243**	.236**	.100*	.140*	.144**
1. ปัญญาผล	.162**	.100	.048	.038	.109
2. วิริยผล	.102**	.067	.079	.063	.057
3. จิตภาพาน	.126**	.172**	.037	.050	.152**
4. ปัญญาภาพาน	.063**	.233**	.091	.186**	.037

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 *มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับสุขภาพของผู้สูงอายุ จากการวิเคราะห์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน พบว่า

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับสุขภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = .243^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 1 เมื่อพิจารณาความสัมพันธ์กับสุขภาพในภาพรวม พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำมาก ($r = .100$) และมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุในระดับต่ำแต่มิมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่า หลักผล 4 สามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน หากมีการส่งเสริมที่เป็นระบบและต่อเนื่อง สุขภาวะทางกาย: การนำหลัก วิริยะ มาใช้ ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ และป้องกันโรค สุขภาวะทางจิตใจ หลักอณวัชชระ และปัญญาพละ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติ ยอมรับสภาพปัญหา และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ สุขภาวะทางสังคม หลักสังคหพละ ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในชุมชน บทบาททางสังคม และการช่วยเหลือกัน สุขภาวะทางจิตวิญญาณ การปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ และการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับการประยุกต์ใช้หลักผล 4 เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมตามหลักผล 4 โดยรวม อยู่ในระดับมากระหว่างถึงการยอมรับในแนวทางพุทธธรรมที่สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะด้านสังคหพละซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด แสดงว่า ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมทางสังคมที่เข้มแข็ง เช่น การมีส่วนร่วมในกิจกรรมอาสาสมัคร การช่วยเหลือผู้อื่น และการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในชุมชน ด้านอณวัชชระ และวิริยะ มีค่าเฉลี่ยรองลงมา บ่งชี้ว่า ผู้สูงอายุมีคุณธรรมในการดำรงชีวิต และมีความมุ่งมั่นในการดูแลตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่วนด้าน ปัญญาพละ แม้จะได้คะแนนน้อยที่สุด แต่ก็ยังอยู่ในระดับมาก แสดงถึงการมีความเข้าใจในหลักธรรมและสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานของพรทิพย์ ท้าววัฒน์ (2561) ได้ศึกษาเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพตามนโยบายของรัฐบาล ในเขตเทศบาลเมืองชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและสภาพจิตใจเป็นองค์ประกอบที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ขณะที่ปัญหาหลักของผู้สูงอายุ คือ การขาดความอบอุ่นและรายได้ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของพระครูปลัดสิทธิชัย วิสุทฺโธ (หว่านผล) และคณะ (2565) ได้ศึกษาเรื่อง การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดจันทบุรี พบว่า รูปแบบการเฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้

ระบบสารสนเทศ ทำให้สามารถติดตาม พัฒนา และวางแผนส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่สามารถใช้ร่วมกับการนำหลักพละ 4 มาประยุกต์ใช้ในระดับปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

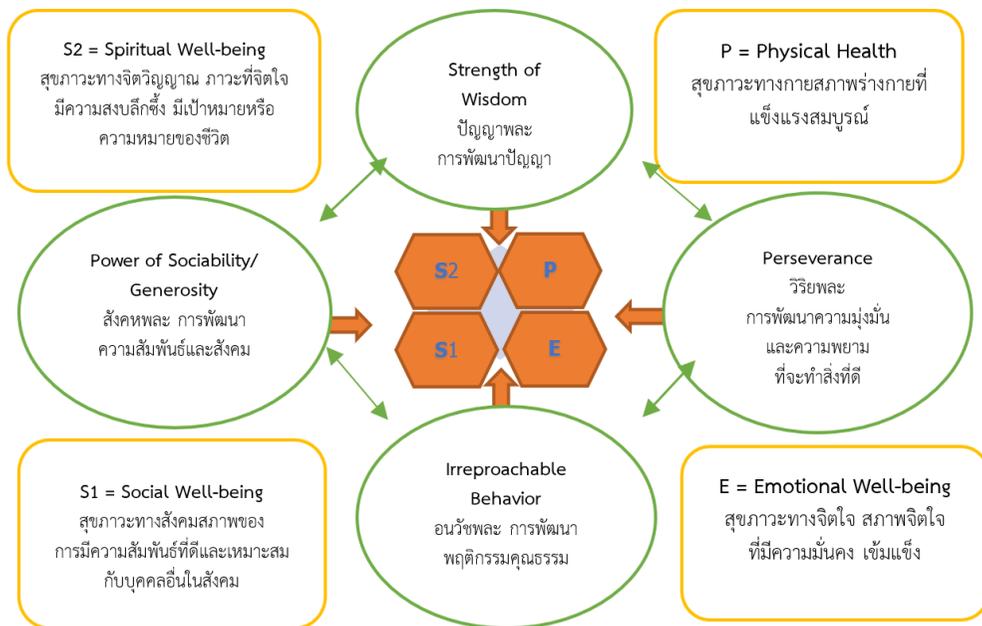
2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักพละ 4 กับสุขภาพของผู้สูงอายุผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า พบว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมกับสุขภาพของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำ ($r = .243^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าแม้หลักพุทธธรรมจะมีอิทธิพลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ แต่ไม่ใช่เพียงปัจจัยเดียวเท่านั้น โดยเฉพาะด้าน สุขภาวะทางกาย และ จิตวิญญาณ ที่ได้รับผลเชิงบวก เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ และการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ซึ่งช่วยลดความเครียด เพิ่มความสงบในจิตใจ และรู้สึกมีคุณค่าในสังคม อย่างไรก็ตาม ระดับความสัมพันธ์ที่ต่ำ อาจมีสาเหตุจากปัจจัยอื่น เช่น เวลาในการปฏิบัติ ความสม่ำเสมอ หรือข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจและสุขภาพกายของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานของ พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยห้อย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ พบว่า การปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาทำให้ผู้สูงอายุมีคุณธรรม ความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน และดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เช่นเดียวกับงานวิจัยของพระครูอุดมประชานุกูล และคณะ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม พบว่า หลักภavana 4 มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพะทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ พบว่า หลักพละ 4 สามารถส่งเสริมสุขภาพะของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน หากมีการส่งเสริมที่เป็นระบบและต่อเนื่อง สุขภาวะทางกาย การนำหลักวิริยะมาใช้ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ และป้องกันโรค สุขภาวะทางจิตใจ หลักกอนวัชระ และปัญญาพละ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสติ ยอมรับสภาพปัญหา และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างสงบ สุขภาวะทางสังคม หลักสังคหพละ ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในชุมชน บทบาททางสังคม และการช่วยเหลือกัน สุขภาวะทางจิตวิญญาณ การปฏิบัติธรรม ฝึกสมาธิ และการยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต ช่วยเพิ่มคุณค่าในตัวเองและชีวิตโดยรวม ผลการวิจัยข้างต้นสอดคล้องกับงานของรัชนิกร ตาเสน และคณะ (2568) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน พบว่า การนำหลักภavana 4 ไปประยุกต์ใช้ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับคุณภาพชีวิต ($r = 0.443$) และควรใช้เป็นแนวทางองค์รวมในการดูแลผู้สูงอายุ

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามกระบวนการที่กำหนด เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลแล้วได้นำผลการวิจัยเชิงปริมาณที่มีระดับการปฏิบัติสูงสุดและมีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระและตัวแปรตามสูงสุด มาสังเคราะห์ร่วมกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ เพื่อให้เกิดความสอดคล้องและสมบูรณ์ของผลการวิจัย เมื่อได้ข้อสรุปตามวัตถุประสงค์แล้วจึงจัดทำเป็นองค์ความรู้ ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัย พบว่า องค์ความรู้สำคัญแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ หลักพุทธธรรม และการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ 4 ด้าน โดยรายละเอียดการส่งเสริมสุขภาพในแต่ละด้าน มีดังนี้

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Health – P) หมายถึง สภาพร่างกายที่แข็งแรงและสมบูรณ์ ซึ่งครอบคลุมถึงการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ

ความสมดุลทางโภชนาการ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ตลอดจนความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างคล่องตัวและปลอดภัย สุขภาวะทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานสำคัญต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมของผู้สูงอายุ

2. สุขภาวะทางจิตใจ (Emotional Well-Being – E) หมายถึง ภาวะจิตใจที่มีความมั่นคง เข้มแข็ง และสามารถจัดการกับอารมณ์หรือความเครียดได้อย่างเหมาะสม ผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีจะสามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิต มีความพึงพอใจในตนเอง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุข แม้ในภาวะที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือการสูญเสีย

3. สุขภาวะทางสังคม (Social Well-Being – S1) หมายถึง สภาพของการมีความสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับผู้อื่นในสังคม การมีบทบาทในชุมชน การสามารถสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพกับครอบครัว เพื่อนบ้าน และบุคคลในชุมชน ตลอดจนการรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งที่มีคุณค่าในสังคม สุขภาวะทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการสร้างกำลังใจและความรู้สึกมั่นคงทางอารมณ์ให้กับผู้สูงอายุ

4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-Being – S2) หมายถึง ภาวะจิตใจที่สงบลึกซึ้ง การมีเป้าหมายหรือความหมายในชีวิต และความเชื่อมโยงกับสิ่งที่มีคุณค่าสูงกว่าตน ไม่ว่าจะเป็นธรรมชาติ สังคม หรือหลักคำสอนทางศาสนา ผู้สูงอายุที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณที่ดี มักสามารถยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างมีสติ ปล่อยวาง และดำรงชีวิตอย่างมีความสุขสงบภายใน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประจำตำบล เพื่อเป็นแหล่งกลางส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม โดยจัดกิจกรรมทางกาย เช่น ออกกำลังกายเหมาะสมกับวัย โยคะ ชี่กง เดินสมาธิ พร้อมให้บริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก ตรวจน้ำตาลในเลือด รวมถึงเผยแพร่ความรู้เรื่องโภชนาการ การใช้ยาอย่างถูกต้อง และการป้องกันโรค

2. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุประจำตำบล พร้อมส่งเสริมความร่วมมือระหว่างเทศบาล สาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน วัด องค์กรชุมชน และภาคเอกชน ในท้องถิ่น เพื่อดูแลผู้สูงอายุอย่างครบวงจร ยั่งยืน และเหมาะสมกับบริบทชุมชน

3. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรส่งเสริมกิจกรรมฝึกอาชีพเสริมหรือกิจกรรมอาสาสมัครภายในศูนย์ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีบทบาทในสังคมและรู้สึกมีคุณค่า แม้จะเกษียณ

จากงานหลัก ผู้สูงอายุยังมีศักยภาพ ทักษะ และประสบการณ์ พร้อมมีส่วนร่วมหากได้รับโอกาส เหล่านี้ช่วยสร้างความหมายและความภาคภูมิใจในตัวเอง

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรส่งเสริมการปฏิบัติธรรมที่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การสวดมนต์ การฟังธรรม หรือการทำบุญ เพื่อเสริมสร้างจิตใจที่สงบและมีคุณธรรม

2. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรจัดกิจกรรมการฝึกทักษะการสื่อสารและการควบคุมอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุ เช่น การจัดเวิร์กช็อปหรือการฝึกอบรมที่มุ่งเน้นการพูดและการกระทำในทางที่ดี เช่น การใช้คำพูดที่สุภาพ การควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดความเครียดหรือความโกรธ การไม่ใช้คำพูดที่รุนแรง

3. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรจัดอบรมหรือการสอนพื้นฐานการใช้แอปพลิเคชัน เช่น แอปพลิเคชันสำหรับติดต่อสื่อสาร LINE หรือแอปพลิเคชันด้านสุขภาพ เช่น หมอพร้อม และแอปพลิเคชันสำหรับรับบริการสาธารณะต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร บริการทางสุขภาพ และการสื่อสารกับครอบครัวได้อย่างสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย รวมทั้งช่วยส่งเสริมทักษะดิจิทัลที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิตในยุคปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรศึกษาวิจัยที่เน้นการประเมินผลกระทบของการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น การประเมินการเปลี่ยนแปลงในด้านสุขภาพกายและจิตใจ พฤติกรรมการใช้ชีวิต และความสัมพันธ์ในชุมชน ก่อนและหลังการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม

2. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรศึกษาที่สำรวจความคิดเห็นของผู้สูงอายุและครอบครัวเกี่ยวกับการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิ หรือการดำเนินชีวิตตามหลักศีล เพื่อประเมินว่าแนวทางนี้มีผลต่อความพึงพอใจของผู้สูงอายุ และครอบครัวหรือไม่ รวมทั้งการหาปัจจัยที่สามารถส่งเสริมหรือขัดขวางการใช้หลักพุทธธรรมในชีวิตจริง

3. เทศบาลตำบลลาดหญ้าควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักธรรมอื่น ๆ ในการบูรณาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลลาดหญ้า อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรีเช่น หลักกัทธิบาท 4 หลักสราณียธรรม เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2564). *สังคมผู้สูงอายุในปัจจุบันและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สืบค้น 4 กันยายน 2567, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/1/926>
- พรทิพย์ ท้าววัฒน์. (2561). คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้รับเบี้ยยังชีพตามนโยบายของรัฐบาล ในเขตเทศบาลเมืองชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 1(3), 37-54.
- พระครูปลัดสิทธิชัย วิสุโท (หวานผล) และคณะ. (2565). การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดจันทบุรี. *วารสารพุทธสังคมวิทยาปริทรรศน์*, 7(2), 194-208.
- พระครูอุดมประชาชนกุล และคณะ. (2564). แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(2), 368-383.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). *การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอกุฉีชุม จังหวัดชัยภูมิ (ชุมชนนิพนธ์พุทธศาสตร์ชุมชนบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)*. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัชนิกร ตาเสน และคณะ. (2568). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในอำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน. *วารสารจิตวิทยาพุทธศาสตร์ประยุกต์เพื่อสังคม*, 11(1), 29-50.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2567). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2567*. สืบค้น 4 กันยายน 2567, จาก <https://shorturl.asia/NHCGj>
- สุนิษา มะลิวัลย์. (2567). *ภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุไทย ในอนาคตอีก 20 ปี : อนาคตพยากรณ์*. สืบค้น 4 กันยายน 2567, จาก <https://shorturl.asia/hLtKc>
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An Introductory Analysis* (3rd ed). New York: Harper and Row.