

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส  
อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

THE PROCESS OF ENHANCING THE HEALTH OF THE ELDERLY  
ACCORDING TO THE 4 BHAVANA OF THE SUTTHAWAT TEMPLE  
COMMUNITY, MUEANG CHACHOENGSAO DISTRICT CHACHOENGSAO  
PROVINCE

พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาตรี อาสโภ)

Phrakru Ophasshathikhun (Chatree Rshapho)

พระครูวิมลปริยัติบัณฑิต (วิเชียร สิริวฑฒโน)

Phrakru Wimolpariyattibundit (Wichian Siriwattano)

ภุริทัต ศรีอร่าม

Phurithat Sri-aram

เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์

Chetniphath Phithiyanuwat

พรภิรมย์ ยอดบุญ

Pornpirom Yodboon

วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Buddhasothorn Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: tree.siri11@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 29 ตุลาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 11 พฤศจิกายน 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 21 กุมภาพันธ์ 2568

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 โดยใช้วัดเป็นฐานของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส โดยการแจก

แบบสอบถาม จำนวน 186 คน และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 18 รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

ผลการศึกษาพบว่า

1. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการเสริมสร้างสุขภาวะที่เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

2. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า ด้านกายภavana การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ด้านสติภavana เน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ด้านจิตตภavana เป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น ด้านปัญญาภavana เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง

3. การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมากทุกด้าน

**คำสำคัญ:** กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ; ผู้สูงอายุ; ภavana 4.

## ADSTRACT

This research article aims to study the process of enhancing the health of the elderly according to the 4 Bhavana principles, to develop health enhancement activities for the elderly based on these principles, and to promote the health of the elderly using the temple as a community base at Sutthawat Temple, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province. The sample group for the research consisted of 186 elderly individuals from the Sutthawat Temple community, who were given questionnaires, and 18 key informants who were interviewed through purposive selection. The research tools used included questionnaires and in-depth interviews.

The study results found that:

1. The process of enhancing the health of the elderly according to the 4 Bhavana principles in the Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province, encompasses physical, mental, intellectual, and

social well-being for the elderly. Physical health care includes fall prevention, chronic disease treatment, and meditation through age-appropriate exercise.

2. The development of health enhancement activities for the elderly according to the 4 Bhavana principles in the Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province, found that: in terms of Kaya Bhavana, activities are tailored to the physical condition and needs of the elderly; in terms of Sila Bhavana, the focus is on building good relationships within families and communities; in terms of Citta Bhavana, it involves training the mind to be calm, accepting, and understanding differences in others; in terms of Panna Bhavana, the emphasis is on enhancing knowledge, education, and wisdom in self-care and caring for those around them.

3. The overall health enhancement of the elderly according to the 4 Bhavana principles using the temple as a base in the Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province, is at a high level in all aspects

**Keywords :** health enhancement process; elderly; 4 Bhavana.

## บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาวิกฤติด้านสุขภาพ โดยสาเหตุความเจ็บป่วยของประชากรไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมองตามลำดับ ข้อมูลจากหนังสือการสาธารณสุขไทย 2559-2560 (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2562)

รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2562 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (2562) กล่าวถึงบทบาทสำคัญของอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตคนไทย ที่เชื่อมโยงกับทุกมิติของสุขภาพ ทั้งด้านปัญญา กาย จิต และสังคม การใช้สื่อเหล่านี้มีทั้งผลดีเมื่อใช้อย่างสร้างสรรค์ และผลเสียเมื่อนำไปใช้โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น การพัฒนาของเทคโนโลยีทำให้สื่อสังคมมีความ “คม” มากขึ้น ทั้งในแง่ที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษ ต่อมารายงานสุขภาพคนไทยในปี 2563 (สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล 2563) เน้นตัวชี้วัด “สุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย” แบ่งเป็นหมวดข้อมูลสถานะสุขภาพทางกาย จิต และสังคม หมวดข้อมูลปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอื่น ๆ และพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคม หมวดปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ ครอบครัว การศึกษาและการทำงาน กล่าวถึงปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนว่า เพศชายอายุ 15-24 ปี มีอัตราการตายสูงกว่าผู้หญิงถึงกว่า 3 เท่า

โดยอุบัติเหตุทางถนนเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นและเยาวชน ตามด้วยเอดส์ การถูกทำร้าย การทำร้ายตัวเอง และอุบัติเหตุอื่น ๆ

ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอันเป็นผลมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ เกิดความเสื่อมถอยและล่มสลายของสถาบันครอบครัว สถาบันสังคมเกิดค่านิยมวัฒนธรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุล ขาดการใส่ใจดูแล ควบคุม ป้องกัน ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย และไม่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต แสดงให้เห็นถึงปัญหา

ด้านความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ หลักการฝึกฝนและพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนามีหลักภavana 4 (อง.ปญจก. (ไทย) 22/79/121) คือ การฝึกอบรม พัฒนาทำให้เป็นให้มีขึ้นใน 4 ด้าน ประกอบด้วย (1) กายภavana การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรียทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ทางกายภาพ (2) สีสภavana การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (3) จิตภavana การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น (4) ปัญญาภavana การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อย

จากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ภavana 4 เป็นการพัฒนาศุขภาวะทางกาย ุขภาวะทางสังคมด้วยพฤติกรรมด้านศีล ุขภาวะทางจิตด้วยสมาธิภavana และุขภาวะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการฝึกอบรมปัญญารู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้เหตุผลในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจและวิถีชีวิตที่เหมาะสมเป็นต้น

ดังนั้น ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะศึกษาและพัฒนากระบวนการเสริมสร้างุขภาวะของผู้สูงอายุในชุมชน โดยใช้แนวทาง “ภavana 4” ซึ่งเป็นแนวทางการฝึกฝนและพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ถูกเลือกเป็นสถานที่ในการศึกษานี้ เนื่องจากเป็นศูนย์กลางที่ชุมชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย และสะดวกในการใช้เป็นฐานในการเสริมสร้างุขภาวะ การวิจัยนี้ต้องการพัฒนากิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักภavana 4 เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้มีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาศุขภาวะโดยใช้ศาสนา และชุมชนเป็นกลไกสนับสนุน ใช้เวลาในการดำเนินงานประมาณ 1 ปี เพื่อให้สามารถสร้างรูปแบบและกิจกรรมที่เหมาะสม

กับผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างยั่งยืน ผลจากการศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนา นโยบายสาธารณะและสร้างนวัตกรรมด้านสุขภาพตามแนวภาวนา 4 ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสังคมในระยะยาว รวมถึงเป็นกลไกในการแก้ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

### ขอบเขตของการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) การศึกษาครั้งนี้มี 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวภาวนา 4 ระยะที่ 2 พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวภาวนา 4 และ ระยะที่ 3 ดำเนินการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน

#### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวภาวนา 4 มุ่งศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ กำหนดหัวข้อแบบสอบถาม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) โดยมีผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key-Informant) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพตามแนวภาวนา 4

#### 2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส หมู่ที่ 3, 8, 9, 10, 11 และ 13 ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 341 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน 25 คน โดยการรับอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้หลักการอ้างอิงด้วยบุคคล และผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling Technique) เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น 18 รูป/คน ประกอบไปด้วย กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน 5 รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 8 คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน 18 รูป/คน โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกแต่ละกลุ่มดังนี้

1. กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ด้านศาสนาในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 5 รูป
  2. กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นบุคลากรทางการแพทย์ และสำเร็จปริญญาตรีขึ้นไปซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 8 คน
  3. กลุ่มตัวแทนของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 5 คน ด้วยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection)
3. พื้นที่และระยะเวลาการศึกษา
- พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ชุมชนวัดสุทธาวาส หมู่ที่ 3, 8, 9, 10, 11, 13 ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
- ระยะเวลาในการศึกษา รวมทั้งสิ้น 8 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2566 ถึง 30 กันยายน 2566

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) การศึกษาครั้งนี้มี 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ระยะที่ 2 พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

และระยะที่ 3 ดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana 4 โดยใช้วัดเป็นฐานของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส หมู่ที่ 3, 8, 9, 10, 11 และ 13 ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมืองฉะเชิงเทราจังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 341 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาสจำนวนตัวอย่างจากการคำนวณโดยใช้ตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ R.V.Krejcie & D.W.Morgan (บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2549) ที่ระดับ 0.05 ได้จำนวน 186 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหาอัตราส่วนของประชากร (Proportional to Size) เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ (Interview) คือ กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน 5 รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 8 คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 5 คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน 18 รูป/คน ด้วยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน 25 คน โดยการรับอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้ศึกษาได้กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ตามขั้นตอนการตรวจสอบโดยนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้จำแนก ดังนี้ (1) แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา (2) แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาสอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา (3) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับอยู่ที่ระดับ 0.941

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้ (1) การรวบรวมเอกสาร ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ ตำราวิชาการ วารสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับ ระบบการสอนอิงพุทธวิธีของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อสร้างบัณฑิตที่พึงประสงค์ (2) ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูล โดยแจกแบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส จำนวน 186 คน โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปแจกและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ 2566 ถึง 30 กันยายน 2566 รวมเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้ 1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำ และดัชนีมวลกาย ใช้การวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percent) 2) แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อและรายด้าน 3) แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อและรายด้าน

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept Interview) ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อจัดหมวดหมู่ของเนื้อหา (Category) แล้วนำมาสังเคราะห์เชิงระบบ (Systematic Synthesis) เพื่อหาประเด็นร่วมหรือประเด็นหลัก และอธิบายเนื้อหา

## สรุปผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษิตตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังต่อไปนี้

สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ( $\bar{x} = 4.03$ , S.D. = 0.468) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (สึลภาวนา), ( $\bar{x} = 4.17$ , S.D. = 0.547) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ( $\bar{x} = 4.07$ , S.D. = 0.969) อันดับสาม

สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ( $\bar{x} = 3.95$ , S.D. = 0.596) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ( $\bar{x} = 3.93$ , S.D. = 0.619)

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม ซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลมีความแข็งแรง มีสติปัญญาที่พัฒนา และมีสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก โดยครอบครัว สถาบันการศึกษา สถานที่ปฏิบัติธรรม และหน่วยงานสาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่บุคคลในชุมชน ในแง่ของการดูแลสุขภาพกายการมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพการดูแลสุขภาพกายต้องเริ่มตั้งแต่การมีอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้มการรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในด้านจิตใจและปัญญาการเสริมสร้างสุขภาวะไม่ได้หยุดอยู่แค่ที่ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการมีจิตใจที่เข้มแข็งมีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ การมีสมาธิ และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งในวัยเด็กและผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนาตามสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี การมีชุมชนที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสังคมที่ดีได้ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างศูนย์ 3 วัยและการมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างคนในชุมชน เป็นตัวอย่างของการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมที่ดีทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น โดยมีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา สึลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย จิต สังคม และปัญญาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้สามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ในด้านของกายภาวนา การจัดกิจกรรมที่เหมาะสม

กับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การทำกายภาพบำบัด หรือการเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น สามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดโอกาสในการเกิดโรคต่าง ๆ ส่วนการพัฒนาด้านสติภาวนา ก็เน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน โดยการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกใส่ใจและมีความสุขในชีวิตสังคมการพัฒนาด้านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ก็เป็นอีกสองด้านที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การฝึกฝนจิตใจให้มีความสุข สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรง สามารถรับมือกับความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ด้านปัญญาภาวนา ก็เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยรวมแล้ว การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุกคน

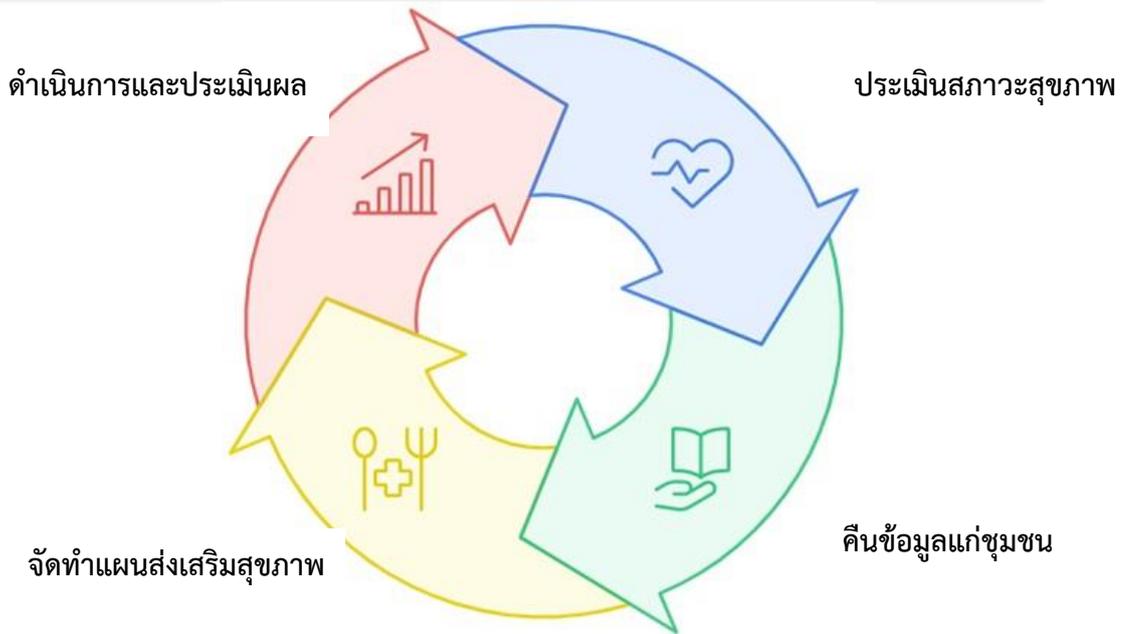
การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังการอบรมด้วยชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (  $\bar{x} = 4.22, S.D. = 0.158$ ) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (สติภาวนา) (  $\bar{x} = 4.30, S.D. = 0.232$ ) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) (  $\bar{x} = 4.17, S.D. = 0.354$ ) อันดับสาม สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) (  $\bar{x} = 4.16, S.D. = 0.238$ ) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) (  $\bar{x} = 4.13, S.D. = 0.190$ )

## องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษา “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้

### วงจรการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุ



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การเสริมสร้างสุขภาพด้วยแนวทางภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐานเป็นกลยุทธ์ที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพและความเข้าใจในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สำหรับแนวทางการดำเนินการได้ดังนี้

1. การประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกายและสมรรถนะร่างกาย เป็นการวางฐานข้อมูลเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการวางแผนการดูแลสุขภาพต่อไป
2. การขีดเวทีคืนข้อมูลให้แก่ชุมชน ซึ่งเป็นการสร้างความรับรู้และความเข้าใจในสภาวะสุขภาพปัจจุบันของตนเองและชุมชน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและความพร้อมในการปฏิบัติตามแนวทางการดูแลสุขภาพที่จะตามมา
3. การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ช่วยให้มีการวางแผนที่เหมาะสมและตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละบุคคลและชุมชน โดยมีพระคิลานุ ปัญญากรเป็นแกนนำ สร้างความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพ
4. การดำเนินงานตามแผน ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ช่วยให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการดำเนินการ นอกจากนี้ยังช่วยในการปรับปรุงและพัฒนาแผนการดำเนินงานในอนาคตให้มีความเหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของชุมชนมากยิ่งขึ้น

การมีพระสงฆ์แกนนำสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ การริเริ่มนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพะทางกายและใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้าใจและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติอีกด้วย

## อภิปรายผลการวิจัย

จากศึกษา เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า การดูแลสุขภาพกายต้องเริ่มตั้งแต่การมีอาหารที่มีประโยชน์การออกกำลังกายเป็นประจำ และการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในด้านจิตใจและปัญญา การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ การมีสมาธิ และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างถูกต้อง สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ด้านสังคมเป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี การมีชุมชนที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสังคมที่ดีได้ ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร) (2561) ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวกับเพื่อนและชุมชน การพูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าใจวัฒนธรรมประกอบกับความเสียสละและความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือ บุญกิริยาวัตถุ ๖ ควบคู่กับการคิดดี พูดดีทำดี หรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา และสอดคล้องกับพระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์) (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่า หลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักการพัฒนาบุคคลโดยมีกรอบแห่งการพัฒนา 4 ประการ คือ การพัฒนาตนเองให้มีสติตั้งอยู่ในความไม่ประมาท การทำตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบข้อปฏิบัติที่ถึงงามของสังคม การอบรมจิตของตนให้มีความผ่องใส การพัฒนาปัญญา ให้เป็นผู้มีเหตุมีผล หลักภาวนา 4 นี้เป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ กาย ภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี

ทั้งทางด้านกาย จิต สังคม และปัญญาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้สามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ในด้านของกายภาพ การจัดการกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนการพัฒนาด้านสติภาวนา จะเน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน

โดยการจัดการกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกใส่ใจและมีความสุขในชีวิตสังคม การพัฒนาด้านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา เป็นอีกสองด้านที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรง สามารถรับมือกับความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ด้านปัญญาภาวนา เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้างช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยรวมแล้ว การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 ของชุมชนวัดสุทธาวาส เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุกคน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูกิตติชัยกาญจนและคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอบางขัน จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภาวนา รองลงมา คือ สติภาวนา ปัญญาภาวนาและกายภาวนา

2) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ 2.1) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้มีการปฏิบัติมาก คือ จิตภาวนา รองลงมา คือ สติภาวนา กายภาวนาและปัญญาภาวนา 2.2) การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมาก คือ กายภาวนา รองลงมา คือ สติภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา 2.3) การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้งกายภาวนาสติภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา และสอดคล้องกับสมรรถนะใจเตี้ย (2562) กล่าวว่า แนวทางการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทเพราะเป็นแนวทางในการดูแลที่พัฒนาทางด้านร่างกายและสิ่งแวดล้อม (กายภาวนา) การพัฒนาด้านสังคม คือ ความมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (สติภาวนา) การพัฒนาด้านจิตใจให้มีความมั่นคง มีความสุข ไม่วิตกกังวล (จิตภาวนา) และการพัฒนาให้เข้าใจในธรรมชาติของชีวิต มั่นคงในศีลธรรม ฝึกสมาธิเพื่อเกิดปัญญาคลายความว้าวุ่น ลดความวิตกกังวล มีเมตตา มีจิตใจผ่องใส เบิกบานจนนำท่านถึงพร้อมด้วยธรรม ตามคำสอนเรื่องสัมปรายิกัตถสังวัตตนิกรธรรม 4 และท่านสามารถบรรลุสัมปรายิกัตถประโยชน์เป็นอย่างน้อยปรมาตถประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง และเชื่อว่าสามารถพัฒนาชีวิตตามหลักการพัฒนามนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนาได้อย่างสมบูรณ์

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังการอบรมด้วยชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชุด

กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน เป็นกิจกรรมที่มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะและความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง โดยมีการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย การชั่งตวงวัดคืบซอกให้แก่มุขมนตรี ซึ่งเป็นการสร้างความรับรู้และความเข้าใจในสภาวะสุขภาพปัจจุบันของตนเองและชุมชน การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยมีส่วนร่วมของชุมชน และการดำเนินงานตามแผน ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล การมีพระสงฆ์แกนนำสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับพระครูกิตติชัยกาญจน และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอนาทม จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภาวนา รองลงมา คือ ศีลภาวนา ปัญญาภาวนา และกายภาวนา 2) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ 2.1) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภาวนา รองลงมา คือ ศีลภาวนา กายภาวนา และปัญญาภาวนา 2.2) การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ กายภาวนา รองลงมา คือ ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา 2.3) การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดีทั้งกายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา และสอดคล้องกับพระครูใบฎีกาอภิชาติ ธรรมสุโท (พรสุทธชัยพงศ์) และคณะ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 ผลการวิจัยพบว่า กระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุมี 4 กระบวนการ คือ

1) พิจารณาความหลากหลายของกลุ่มผู้สูงอายุ (Diversity) 2) เพิ่มศักยภาพให้ผู้สูงอายุ (Increase Potential) 3) กำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) และ 4) สร้างกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ (Create Aging Activity) เรียกกระบวนการนี้ว่า DPSC-AA Module และสร้างกระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุคือ : PHSEW Model ประกอบด้วย 1) การมีส่วนร่วม 2) สุขภาพ 3) ความปลอดภัย 4) อารมณ์ และ 5) ความฉลาดจากนั้นนำเสนอกระบวนการพัฒนาพหุพลังของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมภาวนา 4 เป็น Module ได้เป็น PHEW-A-Module ประกอบด้วย 1) กายภาวนา (Physical Development)

2) ศีลภาวนา (Moral Development) 3) จิตภาวนา (Emotion Development) และ 4) ปัญญาภาวนา (Wisdom/Intellectual Development)

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) ควรมุ่งเน้นให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถค้นหาข้อมูลทำความเข้าใจและเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง เพื่อการปฏิบัติและจัดการด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

2) ก่อนนำชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี 4 โดยใช้วัดเป็นฐานไปใช้ ควรมีการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย เพื่อเป็นการวางฐานข้อมูลเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการวางแผนการดูแลสุขภาพต่อไป

3) ควรมีพระสงฆ์หรือบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพที่คอยช่วยเหลือให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาประสิทธิผลการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี 4 โดยใช้วัดเป็นฐาน

2) ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาแหล่งเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี 4

3) ควรศึกษาการพัฒนาเครือข่ายการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี 4

## บรรณานุกรม

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2562). การสาธารณสุขไทย 2559-2560. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์.

บุญธรรม กิจปรีดาปริสุทธิ. (2549). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.

พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ. (2563). รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักทฤษฎี 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอกาบัง จังหวัดกาญจนบุรี. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์. 7(12), 222-223.

พระครูใบฎีกาอภิชาติ ธรรมสุโท (พรสุทธชัยพงศ์) และคณะ (2562). กระบวนการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุด้วยการใช้ชุดกิจกรรมทฤษฎี 4. วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์, 6(10), 5612-5625.

พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร). (2561). กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา. คุษณินิพนธ์พุทธศาสตร์คุษณินิพนธ์ บัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 : กรณีศึกษาผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทอง อำเภอภูเขียว จังหวัด

- ชัยภูมิ. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย:  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราช  
วิทยาลัย,  
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). สุขภาพคนไทย 2563: สองทศวรรษ  
ปฏิรูปการศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและ  
สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.  
สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). สุขภาพคนไทย ปี 2562: สื่อสังคม สื่อสอง  
คม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรสังคม  
มหาวิทยาลัยมหิดล.  
สามารถ ใจเตี้ย. (2562). การเสริมสร้างสุขภาพสังคมผู้สูงอายุในยุคไทยแลนด์ 4.0. วารสารวิชาการ  
สาธารณสุข, 28(2), 187-194.