

รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana 4 สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ
วัดหนองไม้แก่น อำเภothamaka จังหวัดกาญจนบุรี*

A MODEL OF HEALTH PROMOTION ACCORDING TO 4
DEVELOPMENT (BAVANA) PRINCIPLES FOR THE SENIOR SCHOOL OF
WAT NONG MAI KAEN, THAMAKA DISTRICT,
KANCHANABURI PROVINCE

พระครูกิตติชัยกาญจน์

Phrakhrukittichaiyakan

พระครูศรีธรรมวรารักษ์

Phakhrusridhammaraporn

พระมหาสุวัฒน์ สุวตฺตโน

Phramaha Suwat Suwatthano

วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

Wat Chaichumpolchanasongkram, Thailand

E-mail: kittikan2505@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ 2) ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพ และ 3) เสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภothamaka จังหวัดกาญจนบุรี ตามหลักภavana 4 เป็นการวิจัยเชิงผสมประกอบด้วยวิจัยเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น จำนวน 65 คน โดยการสุ่มแบบง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบแบบที และวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้นำชุมชนและกรรมการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น จำนวน 7 รูป/คนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัย พบว่า 1) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศีลภavana ปัญญาภavanaและกายภavana 2) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ 2.1) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศีลภavana กายภavanaและปัญญาภavana 2.2) การส่งเสริมสุขภาพ

* Received 7 September 2020; Revised 30 October 2020; Accepted 24 November 2020

หลังการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมาก คือ กายภาวนา รองลงมา คือ ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา 2.3) การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้ง กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา

คำสำคัญ: รูปแบบ, การส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

Abstract

This research article intended to: (1) study health behavior. (2) study the health promotion and (3) propose a model of health promotion for the elderly of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen, Thamaka District, Kanchanaburi Province according to 4 development (Bavana) principles. It is a mixed research. Contains quantitative research, the sample group in this research was 65 seniors of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen by simple random sampling. Tools used for data collection as a questionnaire estimate scale model and the statistics used in the analysis were percentage, mean, standard deviation and t – test. And qualitative research contains the study of documents in - depth interviews and group discussions with experts, community leaders and management committee of the elderly school at Wat Nong Mai Kaen, 7 persons. Content analysis of the research were found that: 1) The health behaviors of samples group, the most common practices are emotional development, followed by the moral development, intellectual development and physical development. 2) The health promotion of the sample group has detail as follows: 2.1) The health promotion before providing knowledge, there are many practices that are emotional development, followed by moral development, physical development and intellectual development. 2.2) The health promotion after providing knowledge, there were many practices which were physical development, followed by moral development, emotional development and intellectual development. 2.3) Comparison of the health promotion before providing knowledge and after providing knowledge, it was found that there was no significant difference at the level of 0.05. 3) The health promotion model of



the sample group, it is found that the model of the health promotion according to 4 development principles resulted in the elderly understand and be able to follow the pattern in 4 aspects very well, consisting of physical development, moral development, emotional development and intellectual development.

Keywords: Model, Health Promotion, Elderly, Senior School

บทนำ

สถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและโลกอยู่ในสภาพไร้พรมแดนทำให้สังคมมีความเชื่อมโยงใกล้ชิดกันมากขึ้น ระบบเทคโนโลยีได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อคนในสังคมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเรื่องของระบบเศรษฐกิจที่มีการแข่งขันสูงมากขึ้น ด้วยเหตุผลดังกล่าว ประเทศไทยจึงได้นำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) มาใช้ในการพัฒนาประเทศด้วยการนำเอาโมเดลพัฒนาเศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม (Thailand 4.0) บนวิสัยทัศน์ที่ว่า “มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน” มาเป็นเป้าหมายของการพัฒนานอกจากมุ่งเน้นการพัฒนาในด้านเศรษฐกิจแล้ว หลักการสำคัญของแผน คือ ยึด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มุ่งสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคอนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์ พัฒนาคอนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพรวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูลอนุรักษ์ฟื้นฟูใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี, 2560) แสดงให้เห็นว่าการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพนั้นก็เป็นหลักการสำคัญประการหนึ่งของแผนนี้

สภาพสังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) ของประเทศไทยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 จนถึงปัจจุบันมีแนวโน้มสถานการณ์ผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งจำนวนและสัดส่วนโดยพบว่าประชากรที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 7.4 หรืออายุ 60 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 12 มีการคาดการณ์ว่าอีก 20 ปีข้างหน้าประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) ซึ่งหมายถึงมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปคิดเป็นร้อยละ 20 ขึ้นไปหรืออาจกล่าวได้ว่าในอีก 4 ปีข้างหน้า (พ.ศ. 2564) ประเทศไทยจะกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) (กรมอนามัย, 2556) อีกทั้ง สำนักงานสถิติแห่งชาติ มีรายงานโครงสร้างทางอายุและเพศของประชากร จำแนกตามอายุและเพศพบว่า โครงสร้างประชากรเปลี่ยนไปเป็นโครงสร้างแบบผู้สูงอายุ คือ ฐานของพีรามิดมีขนาดแคบลงและส่วนบนของพีรามิดมีขนาดกว้างขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่เป็นเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะมีสัดส่วนสูงขึ้นเมื่อเทียบกับประชากรผู้สูงอายุเพศชายในกลุ่มอายุเดียวกัน (สำนักงานสถิติ



แห่งชาติ, 2560) จะเห็นได้ว่าการเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ในอีก 4 ปีข้างหน้าเป็นปัญหาหนึ่งซึ่งเราทุกคนต้องตระหนักเพื่อพัฒนาคนของประเทศให้เป็นสังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปมักมีปัญหาด้านสุขภาพ แตกต่างไปจากประชากรกลุ่มอื่น ๆ ทั้งสุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพจิต ประกอบกับผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ที่ได้รับการศึกษามีน้อย จึงทำให้ขาดข้อมูล และความรู้พื้นฐานในการป้องกัน และการรักษาสุขภาพเบื้องต้นของตนเองมาตั้งแต่วัยเด็กจนเป็นผู้ใหญ่และเข้าสู่วัยชรา ซึ่งเป็นปัญหาที่มีผลสัมพันธ์และต่อเนื่องกันตลอดช่วงชีวิต จึงทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาด้านสุขภาพอนามัยมากกว่าวัยอื่น ทั้งนี้ ผลการวิจัยเรื่องการตอบสนองของชุมชนต่อปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ โดย ศิริวรรณ ศิริบุญ กล่าวว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ร้อยละ 40 รายงานว่า ตนมีสุขภาพปานกลาง รองลงมา ร้อยละ 28 รายงานว่า ตนมีสุขภาพแข็งแรงมาก หรือค่อนข้างแข็งแรง และร้อยละ 33 รายงานว่า มีสุขภาพค่อนข้างอ่อนแอ หรืออ่อนแอ การศึกษาครั้งนี้ พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุที่ตกเป็นตัวอย่าง (ร้อยละ 48) มีปัญหาในการมองเห็นถ้าไม่ใส่แว่นตา ในขณะที่ประมาณร้อยละ 40 ประสบปัญหาการเดินทางในระยะไกล ๆ และอีกประมาณร้อยละ 37 มีปัญหาในการนั่งยอง ๆ ปัญหาที่ผู้สูงอายุประสบเป็นสัดส่วน รองลงมา คือ ปัญหาในการเดินทางไปนอกบ้าน ตามลำพัง ร้อยละ 27 ปัญหาในการได้ยินเสียงร้อยละ 21 ปัญหาในการเดินไปเดินมา ภายในบ้านร้อยละ 15 และปัญหาในการกินอาหารด้วยตนเองไม่ได้ ร้อยละ 3 ตามลำดับ ส่วนปัญหาทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุนั้น การศึกษาครั้งนี้พบว่า เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ รายงานว่า เหงาและว้าเหว่ รองลงมาผู้สูงอายุร้อยละ 15 มีความกังวลใจในเรื่องของการขาดคนดูแลยามเจ็บป่วย ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังคงมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในครอบครัว ส่วนน้อยที่เข้ากับคนในบ้านไม่ได้หรือทะเลาะกับคนในบ้าน (ร้อยละ 9) และมีความทุกข์ใจหรือเดือดร้อนรำคาญใจ จากการที่คนในบ้านทะเลาะเบาะแว้งกัน (ศิริวรรณ ศิริบุญ, 2538)

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพ กล่าวคือ เกือบครึ่งของผู้สูงอายุ มีปัญหาในเรื่องค่าใช้จ่าย สำหรับการกินอยู่ประจำวัน ร้อยละ 40 รองลงมามีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายยามเจ็บป่วยร้อยละ 20 ผู้สูงอายุในชุมชน ต้องการได้รับความช่วยเหลือจากคนในชุมชน นอกจากการต้องการความช่วยเหลือในเรื่องเศรษฐกิจการเงิน และการรักษาพยาบาล หรือเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพแล้ว ผู้สูงอายุยังต้องการให้ชุมชนช่วยจัดกิจกรรมการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ เพื่อการพบปะสังสรรค์ หรือการนันทนาการ ซึ่งผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน และน่าจะรวมถึงผู้สูงอายุในอนาคต ไม่ได้จำกัดดวงชีวิตหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวันของตนไว้แต่เพียงภายใต้หลังคาบ้าน แต่ผู้สูงอายุยังต้องการ“ชีวิตทางสังคม” ที่จะเปิดโลกของตัวเอง ไปสู่โลกภายนอกด้วย ดังนั้น การจัด



กิจกรรมใด ๆ เพื่อการพัฒนาสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ ในรูปของ “ชุมชนช่วยชุมชน” จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจ (ชิน เตชามหาชัย, 2560)

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน ที่วัดหนองไม้แก่น เดิมเป็นชมรมผู้สูงอายุ ที่ก่อตั้งมาเพื่อดูแลคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ มีการทำกิจกรรมพัฒนาตนเองหลายด้านเมื่อ คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุได้ไปศึกษาดูงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวงม จังหวัด เชียงราย แล้วจึงกลับมาพัฒนาเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลาน โดยมี วัตถุประสงค์ที่จะส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุตลอดชีวิต แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1) เสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ 2) ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม 3) เสริมสร้างคุณค่าทางภูมิปัญญาของผู้สูงอายุให้ เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ 4) เสริมสร้างทักษะในการส่งเสริมอาชีพและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ ดำรงสืบไปโดยมีการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีรายได้และมียานพาหนะ พร้อมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุ สามารถพึ่งตนเองได้ ด้วยการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ ส่งเสริม การผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ของผู้สูงอายุ และกิจกรรมนันทนาการ ศาสนา ร่วมกัน

ในปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหนองลานมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ผู้สูงอายุ ส่วนมากมักประสบปัญหาสุขภาพไม่แข็งแรง บางรายลูกหลานนำไปฝากไว้ยังบ้านพักคนชรา บางรายผู้สูงอายุอยู่เพียงลำพังไม่มีลูกหลานดูแล บางรายอยู่ในภาวะทุพพลภาพมีภาวะ ซึมเศร้า ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม จากปัญหาดังกล่าว แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมัก ประสบกับปัญหาสุขภาพทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจ ที่ถึงแม้จะเป็นวัยสูงอายุแต่ ก็ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากสังคมรอบข้าง ตลอดจนต้องการการยอมรับจากสังคมให้เห็น คุณค่าของผู้สูงอายุ ดังนั้น การศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น ภาวนา 4 คือ หลักธรรมที่เป็นแนวทางในการพัฒนา ตนเอง ด้านกาย ศีล จิต และปัญญา การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางพุทธธรรม เป็นรูปแบบที่สามารถส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้ ดังนั้นผู้ศึกษาวิจัยจึงมีความสนใจที่จะ สร้างคุณค่าให้ผู้สูงอายุโดยศึกษาการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาส่งเสริมสุขภาพ ให้กับผู้สูงอายุ ให้พัฒนาสุขภาพทางร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป มีสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเองให้บรรลุสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อเป็น แนวทางในการเตรียมความพร้อมของประเทศที่กำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพตาม แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอกำมะนา จังหวัดกาญจนบุรี

2. เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์

3. เพื่อเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์ ตามหลักทฤษฎี 4

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงผสม (Mix Method) คือ เชิงปริมาณ (Quantitative Research) และเชิงคุณภาพ (Quality Research) โดยมุ่งความสำคัญที่เชิงคุณภาพเป็นหลัก ใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) เพื่อค้นหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับแนวคิดเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ แนวคิดเรื่องผู้สูงอายุและการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แนวคิดเรื่องพุทธธรรมกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ แนวคิดเรื่องโรงเรียนผู้สูงอายุ ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ บริบทของโรงเรียนผู้สูงอายุที่ วัดหนองไม้แก่น งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. การวิจัยเชิงปริมาณ

2.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยใช้ข้อมูลจำนวนของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2561 จำนวน 100 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น ตำบลหนองลาน อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์ โดยกำหนดขนาดตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ใช้ตารางของ เครจซีและมอร์แกน (Krejcie, R. V. & Morgan, D. W., 1970) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 65 คน

2.2 เครื่องมือในการวิจัย ในการวิจัยนี้ใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามความคิดเห็น (questionnaires) ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบของการศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ เกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 17 ข้อ

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาฬสินธุ์ แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 4 ด้าน คือด้านกายภาพ ด้านศีลภาพ ด้านจิตภาพ และด้านปัญญาภาพ จำนวนทั้งหมด 40 ข้อ



ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอต่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 4 ด้าน คือ ด้านกายภาวนาด้านศีลภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา จำนวนทั้งหมด 40 ข้อ

2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

2.3.1 ขออนุญาตจากโครงการขยายห้องเรียนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดไชยชุมพลชนะสงคราม เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอต่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

2.3.2 ขออนุญาตจากโครงการขยายห้องเรียนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดไชยชุมพลชนะสงคราม เพื่อขอเชิญคณาจารย์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความเที่ยงตรงของเครื่องมือ

2.3.3 ติดต่อประสานงาน ส่งแบบสอบถามให้ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอต่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมด้วยตนเอง ได้แบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 65 ชุด คิดเป็นร้อยละ 81.25

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

2.4.1 นำแบบสอบถามที่ได้รับคืน จากโรงเรียนมาตรวจสอบความเรียบร้อยและความถูกต้องสมบูรณ์ในการตอบ

2.4.2 นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามทั้งหมด มาจัดระเบียบข้อมูล, ลงรหัส และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป

2.4.3 วิเคราะห์ข้อมูล เกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และ ร้อยละ (Percentage)

2.4.4 วิเคราะห์พฤติกรรมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอต่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยการวิเคราะห์ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย (mean) จำแนกเป็นรายข้อ รายด้าน และภาพรวม

2.4.5 วิเคราะห์การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอต่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยการวิเคราะห์แบบแจกแจงความถี่ ร้อยละ และค่าเฉลี่ย จำแนกเป็นรายข้อ รายด้าน และภาพรวม

2.4.6 วิเคราะห์การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอต่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ก่อนการให้ความรู้และ

หลังการให้ความรู้ โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบที (T - Test: Paired Two Sample Test For Mean)

3. การวิจัยเชิงคุณภาพ

3.1 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้นำชุมชนและกรรมการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น ตำบลหนองลาน อำเภอดำรงวิทยานิคม จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 7 รูป/คน ดังนี้

ที่	ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง
1	พระครูกาญจนธรรมชัย	เจ้าอาวาส/ผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ
2	พ.ท.ชลอ ทองชื่น	ไวยาวัจกรวัดหนองไม้แก่น
3	นายวิวัฒน์ ตั้งสุวรรณวงศ์	นายกเทศมนตรีตำบลหนองลาน
4	นายณรายธิ์ สุภาราม	รองนายกเทศมนตรีตำบลหนองลาน
5	นายสุทธิศักดิ์ กองพันธ์	ผอ.รพสต.หนองไม้แก่น
6	นายสวัสดิ์ มั่นคง	ประธานชมรมผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น
7	นางสำรวย ทองป๋าย	นักพัฒนาการชุมชนเทศบาลตำบลหนองลาน

3.2 เครื่องมือในการวิจัย ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยได้ตั้งประเด็นในการสนทนาไว้ 6 ประเด็น ดังนี้

ด้าน	ประเด็นที่	เนื้อหา
กายภาพ	1	การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดที่เป็นโทษต่อร่างกาย
	2	การสังเกตความผิดปกติของร่างกาย เช่น การขับถ่าย การเวียนศีรษะ
ศีลภาพ	3	ความสามารถในการควบคุมสติได้ดีเมื่อถูกทำให้โกรธ
จิตภาพ	4	มีความไม่พอใจในสภาพความเป็นอยู่
	5	การเจริญสติ นั่งสมาธิ เดินจงกรม
ปัญญาภาพ	6	วิธีการจัดการความเครียด

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

3.3.1 ขอนหนังสือจากโครงการขยายห้องเรียนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วัดไชยชุมพลชนะสงคราม เพื่อขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้นำชุมชนและกรรมการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยานิคม จังหวัดกาญจนบุรี

3.3.2 ติดต่อประสานงาน ส่งหวัข้อประเด็นในการสนทนาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ, ผู้นำชุมชนและกรรมการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยานิคม จังหวัดกาญจนบุรี

3.3.3 ดำเนินการ จัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ตามประเด็นที่ได้ส่งให้ศึกษาล่วงหน้าแล้ว, บันทึกเป็นวิธีทัศน และจดบันทึกข้อวิภาษณ์และข้อเสนอแนะของผู้ร่วมสนทนากลุ่ม



3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม และข้อเสนอแนะวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

1. พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวมพบว่ามี การปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีการปฏิบัติมากที่สุดคือ ด้านจิตภาวนา สำหรับด้านที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย คือ ด้านศีลภาวนา รองลงมาคือ ด้านปัญญาภาวนา และด้านกายภาวนา ตามลำดับ

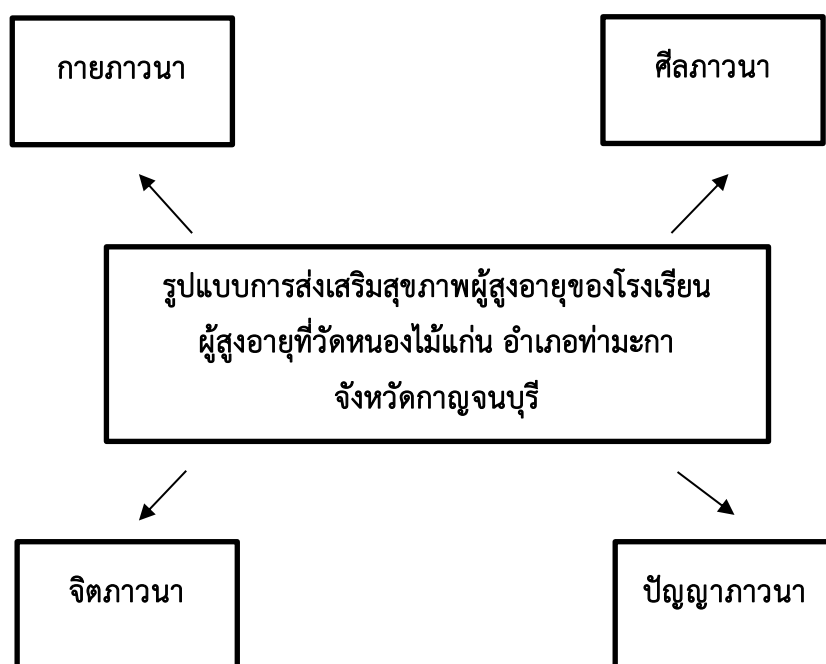
2. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี มีรายละเอียดดังนี้

2.1 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี ก่อนการให้ความรู้โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย คือ ด้านจิตภาวนา รองลงมาคือ ด้านศีลภาวนา ด้านกายภาวนา และด้านปัญญาภาวนา ตามลำดับ

2.2 การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี หลังการให้ความรู้โดยภาพรวมและรายด้านทุกด้าน มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย คือด้านกายภาวนา รองลงมาคือ ด้านศีลภาวนา ด้านจิตภาวนา และด้านปัญญาภาวนา ตามลำดับ

2.3 การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี ก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ โดยภาพรวม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี ตามหลักภาวนา 4 และจากการสนทนากลุ่ม พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนา 4 ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบ ทั้ง 4 ด้านได้เป็นอย่างดี ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอตามะกาจังหวัดกาญจนบุรี

4. ผลการสนทนากลุ่มการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอตามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ผลการสนทนากลุ่มการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอตามะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยการจัดเวทีสนทนากลุ่ม (Focus Group) กับผู้นำชุมชนและผู้ทรงคุณวุฒิ ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอตามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ได้ตั้งประเด็นในการสัมภาษณ์ไว้ 6 ประเด็น ครอบคลุมภาพนาทั้ง 4 ด้าน ดังต่อไปนี้

4.1 ด้านกายภาพนา ประเด็นที่ 3 การหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติด

นายสุทธิศักดิ์ กองพันธ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองลาน ได้นำเสนอว่า ทางโรงพยาบาลมีหลักสูตรอบรมผู้สูงอายุให้เกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งเสพติดนั้นมีโทษต่อร่างกายโดยที่แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ผู้ไม่ป่วย 2) ผู้ป่วย 3) ผู้กำลังจะป่วย

กลุ่มผู้ที่ยังไม่ป่วยทางโรงพยาบาลได้ร่วมกับเทศบาลตำบลหนองลาน โดยให้อสม. เข้าไปดูแลเป็นที่เลี้ยงให้คำแนะนำทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และรู้จักที่จะปฏิเสธสิ่งเสพติดที่จะนำเข้าสู่ร่างกาย กลุ่มผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยไปโรงพยาบาลเพื่อรับยา จะมีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่อง



สารเสพติดที่มีผลต่ออาการป่วยของผู้สูงอายุ กลุ่มที่เริ่มจะเข้าสู่อาการป่วย ทางโรงพยาบาลก็ได้จัดการอบรมโดยส่งเจ้าหน้าที่ อสม. ไปให้ความรู้

สำหรับประเด็นที่ 3 นายนาธิป สุภาราญ รองนายกเทศมนตรีตำบลหนองลาน ยังได้กล่าวเสริมเพิ่มเติมว่าต้องแยกแยะสิ่งเสพติดออกไปอีกว่า สิ่งเสพติดมีอะไรบ้างที่ผู้สูงอายุเข้าไปเกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นบุหรี่ เครื่องดื่มชูกำลัง ในกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้ที่มีจำนวน 11 เปอร์เซนต์ จะต้องศึกษาว่ายังหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะเหตุใด

ประเด็นที่ 5 การสังเกตความผิดปกติของร่างกาย นายสุทธิศักดิ์ กองพันธ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองลาน ได้นำเสนอว่า ทางโรงพยาบาลได้แบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน 2) ผู้สูงอายุที่ติดเตียง 3) ผู้สูงอายุที่ติดสังคม ทางโรงพยาบาลได้ส่งเจ้าหน้าที่ อสม. เข้าไปดูแลและติดตามทุกสัปดาห์

สำหรับประเด็นที่ 5 นี้ นางสาวทองปิยะ ผู้ร่วมสนทนากลุ่มได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ในโรงเรียนผู้สูงอายุก่อนจะเข้าฐานแต่ละฐานจะมีการออกกำลังกายและให้ผู้สูงอายุบอกเล่าอาการของตนเองซึ่งโดยภาพรวมผู้สูงอายุมีความรู้ความสามารถสังเกตพฤติกรรมของตนเองได้ดีและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินจากที่เคยกินตามใจปากก็รู้จักการเลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น

4.2 ด้านศีลภาวนา ประเด็นที่ 9 ความสามารถในการควบคุมสติ

พ.ท. ชะลอ ทองรีน ไวยาวัจกรวัดหนองไม้แก่น ได้นำเสนอว่า ต้องมีสติและสัมปชัญญะ คือ ความระลึกได้และความรู้ตัว สัมปชัญญะ ความรู้ตัว เป็นตัวควบคุมสติได้ อย่างดี คือเมื่อโกรธก็รู้ว่าโกรธจะทำให้ความโกรธนั้นลดลงได้และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำให้ควบคุมสติได้ดี นายนาธิป สุภาราญ รองนายกเทศมนตรีตำบลหนองลาน ได้กล่าวเสริม โดยอ้างถึงคำสอนของสมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชพระองค์ใต้ให้คติธรรมไว้คือขันติธรรมความอดทน

4.3 ด้านจิตภาวนา ประเด็นที่ 4 ไม่พอใจความเป็นอยู่

นายสวัสดิ์ มั่นคง ผู้ใหญ่บ้านได้นำเสนอว่า ทางเทศบาลตำบลหนองลาน มีโครงการตรวจเยี่ยมและนำสิ่งของไปมอบให้ผู้สูงอายุปีละ 2 ครั้ง และต่อไปในอนาคตได้ของบประมาณในเรื่องนี้เพิ่มเป็นตรวจเยี่ยมทุกเดือนอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง อีกทั้งทางวัดหนองไม้แก่นเองก็ยังมีกองทุนจากการจัดการขยะได้ออกเยี่ยมและมอบของยังชีพให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำเป็นการให้ขวัญและกำลังใจได้เป็นอย่างดี

พระครูกาญจนารธรรมชัย ได้กล่าวเสริมว่า ระหว่างที่ผู้สูงอายุอยู่ที่บ้านกับไปเข้าเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ พอถึงวันที่มีการเรียนการสอนผู้สูงอายุบางคนถึงกับต้องขอลูกหลานไปโรงเรียนให้ได้ว่าลูกหลานจะขอร้องให้อยู่เพื่อดูแลบ้านหรือเลี้ยงหลานเพราะอยู่บ้านมีปัญหามากมายพอได้ไปเรียนแล้วมีความสุขและมีความสุขคือสุขทั้งกายและใจ

ประเด็นที่ 6 การเจริญสติ นั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม พระครูภาฏนธรรมชัย เจ้าอาวาสวัดหนองไม้แก่นและผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่นได้นำเสนอว่าการเจริญสตินั่งสมาธิเดินจงกรมผู้สูงอายุ ค่อนข้างจะปฏิบัติได้ยากเนื่องจากปัญหาสุขภาพที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติทางวัดจึงได้ปรับเปลี่ยนรูปแบบการปฏิบัติของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุคนใดสามารถนั่งกับพื้นได้ก็นั่งปฏิบัติ ผู้สูงอายุคนใดไม่สะดวกที่จะนั่งกับพื้นก็ให้นั่งเก้าอี้ได้ การเดินจงกรม ก็เช่นเดียวกัน ผู้สูงอายุบางคนการทรงตัวไม่ค่อยมั่นคงก็จะจัดสถานที่เดินจงกรมให้มีราวจับ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ดีขึ้นและยินดีพอใจกับการนั่งสมาธิและเดินจงกรม หรือแม้แต่การไหว้พระสวดมนต์ก็เป็นการเจริญสติได้เป็นอย่างดี

4.4 ด้านปัญญาวาณา ประเด็นที่ 4 วิธีกำจัดความเครียด

นายสุทธิศักดิ์ กองพันธ์ ผอ.โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลหนองลาน ได้นำเสนอว่า ทุกคนมีความเครียดเป็นปกติ การกำจัดความเครียดขึ้นอยู่กับสุขภาพจิตและสติปัญญาของแต่ละคนเรามีไม่เท่ากัน คนที่มีสุขภาพจิตที่ดี มีปัญญา ก็สามารถกำจัดความเครียดได้เร็ว คนที่ไม่สามารถกำจัดความเครียดได้ก็มักจะพึ่งยาคลายเครียดจากโรงพยาบาลและผลจากความเครียดทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพกาย คือ ทำให้เป็นโรคความดันโลหิต โรคเบาหวานตามมา สำหรับผู้สูงอายุที่เข้าโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นทำให้การจ่ายยาคลายเครียดของโรงพยาบาลลดจำนวนลงมาก ชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่นได้เรียนรู้ฝึกฝนอบรมด้านสติปัญญาจึงสามารถกำจัดความเครียดได้มากกว่าผู้สูงอายุกลุ่มอื่น พระครูภาฏนธรรมชัย ได้กล่าวเสริมว่า ผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น ได้รับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดพุทธิปัญญาจึงสามารถกำจัดความเครียดได้เร็ว

นายนิวัฒน์ ตั้งสุวรรณวงศ์ นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลหนองลาน ได้กล่าวเสริมว่า การทำงานทำให้คลายเครียดได้และประกอบกับคุณธรรมพรหมวิหาร 4 คือ มีเมตตา ความปรารถนาดีต่อกัน มีกรุณา ใครเดือดร้อนก็เข้าไปช่วยเหลือ มีมุทิตา ไม่อิจฉาริษยา กัน การดำเนินกิจการของโรงเรียนผู้สูงอายุ มีประโยชน์เป็นอย่างมาก ทำให้กลุ่มคนผู้สูงอายุมีสังคมของคนในวัยเดียวกัน พุดคุยกันเข้าใจกันได้ง่ายและเมื่อมีปัญหาที่สามารถช่วยเหลือแนะนำให้คำปรึกษาได้ดีกว่าคนที่ต่างวัยกันโดยไม่มีความรู้สึกลดเดี๋ยวเจียบเหงาเหมือนแต่ก่อน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านพัฒนาการของร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุมีการพัฒนาการซึ่งสอดคล้องกับภาวนา 4 ที่ทางคณะผู้วิจัยได้มาศึกษาวิจัยและได้เสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุให้เห็นเด่นชัดเป็นรูปธรรมมากขึ้น



อภิปรายผล

1. พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวมพบว่า มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ ด้านจิตภาวนา สำหรับด้านที่มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับค่าเฉลี่ย คือ ด้านศีลภาวนา รองลงมาคือ ด้านปัญญาภาวนา และด้านกายภาวนา ตามลำดับ ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมองเห็นประโยชน์ของหลักภาวนา 4 โดยเฉพาะด้านจิตภาวนา เกี่ยวกับเรื่อง ชอบสนุกสนานร่าเริง เรื่องมีความเคารพในความคิดของผู้อื่น และเรื่องมีความขยัน มีความเพียร มีความอดทน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระกองสี ญาณโร (พรมโพธิ์) ที่ได้ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา วิทยาลัยพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2560 ที่กล่าวว่า ประโยชน์ของภาวนา 4 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้จริง และสามารถดำเนินชีวิตในลักษณะที่เป็นสัมมาชีพและสัมมาปฏิบัติได้ (พระกองสี ญาณโร (พรมโพธิ์), 2560) และสอดคล้องกับ อนุกุล บุญรักษา ที่ศึกษาการพัฒนาตามหลักภาวนา 4 คือการปฏิบัติด้านศีลสมาธิ ปัญญาและกาย เมื่อเวลาที่มีการกระทำอะไรก็ตาม ทุกครั้งมักมีการปฏิบัติเรื่องภาวนา 4 เข้ามาเกี่ยวข้องอยู่เสมอ (อนุกุล บุญรักษา, 2554) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ วิภาพร สิทธิศาสตร์ ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนเขตความรับผิดชอบสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุด คือ พยายามทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการพัฒนาการจัดการกับความเครียด พบว่า พฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ สามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีสติเพื่อให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนมากขึ้น (วิภาพร สิทธิศาสตร์, 2550)

2. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอทำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี ตามหลักภาวนา 4 ก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ โดยภาพรวมพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุมีการรับรู้และมีความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การดูแลสุขภาพตนเอง การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลในครอบครัวและสภาพแวดล้อมของชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พระสรวิฑู ปัญญาวิฑู ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ จังหวัดแพร่ ที่กล่าวถึงการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุว่า หลักธรรมภาวนา 4 ด้าน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ปฏิบัติ ซึ่งแนวทางการปฏิบัติจะเป็นสิ่งที่ดี เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิดปัญหาแก่ตนเองแก้ปัญหาอย่างรู้เหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นโดยใช้สติปัญญาวิเคราะห์ จัดการแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเป็น



กระบวนการทำให้เกิดการพัฒนาตนเอง (พระสราวุฒิ ปญญาวุฑโฒ, 2560) และสอดคล้องกับการวิจัยของ เบญจมาศ นาควิจิตร ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การดูแลสุขภาพตนเองเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพตนเองการสนับสนุนด้านการดูแลสุขภาพตนเองจากครอบครัวและความเชื่ออำนาจภายในภายนอกตนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 54.9 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (เบญจมาศ นาควิจิตร, 2551)

3. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุที่วัดหนองไม้แก่น อำเภอยะนิง จันทบุรี ตามหลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ทั้งนี้เพราะผู้สูงอายุยังต้องการชีวิตทางสังคม ที่จะเปิดโลกของตนเองไปสู่โลกภายนอก การจัดกิจกรรมใด ๆ เพื่อการพัฒนาสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและพัฒนาผู้สูงอายุตลอดชีวิตที่ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามหลักธรรมภาวนา 4 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กันยา วงศ์ชัยวัฒน์ ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ ผลการวิจัย พบว่า แนวคิด การพัฒนาคุณภาพชีวิตแบบตะวันตกคือการพัฒนาชีวิตของบุคคลให้สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและจิตวิญญาณ ความพึงพอใจในชีวิตของแต่ละบุคคล ด้านร่างกาย ให้มีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพอนามัยดี ไม่เจ็บป่วยง่าย มีสภาพความเป็นอยู่ที่ดี ด้านจิตใจ มีความพึงพอใจในชีวิตของตนรวมถึงการดำรงชีวิตมีความสุข และจัดการกับความโศกเศร้า ด้านสังคม ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม ไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคม มีครอบครัวที่อบอุ่น เป็นประชากรที่ดีของประเทศ และด้านปัญญา มีการศึกษาดี การได้รับข่าวสารประกอบอาชีพที่มีประสิทธิภาพใช้จ่ายอย่างประหยัด หลักพุทธธรรมที่ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุใช้ภาวนา 4 เป็นตัวหลักในการพัฒนา (กันยา วงศ์ชัยวัฒน์, 2561) และสอดคล้องกันกับผลงานวิจัยของพระมหาสุทิตย์ อาภากร ได้ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า ด้านการพัฒนาแบบของคณะสงฆ์ในการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมพบว่า รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา สามารถพัฒนาบุคคลและสังคมตามหลัก “ภาวนา 4” เช่นเดียวกัน (พระมหาสุทิตย์ อาภากร, 2558)



สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของโรงเรียนผู้สูงอายุ วัดหนองไม้แก่น อำเภอดำรงวิทยารุจิราธิปไตย จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ผู้สูงอายุสามารถนำหลักพุทธธรรมเรื่องภavana 4 ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง เพราะช่วยให้ผู้สูงอายุมีแนวทางในการจัดการกับปัญหาอย่างมีสติ มีวินัยในตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้ดี เข้าใจตนเองและสังคมมากขึ้น มีความรู้ในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำสมาธิ เดินจงกรม ได้อย่างถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะ 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 1.1 ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุควรนำหลักปฏิบัติตามหลักภavana 4 มาประยุกต์ใช้ให้ผู้สูงอายุเกิดความเข้าใจในการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง 1.2 ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุควรกำหนดวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทั้ง 4 ด้านตามหลักภavana 4 2) ข้อเสนอแนะเพื่อการทวิจยครั้งต่อไป 2.1) ควรศึกษาพฤติกรรมของผู้สูงอายุแบบแยกกลุ่มอายุ เพศ ระดับการศึกษา เพราะจะทำให้เห็นปัญหาและอุปสรรคได้ชัดเจนมากขึ้น 2.2) ควรศึกษาหลักพุทธธรรมในหัวข้ออื่นนอกจากหลักภavana 4 ที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ 2.3) ควรศึกษาแนวทางการพัฒนาพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงจากการที่ได้อบรมตามหลักพุทธธรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ

เอกสารอ้างอิง

- เบญจมาศ นาควิจิตร. (2551). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองและความสุขของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุของโรงพยาบาลสังกัดสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. ใน วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมอนามัย. (2556). รายงานการสำรวจสุขภาพผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วชิรวิทย์ พี.พี.
- กันยา วงศ์ชัยวัฒน์. (2561). แนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุหลังเกษียณอายุ. ใน ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ขึ้น เตชามหาชัย. (2560). งานผู้สูงอายุในแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 8 และโครงการต่าง ๆ ของกรมอนามัย. เรียกใช้เมื่อ 3 กันยายน 2560 จาก http://Advisor.anamai.moph.go.th/main.php?Filename=J.HealthVol20No2_08
- พระก่องสี ญาณธโร (พรหมโพธิ์). (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.



- พระมหาสุทนต์ อาภาภโร. (2558). การเสริมสร้างสุขภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนา. ใน รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสราวุฒิ ปญญาวุฑโฒ. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนา ในเขตเทศบาลตำบลวังหงส์ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่. วารสาร มจร. พุทธปัญญาปริทรรศน์, 6(2), 50-65.
- วิภาพร สิทธิศาสตร์. (2550). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน เขตความรับผิดชอบสถานีอนามัยบ้านเสาหิน ตำบลวัดพริก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. ใน วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์. วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครพนม.
- ศิริวรรณ ศิริบุญ. (2538). การตอบสนองของชุมชน ต่อปัญหาด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ. ใน รายงานการวิจัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานয়รัฐมนตรี. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12. เรียกใช้เมื่อ 3 กันยายน 2560 จาก <http://www.nesdb.go.th/ewtdllink.php?Nid=6422>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). สำนะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2553 (ทั่วราชอาณาจักร). เรียกใช้เมื่อ 3 กันยายน 2560 จาก <http://popcensus.nso.go.th/>
- อนุกุล บุญรักษา. (2554). การพัฒนามนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ 31. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. Journal Education and Psychology Measurement, 3(30), 607-610.