

การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 ให้แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย
อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี
THE WELL-BEING PROMOTION ACCORDING TO THE BHĀVANĀ 4 PRINCIPLE FOR
THE ELDERLY OF SANGHAS IN DONSAI SUB-DISTRICT, PAKTHO DISTRICT,
RATCHABIRI PROVINCE

^[1]พิชญ์ชัช หิรัญถาวรพัทธ์ Pithchicha Hirantawonpart

^[2]พระครูวิสุทธาณันทคุณ Phrakhru Wisutthanantakhun

^[3]พระมหากังวาล ธีรธมโม Phramaha Kangwal Dhiradhammo

^[1] ^[2] ^[3]วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Ratchaburi Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya, Thailand

Corresponding Author E-mail: Hirantawonpart@gmail.com

Article Received: August 06, 2023. Revised: January 12, 2024. Accepted: January 19, 2024.

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี 2) เปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล 3) เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี โดยในส่วนของ การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลภาคสนามจากประชาชนผู้ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จำนวน 384 คน วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานโดยการทดสอบค่าที ค่าเอฟ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และในส่วนของ การวิจัยเชิงคุณภาพมีการวิเคราะห์เอกสาร และใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลภาคสนามจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 9 ท่าน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวมมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากทั้ง 4 ด้าน คือ ภายภavana ปัญญาภavana จิตภavana และศีลภavana 2) ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ มีความคิดเห็นที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย ส่วนปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ มีความคิดเห็นที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน จึงยอมรับตามสมมติฐานการวิจัย 3) ปัญหา อุปสรรค ได้แก่ ไม่มีการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพ ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ขาดการนอนหลับที่เพียงพอ ขาดการมีความรู้ความเข้าใจด้านหลักศีลธรรมและ

คุณธรรมทางพระพุทธศาสนา ขาดการตั้งเครือข่ายผู้สูงอายุ ไม่มีกิจกรรมนันทนาการช่วยบำบัดความเครียดและคลายความกังวล ขาดการเข้าร่วมฟังเทศน์ สวดมนต์ไหว้พระ และการเจริญสติ และข้อเสนอแนะ ได้แก่ ควรให้ความรู้เรื่องอาหารและการออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ ควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุ ควรจัดให้มีกิจกรรมการทำสมาธิเพื่อการรักษาจิตใจ ควรรู้จักการแก้ปัญหาความทุกข์แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

คำสำคัญ: การส่งเสริมสุขภาพ, หลักภวนา 4, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The objectives of this research article were (1) to study the level of well-being promotion according to the Bhāvanā 4 for the elderly of Sangha in Donsai Sub-District, Paktho District, Ratchabiri Province, (2) to compare the well-being promotion according to the Bhāvanā 4 for the elderly of Sangha in Donsai Sub-District, Paktho District, Ratchabiri Province by classifying according to personal factors and (3) to study problems, obstacles and suggestions for well-being promotion according to the Bhāvanā 4 for the elderly of Sangha in Donsai Sub-District, Paktho District, Ratchabiri Province. The research methodology was a mixed method research. In part of quantitative research, a questionnaire was used as a tool to collect field data from 384 people who were over 18 years old and domiciled in Don Sai Sub-district, and data was analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation, hypothesis testing by t-test, F-test, one-way ANOVA and in part of qualitative research, document analysis and interview forms were used as the tools to collect field data from 9 key informants and analyzed the data using contextual content analysis techniques. The results showed that; 1) The level of well-being promotion according to the Bhāvanā 4 principle for the elderly of Sangha in Donsai Sub-District, Paktho District, Ratchabiri Province, in general, the practice was at high level and when considering individually, it was found that the practice with high level in all 4 aspects, namely, Kāya-bhāvanā, Paññā-bhāvanā, Citta-bhāvanā and Sīla bhāvanā. 2) The comparative results of well-being promotion according to the Bhāvanā 4 principle for the elderly of Sangha in Donsai Sub-District, Paktho District, Ratchabiri Province by classifying according to personal factors, it was found that personal factors such as gender had opinions towards the well-being promotion according to the Bhāvanā 4 principle for the elderly of Sangha in Donsai Sub-District, Paktho District, Ratchabiri Province was no difference therefore, the research hypothesis was rejected. As for ages, educations, careers and incomes, it was showed that opinions towards well-being promotion according to the Bhāvanā 4 principle for the elderly of Sangha in Donsai Sub-District, Paktho District, Ratchabiri Province was difference therefore, the research hypothesis was accepted. 3) The problems and obstacles such as lack of screening tests for health risks, lack of participation in physical activities, lack of adequate sleep, lack of knowledge and understanding of Buddhist morality and virtues, lack of elderly network, no meditation activities to relieve stress and anxiety, lack of participation in listening

to Buddhist teaching, praying and practicing mindfulness and suggestions were to provide knowledge about diet and exercise according to the doctor's advice, establish an elderly club to build an elderly network, organize meditation activities for healing mind and should know how to solve problems.

Keywords: Well-Being Promotion, Bhāvanā 4 Principle, Elderly

บทนำ

ช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา การพัฒนาในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่องทั้งทางด้านเศรษฐกิจสังคม และด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งผลของความเจริญก้าวหน้าต่างๆ เหล่านี้ โดยเฉพาะทางด้านการแพทย์และสาธารณสุขทำให้เกิดการคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ช่วยรักษาโรคร้ายแรงหรือโรคอื่นๆ ที่คร่าชีวิตของประชาชนในสังคมและตลอดระยะเวลา 100 ปีที่ผ่านมา ประชากรในสังคมจึงมีอายุยืนยาวมากขึ้นเพราะมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้นเป็นอย่างมาก ซึ่งความเจริญก้าวหน้าในสังคมไทยก่อให้เกิดการพัฒนาที่ส่งผลดีและผลกระทบต่อสังคม โดยเฉพาะผลกระทบทางด้านโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ด้วยสาเหตุของการมีอายุที่ยืนยาวขึ้นทำให้อัตราการเสียชีวิตของประชากรที่ต่ำลง อัตราประชากรกลุ่มวัยสูงอายุจึงมีจำนวนเพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันอัตราการเกิดของประชากรก็ลดลง ทำให้ประชากรกลุ่มวัยเด็กที่จะเป็นกำลังแรงงานในภายภาคหน้ากลับมีน้อยลงอย่างต่อเนื่องเช่นกัน (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560)

การนี้ สังคมไทยนับว่ามีความโชคดี ด้วยเหตุที่พระพุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาประจำชาตินั้น มีองค์ความรู้หรือหลักธรรมสำหรับการพัฒนาคนทุกเพศทุกวัย ดังกล่าวนั้น คือ หลักภavana 4 (อง.ปญจก. (ไทย) 22/79/121) ที่เป็นคุณสมบัติของบุคคล และเป็นหลักการพัฒนาตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ได้แก่ 1) กายภavana ได้แก่ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดีและปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 2) สีลภavana ได้แก่ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตตภavana ได้แก่ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียรอดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น และ 4) ปัญญาภavana ได้แก่ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2553)

อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ท้าทายที่สำคัญยิ่งของการเป็นสังคมผู้สูงอายุก็คือจะอย่างไรให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะผลการสำรวจไม่ว่าจะเป็นการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติและอื่นๆ พบว่าผู้สูงอายุมากกว่า 80% มีเงินไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงชีพในวัยหลังเกษียณ แหล่งรายได้ที่สำคัญของผู้สูงอายุ คือ การเกื้อหนุนทางการเงินจากบุตรซึ่งก็มีแนวโน้มลดลงด้วยเช่นกัน อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมที่เดิมประเทศไทยเป็นครอบครัวขยายที่อยู่ร่วมกัน อันประกอบด้วย รุ่นปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ลูกหลานที่มีการพึ่งพาอาศัยกันทางเศรษฐกิจที่พ่อแม่เลี้ยงลูก และเมื่อสูงวัย ลูกที่ทำงานก็เลี้ยงพ่อแม่สืบต่อกันมา ก็จะเปลี่ยนแปลงไป เพราะครอบครัวก็จะมีขนาดเล็กลงที่ครอบครัวจะแยกไปอยู่กันเป็นพ่อแม่ ลูก และมี

การไปมาหาสู่พ่อแม่เป็นครั้งคราว ดังนั้น การหวังพึ่งพาทางการเงินจากลูกหลานจึงลดน้อยลง (ชัยพัฒน์ พุ่มซ้อน และกันตพัฒน์ พรศิริวัชรสิน, 2561)

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าวนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี เพื่อสังเคราะห์องค์ความรู้จากการวิจัยเป็นสารสนเทศสำหรับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาวะของผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อศึกษาปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-Method Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ซึ่งใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ประชากร ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จำนวน 9,677 คน (สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำจังหวัดราชบุรี, 1564) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชาชน (อายุ 18 ปีขึ้นไป) ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรีโดยแบ่งประชากรออกเป็น 9 กลุ่ม โดยจำแนกสังกัดหมู่บ้าน แล้วจึงแบ่งจำนวนขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ 384 คน ออกเป็น 9 กลุ่ม

2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากการสุ่มแบบแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำแนกออกเป็น 4 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น จำนวน 9 รูปหรือคน กลุ่มที่ 1 ผู้นำชมรมผู้สูงอายุตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จำนวน 2 คน กลุ่มที่ 2 บุคลากรองค์การบริหารส่วนตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จำนวน 2 คน กลุ่มที่ 3 บุคลากรโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี จำนวน 2 คน กลุ่มที่ 4 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 รูป

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีดังนี้ 1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อกำหนดกรอบในการสร้างเครื่องมือการวิจัย 2) สร้างเครื่องมือ 3) นำเสนอร่างเครื่องมือการวิจัยต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข 4) นำเครื่องมือการวิจัยไปทดลองใช้กับประชากรที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยงตรงของเครื่องมือ 5) นำ

เครื่องมือไปใช้จริงเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านได้พิจารณาทั้งในด้านเนื้อหาสาระ และโครงสร้างของคำถาม รูปแบบของแบบสอบถาม ตลอดจนภาษาที่ใช้และตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ โดยมีการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 1.00 จากนั้นจึงได้นำไปทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) กับผู้ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย และนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) (ประกอบ กรณสูตร, 2542) โดยได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 โดยแบบสอบถาม (Questionnaire) นี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้ ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check List) ประกอบด้วยเพศ อายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ รวม 4 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านกายภาวนา มีคำถามจำนวน 8 ข้อ 2) ด้านสืลภาวนา มีคำถามจำนวน 8 ข้อ 3) ด้านจิตตภาวนา มีคำถามจำนวน 8 ข้อ 4) ด้านปัญญาภาวนา มีคำถามจำนวน 8 และข้อตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี ซึ่งเป็นแบบคำถามปลายเปิด

3.2 สัมภาษณ์ใช้ประเด็นคำถามที่มีโครงสร้าง เพื่อนำไปสู่การสนทนา ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีบทบาทกำหนดทิศทางการสนทนาร่วมกับผู้สัมภาษณ์เพื่อบรรลุเป้าหมายในการทำความเข้าใจประเด็นคำถามร่วมกัน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเลือกตอบ (Check List) สถิติวิจัยที่ใช้ คือ ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) และข้อมูลจากแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) สถิติวิจัยที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) (นิภา เมธาวีชัย, 2543)

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบที่มีโครงสร้าง (Structured Interview) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยผู้วิจัยพยายามรักษาสำนวนเดิมของผู้ให้สัมภาษณ์รวมทั้งปรับแก้ให้มีความชัดเจนทางการสื่อสาร ความหมาย และลดข้อความที่ซ้ำซ้อนกัน

สรุปผลการวิจัย

1. ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม และรายด้าน ดังนี้

ตารางที่ 1 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม

ที่	การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี	ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ด้านกายภาวนา	4.29	0.22	มาก
2	การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 ด้านสืลภาวนา	4.11	0.30	มาก

3	การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 ด้านจิตภาวะ	4.24	0.25	มาก
4	การส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 ด้านปัญญา ภาวะ	4.24	0.21	มาก
ภาพรวม		4.22	0.16	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยอันดับสูงสุด ได้แก่ ด้านกายภาวนาอยู่ในระดับมาก มีรองลงมา ด้านปัญญาภาวนาอยู่ในระดับมาก ด้านจิตภาวนาอยู่ในระดับมาก และด้านศีลภาวนาอยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

2. ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า

สมมติฐานที่ 1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 3 ประชาชนที่มีการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 4 ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ 5 ประชาชนที่มีรายได้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

3. ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ปัญหา อุปสรรค ในการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะ 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางท้อ จังหวัดราชบุรี

1. ด้านกายภาวนา 1) มีวัดอีกหลายวัดที่ไม่สามารถรองรับผู้สูงอายุได้ ไม่มีการทำกิจกรรมใดหรือส่งเสริมให้มีกิจกรรมอะไรเป็นวัดเสียบๆ 2) ไม่มีการตรวจคัดกรองค้นหาภาวะเสี่ยงต่อสุขภาพผู้สูงอายุที่สถานบริการประจำ 3) ผู้สูงอายุขาดการรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ในปริมาณที่พอเหมาะกับสุขภาพผู้สูงอายุสม่ำเสมอ 4) ผู้สูงอายุขาดเข้ารับบริการสาธารณสุขที่บุคคลมีสิทธิได้รับครอบคลุมบริการด้านสุขภาพทุกๆ ครั้งตามหน่วยบริการสาธารณสุข 5) ผู้สูงอายุขาดการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเคลื่อนไหวร่างกายเป็นประจำ ตามผู้นำชุมชนจัดขึ้น 6) ผู้สูงอายุขาดการนอนหลับที่เพียงพอ เพื่อให้

ร่างกายพักผ่อน 7) ขาดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยประจำ

2. ด้านศีลภาวนา 1) ขาดพระสงฆ์ที่จะเข้ามาพูดคุยหรือมาแนะนำแก่ผู้สูงอายุในเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตามศีล เพื่อให้ตนเองมีความสุข การดำเนินชีวิตด้วยหลักธรรมต้องทำอะไร 2) ผู้สูงอายุขาดการมีความรู้ความเข้าใจด้านหลักศีลธรรมและคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา 3) ขาดทำนอดิเรกร่วมกันของผู้สูงอายุในชุมชน 4) ขาดการออกกำลังกายด้วยการเดินทางท่องเที่ยวเพื่อสร้างประสบการณ์ชีวิต 5) ขาดการตั้งเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนหมู่บ้านร่วมกัน

3. ด้านจิตภาวนา 1) มีวัดที่ไม่สามารถรองรับผู้ที่มาปฏิบัติธรรม ถือศีลในวันพระ มองว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก และไม่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ ก็มาทำบุญแล้วกลับ หรือมาเวียนเทียนก็พอแล้ว 2) ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมถ่ายทอดวัฒนธรรม อารมณ์ดี ส่งผลให้จิตใจดี 3) ขาดวิทยากรให้ความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ 4) ไม่มีส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมนันทนาการช่วยบำบัด

4. ด้านปัญญาภาวนา 1) ขาดการนำเอาภูมิปัญญา ความรู้ของผู้สูงอายุมาถ่ายทอดแก่คนรุ่นหลังเนื่องจากขาดคน หรือหน่วยงานในการเชื่อมโยง วัดเองก็อาจจะมองไม่เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นมากนัก 2) ขาดการสร้างเสริมพฤติกรรมตามคำแนะนำและการให้ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุ 3) ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมพึ่งพิงตามวัดต่างๆ ที่ทางวัดจัดขึ้นหรือหน่วยอื่นที่จัดให้มีกิจกรรมพึ่งพิงเป็นประจำ 4) ขาดการสร้างเสริมพฤติกรรมตามคำแนะนำและการให้ความรู้สุขภาพผู้สูงอายุ 5) ขาดการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมอ่านหนังสือพิมพ์ ธรรมะ ชีวประวัติ เขียนบทประพันธ์

3.2 ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี

1. ด้านกายภาวนา 1) วัดควรจะมีการจัดสถานที่เพื่อให้มีการปฏิบัติธรรมถือนิสสัยโบสถ์เป็นกิจกรรมประจำเพื่อให้เกิดเป็นกิจกรรมของคนในชุมชน ที่จะพากันมาปฏิบัติธรรมเรียนรู้ศึกษาศาสนา 2) ควรเน้นเรื่องที่เขาใจง่าย สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน ตามความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ เน้นเรื่องสุขภาพ ยาสมุนไพร การปลูกสมุนไพรเล็ก ๆ น้อย การได้รวมกลุ่มพูดคุยให้จิตใจเบิกบาน 3) ควรให้ผู้สูงอายุมีการรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงไม่ก่อให้เกิดโทษไม่เสียดัดของมีนเมา 4) ควรให้ความรู้เรื่องอาหารแก่ผู้สูงอายุและการออกกำลังกายตลอดถึงการให้คำแนะนำเรื่องสุขภาพตามคำแนะนำของแพทย์ 5) ควรให้ออกกำลังกายและสอนวิธีการออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ 6) ควรหาแนวทางให้ความรู้เรื่องอาหารแก่ผู้สูงอายุและการออกกำลังกาย 7) ผู้สูงอายุควรรู้จักปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางกายที่เหมาะสม

2. ด้านศีลภาวนา 1) เจ้าอาวาสควรจะมีการอบรมให้พระในวัดมีความรู้เบื้องต้นในเรื่องข้อปฏิบัติของการรักษาศีล การให้ความรู้เรื่องธรรมะแก่บุคคลต่างๆ ที่หลากหลาย 2) ควรให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่มีความเอื้อเพื่อสงเคราะห์กันไม่เห็นแก่ตัวมากเกินไปเพื่อการร่วมกับผู้อื่นด้วยความเกื้อกูลต่อผู้อื่น 3) ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกับชุมชน หรือกลุ่มทางสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน 4) ควรจัดตั้งชมรมกลุ่มผู้สูงอายุหรือจัดตั้งเครือข่ายผู้สูงอายุประจำหมู่บ้านหรือระดับตำบลขึ้นแก่ผู้สูงอายุได้ร่วมกันทำกิจกรรม 5) ควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุเพื่อสร้างเครือข่ายหรือชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่ม 6) ควรพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีความประพฤติเรียบร้อยดีงามอยู่ในศีลธรรม

3. ด้านจิตภาวนา 1) วัดควรมีกิจกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเนื่องในวันสำคัญต่างๆ ให้มากขึ้น เช่น วันวิสาขบูชา วันพ่อ วันแม่ เป็นต้น 2) พระควรมีวิธีในการสอนเรื่องของการทำสมาธิเบื้องต้นแบบง่ายๆ แก่ผู้สูงอายุ เพราะถ้ามีขั้นตอนมากเกินไปเข้าใจยากเขาก็จะไม่ทำเพราะทำไม่ได้ 3) ควรจัดให้มี

กิจกรรมการทำสมาธิเพื่อการรักษาจิตใจและให้คำปรึกษาปัญหาแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง 4) ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้มีจิตใจสดชื่นไม่เครียด 5) ควรหาวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญมาให้ความรู้เรื่องการทำสมาธิ 6) ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญ ฟังเทศน์ตามวัดควรจัดให้มีกิจกรรมการทำสมาธิเพื่อรักษาจิตใจ

4. ด้านปัญญาภาวนา 1) วัดควรเป็นสื่อกลางระหว่างชุมชนและหน่วยงานของชุมชน เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดองค์ความรู้ต่างระหว่างกันชุมชน 2) พระควรส่งเสริมแนวทางในการคิด คือ คิดในสิ่งที่ควรคิด การคิดในแง่ดี 3) ควรพัฒนาผู้สูงอายุให้รู้จักการใช้เหตุผลในการทำงานไม่มั่งงายและทำงานอย่างมีความสุข 4) ควรพัฒนาผู้สูงอายุให้สามารถอยู่ร่วมกันกับเพื่อนในสังคมสามารถปฏิบัติตนให้เข้ากับบุคคลอื่นได้ 5) ควรพัฒนาผู้สูงอายุให้เรียนรู้เข้าใจหลักโลกธรรม 8 และหลักไตรลักษณ์เพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน 6) ควรพัฒนาผู้สูงอายุได้การเรียนรู้ความจริงของชีวิต เช่น การเข้าใจการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำผลการวิจัยมาอภิปรายผลดังนี้

1. ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า หลักภาวนา 4 สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุไปสู่การดำเนินชีวิตที่ดีงาม เพราะผลลัพธ์จากการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน คือ ความสุขที่เกิดจากการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอย่างแท้จริง (ภัสสร กิมสุวรรณวงศ์, 2557) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยอันดับสูงสุด ได้แก่ ด้านกายภาวนา อยู่ในระดับมาก รองลงมา ด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก ด้านจิตภาวนาอยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยอันดับต่ำสุด ได้แก่ ด้านศีลภาวนา อยู่ในระดับมาก โดยมีรายละเอียดของแต่ละด้านดังนี้

1.1 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยภาพรวม มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า กายภาวนา หรือการพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็น สามารถเสพลสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณที่ไม่ให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยหรือเกินความจำเป็นที่มนุษย์ควรจะใช้ (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2544) การพัฒนากายหรือทำให้เจริญงอกงามนั้นทำอย่างไรในความหมายที่ง่ายที่สุด คนทั่วไปก็จะนึกถึงการทำให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงหรือการมีสุขภาพกายที่ดี ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับที่ พระก่องสี ญาณโร (2560) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา พบว่า การดำเนินชีวิตในขั้นของกายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างขานฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น

1.2 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ด้าน ศีลภาวนา ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า การเจริญศีลพัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัยไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นได้ด้วยดีเกื้อกูลแก่กัน (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2544) การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม กล่าวคือ ระดับต้นที่เป็นพื้นฐาน คือ ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน จะเห็นได้ว่า หลักศีลขั้นแรกทีเดียวก็มุ่งที่การไม่เบียดเบียน ศีลที่เราเรียกกันง่ายคือศีล 5 ซึ่งเป็นศีลพื้นฐาน ซึ่งเป็นเรื่องของการไม่เบียดเบียนกันทั้งนั้น

กล่าวคือ ไม่เบียดเบียนต่อกันในทางชีวิตร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคู่ครอง ในการใช้วาจา ตลอดจนในเบียดเบียนสติสัมปชัญญะของตนเอง โดยเริ่มต้นคิดจึงเป็นเรื่องของการมีระเบียบในระดับของการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

1.3 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ด้านจิตภาวะนา ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า จิตภาวะนาคือการเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบานเป็นสุขผ่องใส เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2544) เมื่อพัฒนาจิตได้ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธ ไม่เครียด ช่วยให้มีความสุขผ่องใส และมีผลในการสัมพันธ์หรืออยู่ร่วมในสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้นเมื่อมีสมาธิ จิตใจไม่ว้าวุ่นก็เป็นฐานให้การพัฒนาปัญญาต่อไป

1.4 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ด้านปัญญาภาวะนา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ปัญญาภาวะนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญาความหมายการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามแนวพระพุทธศาสนานั้นต้องพัฒนาร่วมกันหลายอย่าง เช่น การพัฒนากาย การพัฒนาจิต การพัฒนาปัญญา เข้าด้วยกันจึงจะเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยไม่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่ง (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), 2544) การพัฒนาปัญญานี้มีหลายระดับ ถ้ามองง่าย ๆ ทั่วไป ก็คงจะนึกเรื่องของการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ก่อน หรืออย่างน้อยก็ถึงการที่เราไปพบประสบสิ่งใดก็ตาม แล้วมีความเข้าใจในสิ่งนั้น อย่างนี้ก็เรียกว่ามีปัญญา อะไรก็ตามที่เราเข้าไปเกี่ยวข้องจะต้องจัด ต้องทำ ก็ต้องรู้ ต้องเข้าใจในสิ่งนั้น ตลอดถึงการเรียนรู้วิชาการต่างๆ ก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจในวิชาการเหล่านั้น รวมทั้ง ความรู้เหตุ รู้ผลต่าง ๆ เหล่านั้นก็เป็นเรื่องของการพัฒนาปัญญาในระดับที่แตกต่างกัน

2. ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ตามสมมติฐานการวิจัย 5 ข้อ มีผลการอภิปรายดังนี้

2.1. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ เพศ ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเพศ พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากเงื่อนไขเกี่ยวกับเพศชายและเพศหญิงของประชาชน อาจเป็นปัญหาต่อความคิดเห็นศักยภาพพระสอนศีลธรรมในโรงเรียนสังกัดอำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี เพราะประชาชนที่เป็นเพศชายและเพศหญิงอาจมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันได้เป็นปกติสามัญอยู่แล้ว

2.2. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ อายุ ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอายุ พบว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวะนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากโดยปกติ จำนวนอายุบ่งบอกประสบการณ์ บ่งบอกถึงสิ่งต่างๆ ที่บุคคลๆ นั้นประสบพบเจอมาจากการทำงาน หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน และบ่งบอกถึงความเป็นมืออาชีพ

และศักยภาพในการทำงานการตัดสินใจ ตลอดจนทัศนคติที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งในมุมมองที่กว้างไกล ดังนั้น อายุที่แตกต่างกันของบุคคล จึงทำให้เกิดความเห็นที่แตกต่างกัน

2.3. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ การศึกษา ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านการศึกษา พบว่า ประชาชนที่มีการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์นั้นจะใช้ความรู้เกี่ยวกับหลักสูตรเฉพาะที่มีบริบทแตกต่างจากหลักสูตรอื่นในสถานศึกษาทั่วไป โดยหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรมสำหรับพระภิกษุสามเณรมี 3 ระดับ ได้แก่ นักธรรมชั้นตรี นักธรรมชั้นโท และนักธรรมชั้นเอก โดย ก.พ. เทียบวิทยฐานะนักธรรมชั้นตรีให้เท่ากับประโยคประถมศึกษาตอนต้น (ป.4) นักธรรมชั้นโท เท่ากับประโยคประถมศึกษาตอนปลาย (ป.5) และนักธรรมชั้นเอก เท่ากับประโยคประถมศึกษาตอนปลาย (ป.6) ดังนั้น การศึกษาที่แตกต่างกัน จึงทำให้เกิดความเห็นที่แตกต่างกันได้

2.4. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ อาชีพ ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านอาชีพ พบว่า ประชาชนที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากอาชีพผู้ปกครองของประชาชนแต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน บางครอบครัวอาจเป็นครอบครัวผู้ยากไร้ที่ตกอยู่ในภาวะยากลำบาก หรือร่ำรวย และมีการประกอบอาชีพตามที่ตนถนัดและสามารถเกิดเป็นรูปธรรมได้มากขึ้นเรื่อยๆ

2.5. ปัจจัยส่วนบุคคล คือ รายได้ ผลการเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ด้านรายได้ พบว่า ประชาชนที่มีรายได้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจากรายได้ของประชาชนแต่ละคนนั้นมีคุณค่าต่อจิตใจที่มากและน้อยย่อมแตกต่างกันเป็นปกติ ซึ่งส่งผลต่อความตระหนักในคุณค่าของการใช้จ่ายในชีวิตประจำวันและการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุที่สำคัญได้อีกเช่นเดียวกัน

องค์ความรู้การวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาวิจัยคือการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภavana 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี เป็นการสนับสนุนทางสุขภาวะแก่บุคคลให้มีการปฏิบัติและยกระดับสุขภาพ ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่

1. กายภavana คือ การพัฒนาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงสมวัย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การพัฒนากายในความหมายที่แท้จริงคือการพัฒนาอินทรีย์ อินทรีย์ของเรามี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับสัมพันธ์กับโลกภายนอก เป็นช่องทางที่เราสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางวัตถุ และทางธรรมชาติทั้งหมด การฝึกฝนพัฒนาอินทรีย์นั้นมีความหมายคลุมไปถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับสภาพแวดล้อมทั้งหมด ทั้งธรรมชาติและวัตถุต่างๆ เนื่องจากการใช้อินทรีย์ทั้งหลายนั้นเอง คนเราจึงสัมพันธ์กับธรรมชาติแวดล้อมหรือสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ เราจะใช้อินทรีย์ต่างๆ

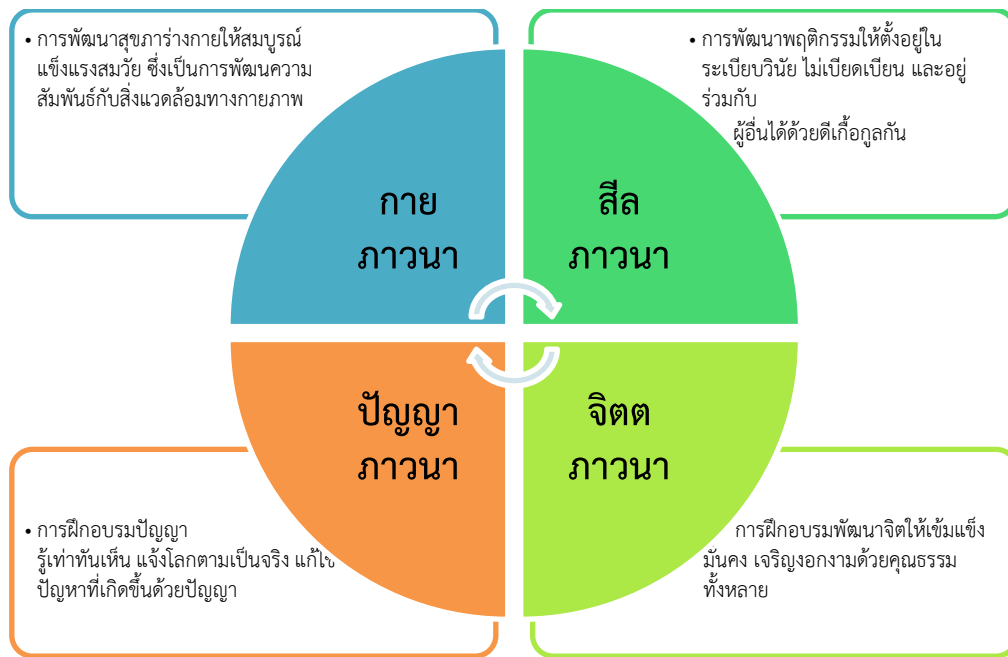
ไปสัมพันธ์กับโลกภายนอกให้ได้ผลดีก็ต้องมีการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ต่อจากนั้นจึงเกิดเป็นภาวีกายมีกายที่พัฒนาแล้ว (การมีกายภาวนา) คือมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทาง กายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีเริ่มแต่รู้จักใช้อินทรีย์เช่นตาหูฟังเป็นต้นอย่างมีสติดูเป็นฟังเป็นให้ ได้ปัญญาบริโภคปัจจัย4และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดได้ผลตรงเต็มตามคุณค่า

2. สิลภาวนา คือ การพัฒนาพฤติกรรมให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลกัน การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม กล่าวคือระดับต้นที่เป็นพื้นฐาน คือ ความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน จะเห็นได้ว่า หลักศีลขั้นแรกทีเดียวก็มุ่งที่การไม่เบียดเบียน ศีลที่เราเรียกกันง่าย ๆ คือ ศีล 5 ซึ่งเป็นศีลพื้นฐาน ซึ่งเป็นเรื่องของการไม่เบียดเบียนกันทั้งนั้น กล่าวคือ ไม่เบียดเบียนต่อกันในทางชีวิตร่างกาย ในทางทรัพย์สิน ในทางคู่ครอง ในการใช้วาจา ตลอดจนในเบียดเบียนสติ-สัมปชัญญะของตนเอง โดยเริ่มต้นศีลจึงเป็นเรื่องของการมีระเบียบในระดับของการไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อไม่เบียดเบียนกันแล้ว ความหมายก็ขยายออกไปถึงความสุจริต ต่อจากนั้นจึงเกิดเป็นภาวีกายมีศีลที่พัฒนาแล้ว (การมีศีลภาวนา) คือมีพฤติกรรมทางสังคมที่พัฒนาแล้วไม่ เบียดเบียนก่อความเดือดร้อนแหวงภัยตั้งอยู่ในวินัยและมีอาชีวะที่สุจริตมีความสัมพันธ์ทางสังคมใน ลักษณะที่เกื้อกูลสร้างสรรค์และส่งเสริมสันติสุข

3. จิตตภาวนา คือ การฝึกอบรมพัฒนาจิตให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคง เจริญองกามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีการเมตตา มีฉันทะ ขยันหมั่นเพียร อดทน มีสมาธิและสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เมื่อพัฒนาจิตใจดี ก็ส่งผลดีออกมาต่อร่างกาย เช่น ใจไม่โกรธ ไม่เครียด ช่วยให้มีสุขภาพดี และมีผลในการสัมพันธ์หรืออยู่ร่วมในสังคมด้วย ทำให้การสัมพันธ์กับโลกและสภาพแวดล้อมพลอยดีไปด้วย และการพัฒนาจิตใจนั้นเมื่อมีสมาธิจิตใจไม่ว้าวุ่นก็เป็นฐานให้การพัฒนาปัญญาต่อไป ต่อจากนั้นจึงเกิดเป็นภาวีกายมีจิตที่พัฒนาแล้ว (การมีจิตภาวนา) คือมีจิตในที่ฝึกอบรมดีแล้วสมบูรณ์ด้วย คุณภาพจิตคือประกอบด้วยคุณธรรมเช่นมีเมตตากรุณาเอื้ออารีมีมุทิตามีความเคารพอ่อนโยนซื่อสัตย์ กตัญญูเป็นต้นสมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงมีความเพียรพยายามกล้าหาญ อดทนรับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุขภาพจิตคือมีจิตใจที่ร่าเริงเบิกบานสดชื่นเอิบ อิ่มผ่องใสและสงบเป็นสุข

4. ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกตามเป็นจริง แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยปัญญา การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ต่อจากนั้นจึงเกิดเป็นภาวีกายปัญญามีปัญญาที่พัฒนาแล้ว (การมีปัญญาภาวนา) คือรู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จัก วินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงหรือตามที่มีนเป็นปราศจากอคติและแรงจูงใจแอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลส ครอบงำบัญชาไม่ได้เป็นอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันโลกและชีวิตเป็นอิสระไร้ทุกข์

ดังในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา พบว่า อันดับสุดท้ายคือพระสงฆ์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายให้มากขึ้น และลดการติดกับการนอนพักผ่อนที่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็นของร่างกาย เหตุ นั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการนอนหลับและการพักผ่อนให้มากขึ้น

1.2 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา พบว่า อันดับสุดท้าย คือ พระสงฆ์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุปรับตัวตาม ภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัว เหตุ นั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้ เกี่ยวกับการปรับตัวตามภาวะที่เปลี่ยนแปลงของบุคคลในครอบครัวมากขึ้นกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบัน

1.3 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา พบว่า อันดับสุดท้าย คือ พระสงฆ์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเข้าร่วม กิจกรรมประเพณีและวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น เหตุ นั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีเวลา และโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมประเพณีและวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น โดยการเพิ่มการประชาสัมพันธ์และการ รับส่งเพื่อความสะดวกในการเดินทางมากขึ้น

1.4 ระดับการส่งเสริมสุขภาวะตามหลักภาวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา พบว่า อันดับสุดท้าย คือ พระสงฆ์ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุและ รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมตามสภาวะธรรม เหตุ นั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมี ความรู้เกี่ยวกับสภาวะธรรมเรื่องหลักไตรลักษณ์เพื่อการรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมตามเป็นจริง

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

- 2.1. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวนา 4 หรือหลักธรรมอื่นๆ แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี และที่อื่นๆ
 - 2.2. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภวนา 4 แก่ผู้สูงอายุของพระสงฆ์ในตำบลดอนทราย อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี
 - 2.3. ควรทำการวิจัยเกี่ยวกับการเพิ่มศักยภาพของพระสงฆ์ที่ทำหน้าที่การส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุด้วยการใช้เทคโนโลยีและสื่อออนไลน์
-

เอกสารอ้างอิง

- กุลวรา พิมพ์ใจใส. (2558). การเตรียมความพร้อมก่อนเกษียณอายุตามหลักภวนา 4 ของบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จิตรพงษ์ มาลี. (2561).เตรียมความพร้อมภาครัฐสู่สังคมสูงอายุ: เถาะรอยยุทธศาสตร์ชาติและแผนการปฏิรูปประเทศ. วารสารข้าราชการ (สำนักงาน ก.พ.). 60(4). 10.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์) : ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. วารสารกึ่งวิชาการ เอื้อนเฮาส์. 38(1). 7-8.
- ชัยพัฒน์ พุฒซ้อน และกันตพัฒน์ พรศิริวัชรสิน. (2561). แนวทางการแก้ไขปัญหาลังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. วารสารเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยทางมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 1(1). 26.
- ณัฏฐารงค์ วงศ์สุภาภรณ์. (2558). การประยุกต์ใช้หลักภวนา 4 ในการพัฒนาบุคลากรของสำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- นิภา เมธาวีชัย. (2543). วิทยาการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันราชภัฏธนบุรี.
- ปภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2557). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา. วารสาร MFU CONNEXION. 3(2). 20.
- ประกอบ กรรณสูตร.(2554). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ด่านสุทธาการพิมพ์.
- พระกองสี ญาณธโร. (2560). ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภวนา 4 ในพระพุทธศาสนา. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2544). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร: ดวงแก้ว.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต). (2553). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 18. นนทบุรี: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- พระภุณัฐสร หนูมาก. (2548). กระบวนการมีส่วนร่วมของบ้าน วัด โรงเรียน (บวร) ต่อการพัฒนาโรงเรียนวิถีพุทธ. วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระวุฒิกัทร อาทโร. (2555). บทบาทของพระสงฆ์ด้านการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
สำนักงานคณะกรรมการการเลือกตั้งประจำจังหวัดราชบุรี. (2564). ข้อมูลการปกครอง/จำนวนประชากรและ
จำนวนผู้มีสิทธิเลือกตั้งจังหวัดราชบุรี. แหล่งที่มา <https://www.ect.go.th> สืบค้นเมื่อ 1 ต.ค.
2564.