



**การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุข
จังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม***
ELDERLY HOLISTIC WELL-BEING PROMOTION OF SAMUT PRAKAN
PROVINCIAL PUBLIC HEALTH BY APPLYING BUDDHADHAMMA

พนิดา บุนะจินดา, บุญตัน ดอกโธสง

Panida Bunajinda, Boonton Dockthaisong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail: Panidab4@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. ศึกษาสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้การกำกับดูแลของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ 2. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมในจังหวัดสมุทรปราการ 3. นำเสนอการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้การกำกับดูแลของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม ดำเนินการวิจัยแบบผสมวิธี การวิจัยเชิงปริมาณ เก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ในจังหวัดสมุทรปราการ 110,165 คน และสุ่มกลุ่มตัวอย่างด้วยสูตรของทาร์โรว์ ยามาเน่ ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 399 คน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 18 รูปหรือคน เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. สุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากเรียงตามลำดับคือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิต สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางสติปัญญา 2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม พบว่า การบริหารจัดการประกอบด้วย วัสดุสิ่งของ เงิน คน และการจัดการ, หลักภavana 4 ประกอบด้วย ปัญญาภavana ศีลภavana กายภavana และจิตภavana ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 3. การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้การกำกับดูแลของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม ได้แก่ การพัฒนากาย ก่อให้เกิดสุขภาวะ

*Received August 2, 2024; Revised August 15, 2024; Accepted August 20, 2024



ทางกาย การพัฒนาจิต ก่อให้เกิดสุขภาวะทางจิต การพัฒนาศีล ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคม และการพัฒนาปัญญา ทำให้เกิดสุขภาวะทางสติปัญญา โดยมีการบริหารจัดการเป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการทั้งเรื่อง คนหรือบุคลากร งบประมาณ วัสดุสิ่งของ และการจัดการ

คำสำคัญ: สุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวม; สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ; หลักภavana 4

Abstract

The objectives of this research article were: 1. To study the holistic health of the elderly under the supervision of the Public Health Office of Samut Prakan Province. 2. To study the factors affecting the holistic health of the elderly in Samut Prakan Province. 3. To present holistic health promotion for the elderly under the supervision of the Samut Prakan Provincial Public Health Office by application of Buddhadhamma, conducts by the mixed research methods. integrated the quantitative research, data were collected from elderly people in the socially addicted group. In Samut Prakan Province, there were 110,165 people and a random sampling using Taro Yamane's formula, resulted in a sample size of 399 people. The research instrument was a questionnaire, analyzed by finding frequency, percentage and standard deviation. The qualitative research section, data were collected from 18 key informants or people. Data were collected using in-depth-interview script. Data were analyzed using descriptive content interpretation.

The research results were found that: 1. Elderly holistic well-being, by overall, was at a high level, sorted in following order, namely, physical well-being, mental well-being, social well-being, and intellectual well-being. 2. Factors affecting the elderly holistic well-being were found that management, consisting of materials, money, people, and management. Bhavana 4 principle consisted of, Pannabhavana, Silabhavana, Gayabhavana, Cittabhavana, affected the promotion of elderly holistic wellbeing of Samut Prakan Provincial Public Health Office at statistically significant level of 0.05. 3. Promoting the holistic well-being of the elderly under the supervision of the Samut Prakan Provincial Public Health Office by applying Buddhadhamma, namely, physical development, resulting in “physical wellbeing”, mental



development resulting in “mental well-being”, the development of percepts to bring about “social well-being”, and development of wisdom brought about “intellectual well-being”. The management was used as the basis for promoting the elderly holistic well-being of Samut Prakan Provincial Public Health Office regarding people or personnel, budget, materials and management.

Keyword: Elderly Holistic Well-Being; Samut Prakan Provincial Public Health; Bhavana 4

บทนำ

สถานการณ์ผู้สูงอายุจังหวัดสมุทรปราการในปี 2565 มีทั้งหมด 50 ตำบล เมืองศรีนครปกครองส่วนท้องถิ่นทั้งหมด 48 แห่ง มีผู้สูงอายุจำนวน 213,489 คน คิดเป็นร้อยละ 15.88 (ประชากรตามทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2564 จำนวน 1,355,248 คน) จากข้อมูลระบบคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center: HDC) ปีงบประมาณ 2564 หน่วยบริการสามารถคัดกรองการดำเนินกิจวัตรประจำวัน จำนวน 137,600 คน คิดเป็นร้อยละ 78.33 โดยแบ่งเป็นผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ร้อยละ 98.14 กลุ่มติดบ้าน ร้อยละ 1.40 และกลุ่มติดเตียงร้อยละ 0.46 ชมรมผู้สูงอายุจำนวน 74 ชมรม มีสมาชิกจำนวน 43,445 คน และตั้งแต่ปี 2559 รัฐบาลมีนโยบายการดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงในพื้นที่ (Long Term Care) ในจังหวัดสมุทรปราการ มีทั้งหมด 50 ตำบล เมืองศรีนครปกครองส่วนท้องถิ่น ทั้งหมด 48 แห่ง เข้าร่วมโครงการ Long Term Care รวม 23 แห่ง จำนวน 33 ตำบล คิดเป็นร้อยละ 66 ของตำบลทั้งหมดครอบคลุม 5 อำเภอ ซึ่งยังเมืองศรีนครปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตอำเภอบางเสาธง ไม่ได้เข้าร่วมโครงการฯ ดังกล่าว จากการคัดกรองการดำเนินกิจวัตรประจำวัน (Activities of Daily Living: ADL) ปี 2564 มีผู้สูงอายุกลุ่มพึ่งพิง (ติดบ้านและติดเตียง) จำนวน 2,552 คน มี Care Manager จำนวน 123 คน มี Caregiver จำนวน 635 คน มีอาสาสมัครบริบาลท้องถิ่น จำนวน 47 คน ครอบคลุมทุกอำเภอการคัดกรองสุขภาพและ Geriatric Syndrome ปีงบประมาณ 2564 โรคที่พบบ่อยและกลุ่มอาการสูงอายุ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โดยจะแบ่งผู้สูงอายุที่คัดกรองสุขภาพ เป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มป่วย นำมาจัดระบบของการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การดูแลรักษาต่อเนื่อง รวมถึงการติดตามเยี่ยมบ้านต่อเนื่อง ในชุมชนโดยทีมสุขภาพของจังหวัด (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ, 2565)



นอกจากนั้นจังหวัดสมุทรปราการยังแนะนำให้ใส่ใจดูแลผู้สูงอายุในบ้านด้วยแนวคิด 4 Smart เป็นการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพแก้ไขปัญหสุขภาพผู้สูงอายุด้วยแนวคิดไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย หรือ 4Smart ได้แก่ 1. Smart Walk ออกกำลังกายสม่ำเสมอ 2. Smart Brain & Emotional ดูแลฝึกทักษะทางสมอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและอารมณ์ 3. Smart Sleep คือ นอนหลับอย่างเพียงพอ 4. Smart Eat กินอาหารตามหลักโภชนาการครบ 5 หมู่ ตลอดจนการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ความรอบรู้สำหรับประชาชน ผ่านแอปพลิเคชันสูงวัย สมองดี และคู่มือส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและป้องกันภาวะสมองเสื่อม ไม่ล้ม ไม่ล้ม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย (สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสมุทรปราการ, 2567) ด้วยการดูแลสภาวะทางกาย สภาวะทางจิต สภาวะทางสังคม สภาวะทางสติปัญญา เพื่อให้สามารถดูแลผู้สูงอายุได้อย่างครอบคลุมด้วยการดูแลสภาวะ 4 ด้านนี้ จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและใจสดชื่น และไม่เกิดความเครียด (พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550, 2550)

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขตามอัตภาพได้นั้น ควรมีการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาปฏิบัติ มาคอยกำกับเพื่อให้การครองตนในครอบครัวของผู้สูงอายุดำเนินไปอย่างราบรื่นและมีความสุข ซึ่งหลักธรรมหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขที่แท้จริงได้ คือ หลักภavana 4 ดังต่อไปนี้ 1. กายภavana พัฒนากาย 2. สีสภavana พัฒนาความประพฤติ 3. จิตภavana การพัฒนาจิต 4. ปัญญาภavana พัฒนาปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม ซึ่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นภารกิจที่สำคัญของทุกภาคส่วนและต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวังอาศัยความใส่ใจเป็นพิเศษ เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการการดูแลทางจิตใจด้วย จึงเป็นเหตุผลที่จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการส่งเสริมสภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมโดยนำเอาหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสิ่งแวดล้อมเพื่อก่อให้เกิดผลคือ เกิดการเตรียมความพร้อมของประชากรเพื่อวัยผู้สูงอายุซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาสภาวะผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้การกำกับดูแลของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ



2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมในจังหวัดสมุทรปราการ

3. เพื่อนำเสนอการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้การกำกับดูแลของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบการวิจัยโดยใช้การวิจัยแบบผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) มีทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพมุ่งเน้นการวิเคราะห์ในเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) มีแบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียวโดยไม่มีกรทดลอง

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 110,465 คน (จังหวัดสมุทรปราการ, 2567)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ด้วยสูตรการคำนวณของทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, 1973) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 399 คน

2.3 ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 18 รูปหรือคน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุในจังหวัดจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 5 คน ลูกหลานหรือญาติผู้สูงอายุในจังหวัดจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 5 คน เจ้าหน้าที่ อสม. ในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 3 คน นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 3 คน นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานทางด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 2 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถาม ประกอบด้วย 1. ข้อมูลส่วนบุคคล 2. การบริหารจัดการ 3. หลักภวนา 4 และ 4. สุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบการสัมภาษณ์แบบกำหนดโครงสร้างเป็นเครื่องมือ

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 399 ชุด ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้และอาจใช้เวลาเก็บเวลาประมาณ 20 วัน ในการเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคมในจังหวัดสมุทรปราการ



4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ จำนวน 18 รูปหรือคน และสนทนากลุ่มเฉพาะ 9 รูปหรือคน

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ และการถดถอยพหุคูณ

5.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา (Descriptive Content Analysis)

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมภายใต้การกำกับดูแลของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ พบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.17$) รายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้านดังนี้ สุขภาวะทางกาย ($\bar{X}=4.22$) รองลงมาคือ สุขภาวะทางจิต ($\bar{X}=4.19$) สุขภาวะทางสังคม ($\bar{X}=4.17$) และสุขภาวะทางสติปัญญา ($\bar{X}=4.11$) ตามลำดับ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมในจังหวัดสมุทรปราการ ตามสมมติฐาน มีดังนี้

สมมติฐานที่ 1 การบริหารจัดการ ประกอบไปด้วย คน (Man) เงิน (Money) วัสดุสิ่งของ (Materials) และการจัดการ (Management) อย่างน้อย 1 ด้านที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การบริหารจัดการที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ

ตัวแปรการจัดการ	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	1.362	.170		8.014**	.000
วัสดุสิ่งของ (Materials) (X1.3)	.328	.050	.344	6.558**	.000
เงิน (Money) (X1.2)	.208	.057	.233	3.620**	.000
คน (Man) (X1.1)	.139	.047	.162	2.962**	.003
การจัดการ (Management) (X1.4)	.089	.045	.128	1.970*	.048

จากตารางที่ 1 พบว่าการบริหารจัดการส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการทั้ง 4 ด้านอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นคือ วัสดุสิ่งของ (Materials) เงิน (Money) คน (Man) การจัดการ (Management) ผลการวิเคราะห์มีค่า Adjusted R^2 เท่ากับ .413 แสดงว่า การบริหารจัดการสามารถร่วมกันทำนายการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขในจังหวัดสมุทรปราการ ได้ร้อยละ 41.3



สมมติฐานที่ 2 หลักภาวนา 4 ประกอบด้วย กายภาวนา การพัฒนากาย ศีลภาวนา การพัฒนาศีล จิตภาวนา การพัฒนาจิต และปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา อย่างน้อย 1 ด้านที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 หลักภาวนา 4 ที่ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ

ตัวแปรหลักภาวนา 4	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	.836	.159		5.267**	.000
ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา (X2.4)	.263	.042	.298	6.238**	.000
ศีลภาวนา การพัฒนาศีล (X2.2)	.199	.055	.212	3.651**	.000
กายภาวนา การพัฒนากาย (X2.1)	.182	.055	.184	3.324**	.001
จิตภาวนา การพัฒนาจิต (X2.3)	.141	.057	.153	2.494*	.013

จากตารางที่ 2 พบว่าหลักภาวนา 4 ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนี้คือ ปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา ศีลภาวนา การพัฒนาศีล กายภาวนา การพัฒนากาย จิตภาวนา การพัฒนาจิต ผลการวิเคราะห์มีค่า Adjusted R² เท่ากับ .533 แสดงว่า หลักภาวนา 4 สามารถร่วมกันทำนายการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการได้ร้อยละ 53.3

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม มีดังนี้

1. การประยุกต์หลักกายภาวนา การพัฒนากาย : การช่วยเหลือเพื่อนร่วมชุมชน ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เข้าวัด ทำบุญ ทำทาน ทำกิจกรรมทั้งการเดิน การวิ่ง โยคะ ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้เกิด สุขภาวะทางกาย โดยได้รับปัจจัย 4 ครบถ้วนทั้งอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่เสเพลเสพติด

2. การประยุกต์หลักจิตภาวนา การพัฒนาจิต : ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง หมั่นทำบุญตามเทศกาลและวันสำคัญทางศาสนา ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนร่วมชุมชน สังคม ทำจิตใจให้ผ่องใสมีความเมตตากรุณาต่อลูกหลานและคนในสังคม มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิต โดยมีหลักธรรมทางศาสนาในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพจิตดีมีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ มีทักษะทางอารมณ์เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีพลังบวกมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสังคมได้



3. การประยุกต์หลักศีลภาวนา การพัฒนาศีล : ปฏิบัติตามหลักศีล 5 ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเสมอภาคและเท่าเทียม มีความซื่อสัตย์และซื่อตรงต่อชุมชนและสังคม ลดละความเห็นแก่ตัว มีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้กับคนอื่นในสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคม โดยอยู่ร่วมกันกับคนในครอบครัวได้อย่างมีความสุข มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีคุณค่าต่อสังคม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้รับความเคารพให้เกียรติจากคนในชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุได้

4. การประยุกต์หลักปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา : ใช้ชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท ให้อภัยกับผู้ที่ทำผิดพลาดและยกย่องผู้ที่ทำความดี ควบคุมสติและแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผล พัฒนาตนเองรวมทั้งใช้ประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางสติปัญญา โดยเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีคุณธรรมไม่เห็นแก่ตัว สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถ สร้างคุณภาพชีวิตที่ดีปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี มีความผ่อนคลาย ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยมีการบริหารจัดการ เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการทั้งเรื่อง คนหรือบุคลากรงบประมาณ วัสดุสิ่งของ และการจัดการ

อภิปรายผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้ สุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ภาพรวมอยู่ในระดับมากเรียงลำดับ ดังนี้ 1. สุขภาวะทางกาย โดยได้รับปัจจัย 4 ครบถ้วนทั้งอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่เสเพลเสพติด 2. สุขภาวะทางจิต โดยมีหลักธรรมทางศาสนาในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพจิตดี มีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ มีทักษะทางอารมณ์เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีพลังบวก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ 3. สุขภาวะทางสังคม โดยอยู่ร่วมกันกับคนในครอบครัวได้อย่างมีความสุข มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีคุณค่าต่อสังคม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้รับความเคารพให้เกียรติจากคนในชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุได้ และ 4. สุขภาวะทางสติปัญญา โดยเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอนและเปลี่ยนแปลง มีคุณธรรมไม่เห็นแก่ตัว สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี มีความผ่อนคลาย ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ตามลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิไลวรรณ อิศรเดช (2564) ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของสังคมเมืองผ่านระบบสื่อสารออนไลน์ พบว่า สุขภาวะผู้สูงอายุ คือ การที่ภาครัฐมุ่งพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ



ในการใช้ความรู้และข้อมูลออนไลน์เพื่อการสื่อสาร โดยมีกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะที่เหมาะสม 5 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย สุขภาพจิต ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อม และความสัมพันธ์ทางสังคม การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ เช่น Web Page Line Facebook และ YouTube ช่วยให้ผู้สูงอายุพัฒนาความรู้และทักษะในการดำเนินชีวิตทันสมัย สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การบริหารจัดการ พบว่า การบริหารจัดการส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ทั้ง 4 ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 โดยเรียงลำดับตามสมการดังนี้คือ วัสดุสิ่งของ (Materials) เงิน (Money) คน (Man) การจัดการ (Management) Adjusted R^2 เท่ากับ .413 แสดงว่าการบริหารจัดการสามารถร่วมกันทำนายการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ ได้ร้อยละ 41.3

2. ด้านหลักภวนา 4 พบว่า หลักภวนา 4 ส่งผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการทั้ง 4 ด้าน ทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 โดยเรียงลำดับดังนี้ คือ ปัญญาภวนา การพัฒนาปัญญา ศิลภวนา การพัฒนาศีลกายภวนา การพัฒนากาย จิตภวนา การพัฒนาจิต ผลการวิเคราะห์มีค่าสัมประสิทธิ์ที่ปรับแล้ว (Adjusted R^2) เท่ากับ .533 แสดงว่า หลักภวนา 4 สามารถร่วมกันทำนายการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ได้ร้อยละ 53.3 และจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญแสดงให้เห็นว่าหลักพุทธธรรม คือ ภวนา 4 นั้นสามารถนำไปบูรณาการกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงานได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของวรกร เกรียงไกรศักดิ์ดา (2560) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ ที่พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุในชุมชนมี 6 ปัจจัย ได้แก่ ทุนทรัพยากรบุคคล เงินทุน การสนับสนุนจากภาคีเครือข่าย ระบบการบริหารชมรมผู้สูงอายุ วัฒนธรรมชุมชน และคุณลักษณะประชาชน แนวทางการดำเนินงานเน้นความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายและการบริหารจัดการชมรมผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วม โดยมีแกนนำและผู้สูงอายุจิตอาสาเป็นกลไกหลัก

จากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม ได้ดังนี้ 1. การประยุกต์หลักกายภวนา การพัฒนากาย : การช่วยเหลือเพื่อนร่วมชุมชน ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น ทำกิจกรรมทั้งการเดิน การวิ่ง โยคะ ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ครบ 5 หมู่ ทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย โดยได้รับปัจจัย 4 ครบถ้วนทั้งอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และ



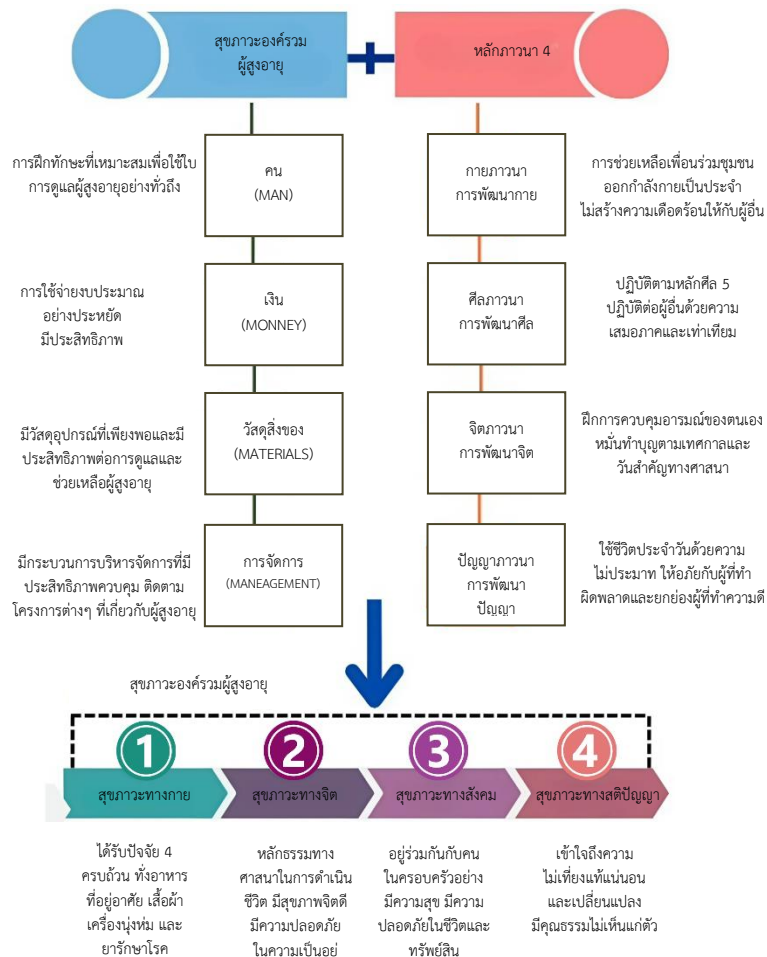
ยารักษาโรค มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข 2. การประยุกต์หลักจิตภาวนา การพัฒนาจิต : ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง หมั่นทำบุญตามเทศกาลและวันสำคัญทางศาสนา ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เพื่อนร่วมชุมชน ทำจิตใจให้ผ่องใส มีความเมตตากรุณาต่อคนในสังคมมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิต โดยมีหลักธรรมทางศาสนาในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพจิตดี มีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ มีทักษะทางอารมณ์ เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีพลังบวกมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นปรับตัวเข้ากับสังคมได้ 3. การประยุกต์หลักศีลภาวนา การพัฒนาศีล : ปฏิบัติตามหลักศีล 5 ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเสมอภาคและเท่าเทียม มีความซื่อสัตย์และซื่อตรงต่อชุมชนและสังคม ลดละความเห็นแก่ตัว มีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้กับคนอื่นในสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคม โดยอยู่ร่วมกันกับคนในครอบครัวได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าต่อสังคม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุได้ 4. การประยุกต์หลักปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา : ใช้ชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท ให้อภัยกับผู้ที่ทำผิดพลาดและยกย่องผู้ที่ทำความดี ควบคุมสติและแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผล พัฒนาตนเองรวมทั้งใช้ประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางสติปัญญา โดยเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีคุณธรรมไม่เห็นแก่ตัว สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีโดยมีการบริหารจัดการ เป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการทั้งเรื่อง คนหรือบุคลากร งบประมาณ วัสดุสิ่งของ และการจัดการ สอดคล้องกับงานวิจัยของทศมาวดี ฉากภาพ (2564) วิจัยเรื่อง โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่พบว่า โมเดลการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มี 2 ปัจจัยหลัก คือ การบริหารจัดการ และการสร้างเสริมสุขภาพ โดยบูรณาการหลักพุทธธรรม ภาวนา 4 ซึ่งประกอบด้วย 1. ภาวนา จัดตั้งศูนย์ฟื้นฟู เพิ่มพูนความรู้ และจัดกิจกรรม 2. ศีลภาวนา รู้คุณค่าของคน ปฏิบัติตามหลักศีล และรวมกลุ่มจิตอาสา 3. จิตภาวนา อบรมพัฒนาจิต มุ่งเน้นกิจกรรมและแนะนำเกร็ดความรู้ 4. ปัญญาภาวนา เสริมสร้างปัญญา พัฒนาองค์ความรู้ และมุ่งสู่นวัตกรรม หลักการเหล่านี้ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่สมบูรณ์แบบองค์รวม

องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม คือ การประยุกต์หลัก



กายภาวนา การประยุกต์หลักจิตภาวนา การประยุกต์หลักศีลภาวนา และการประยุกต์หลักปัญญาภาวนา ได้ดังภาพที่ 1 ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 การส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์หลักพุทธธรรม ดังนี้

1. การประยุกต์หลักกายภาวนา การพัฒนากาย : การช่วยเหลือเพื่อนร่วมชุมชน ออกกำลังกายเป็นประจำ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เข้าวัด ทำบุญ ทำทาน ใส่บาตรเป็นประจำ ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพครบ 5 หมู่ ทำให้เกิดสุขภาวะทางกาย โดยได้รับปัจจัย 4 ครบถ้วนทั้งอาหาร ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค



มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่เสพสิ่งเสพติด

2. การประยุกต์หลักจิตภาวนา การพัฒนาจิต : ฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง หมั่นทำบุญตามเทศกาลและวันสำคัญทางศาสนา ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เพื่อนร่วมชุมชน สังคม ทำจิตใจให้ผ่องใส มีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิต โดยมีหลักธรรมทางศาสนาในการดำเนินชีวิต มีสุขภาพจิตดี มีความพึงพอใจในความเป็นอยู่ มีทักษะทางอารมณ์เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีพลังบวก มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ปรับตัวเข้ากับสังคมได้

3. การประยุกต์หลักศีลภาวนา การพัฒนาศีล : ปฏิบัติตามหลักศีล 5 ปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความเสมอภาคและเท่าเทียม มีความซื่อสัตย์และซื่อตรงต่อชุมชนและสังคม ลดละความเห็นแก่ตัว มีการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ให้กับคนอื่นในสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางสังคม โดยอยู่ร่วมกันกับคนในครอบครัวได้อย่างมีความสุข มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีคุณค่าต่อสังคม มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้สูงอายุและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุได้

4. การประยุกต์หลักปัญญาภาวนา การพัฒนาปัญญา : ใช้ชีวิตประจำวันด้วยความไม่ประมาท ให้อภัยกับผู้ที่ทำผิดพลาดและยกย่องผู้ที่ทำความดี ควบคุมสติและแก้ไขปัญหาโดยใช้เหตุผล พัฒนาตนเองรวมทั้งใช้ประสบการณ์ ความรู้ ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ทำให้เกิดสุขภาวะทางสติปัญญา โดยเข้าใจถึงความไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีคุณธรรมไม่เห็นแก่ตัว สามารถประยุกต์ใช้ความรู้ความสามารถสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี ปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี มีความผ่อนคลาย โดยมีการบริหารจัดการเป็นพื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาวะผู้สูงอายุแบบองค์รวมของสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการทั้งเรื่องคนหรือบุคลากร งบประมาณ วัสดุสิ่งของ และการจัดการ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการควรมีนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุด้านสุขภาพ เพื่อลดปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคในอนาคต เริ่มต้นด้วยการกินอาหารที่ต้องครบ 5 หมู่ ทานอาหารให้ตรงเวลา รักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ลดการบริโภคแป้ง น้ำตาล ไขมันที่ไม่ดีต่อร่างกาย รวมไปถึงแอลกอฮอล์และบุหรี่ด้วย

2. สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการควรมีนโยบายเกี่ยวกับการพัฒนาผู้สูงอายุด้านสังคม เพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุและส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม เนื่องจากการสร้างสังคมที่เปรียบเสมือนชมรมผู้สูงอายุจะช่วยเยียวยา



จิตใจของผู้สูงอายุได้ ส่งผลดีต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพพึ่งพาตนเองได้ โดยจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุประจำท้องถิ่นหรือโรงเรียนผู้สูงอายุในท้องถิ่น

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นจากการกระทำที่ไม่สำรวมระวังทางกายที่มีต่อตนเองและผู้อื่นเพื่อให้อยู่ร่วมกับชุมชนได้
2. สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมุ่งเน้นความซื่อสัตย์และซื่อตรงต่อชุมชนและสังคมในการใช้ชีวิตประจำวัน
3. สาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่เพื่อนร่วมชุมชน สังคม เพื่อลดความตระหนี่และเป็นการสร้างจิตสำนึกที่ดี

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลทั้งการปรับตัวด้านสุขภาพ การปรับตัวด้านเศรษฐกิจ และการปรับตัวด้านสังคม ของกลุ่มผู้สูงอายุใหม่เพื่อนำมาจัดการโปรแกรมในการเตรียมความพร้อมให้กับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ระหว่างหน่วยงานรัฐบาลกลาง หน่วยงานท้องถิ่น และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นว่ามีการบูรณาการกันหรือไม่ อย่างไร เพื่อจะได้สร้างความชัดเจนในบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมการพัฒนาผู้สูงอายุตามพระราชบัญญัติจัดตั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตามที่ระบุไว้

เอกสารอ้างอิง

- จังหวัดสมุทรปราการ. (2567). รายงานข้อมูลจังหวัดสมุทรปราการ. สืบค้น 28 มกราคม, จาก <https://shorturl.asia/DUI6x>
- ทัศนาวดี ฉากภาพ. (2564). โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (ดุชนันท์พนธ์ปรัชญาดุชนันท์บัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตฺโต). (2546). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550. (2550, 3 มีนาคม). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 124 ตอนที่ 16 ก หน้า 2.



- วรกร กริยงไกรศักดิ์. (2560). การพัฒนาแนวทางการดำเนินงานของชุมชนในการพัฒนา
สุขภาวะผู้สูงอายุ. *วารสารสมาคมนักวิจัย*, 22(1), 81-97.
- วิไลวรรณ อิศรเดช. (2564). การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุของสังคมเมืองผ่าน
ระบบสื่อสารออนไลน์. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, 6(2),
347-360.
- สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสมุทรปราการ. (2567). จ.สมุทรปราการ และใส่ใจ
ดูแลผู้สูงอายุในบ้าน ตามแนวคิด 4 สมาร์ท. สืบค้น 28 มกราคม 2567, จาก
<https://shorturl.asia/AyCcs>
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ. (2565). แผนปฏิบัติการสาธารณสุข (Action
Plan) ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ.
สมุทรปราการ: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ.
- Yamane, T. (1973). *Statistic: An Introductory Analysis* (3rd ed.). New York:
Harper and Row.