



**การประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพของอัครวมผู้สูงอายุ
ของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร***
APPLICATION OF PRAYER 4 TO PROMOTE HOLISTIC HEALTH THE ELDERLY
OF THEP NAKHON SUBDISTRICT MUNICIPALITY AT MUEANG DISTRICT
IN KAMPHAENGPHEP PROVINCE

ปรียากร โมเฟื่อง, พระพิทักษ์ คุณารกโข, พระครูอาทรวชิรภิกข (มานะ ฐานิสสรโ)
Piyakorn Mofueng, Phra Pitak Kunarukko, Phrakhrathornvachirakit (Mana Thanissaro)
คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Corresponding Author E-mail: tiawkpp@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพของอัครวมของผู้สูงอายุ 2. เปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อการประยุกต์หลักภาวนา 4 โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ 3. นำเสนอรูปแบบการประยุกต์หลักภาวนา 4 ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพของอัครวมผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ จำนวน 333 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป และแปลผลตามเกณฑ์ค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยพบว่า 1. ระดับสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยเรียงจากสูงไปต่ำ ได้แก่ ปัญญาภาวนา ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.25) ศีลภาวนา ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.27) จิตตภาวนา ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.27) และกายภาวนา ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.25) 2. ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนต่อการประยุกต์หลักภาวนา 4 ตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ โดยภาพรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อันเป็นการปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้ และ 3. นำเสนอรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจากการประยุกต์หลักภาวนา 4 โดยมีข้อเสนอแนะสำคัญ 4 ด้าน คือ 1. กายภาวนา ควรส่งเสริมความรู้ด้านโภชนาการ การออกกำลังกาย และการปรับพฤติกรรมสุขภาพ 2. ศีลภาวนา ควรจัดตั้งชมรมหรือเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อกิจกรรม

*Received September 1, 2025; Revised September 17, 2025; Accepted October 2, 2025



ทางศีลธรรม ปลุกฝังความสำรวมในกาย วาจา ใจ และสร้างสามัคคีในชุมชน
3. จิตตภาวนา ควรจัดกิจกรรมสมาธิ ฝึกสติ การให้คำปรึกษาด้านจิตใจ และสนับสนุน
การเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาอย่างต่อเนื่อง และ 4. ปัญญาภาวนา ควรส่งเสริม
ให้ผู้สูงอายุศึกษาหลักธรรมสำคัญ เช่น โลกธรรม 8 และไตรลักษณ์ เพื่อใช้ปัญญาแก้ไข
ปัญหาชีวิต เข้าใจความจริงของโลกและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

คำสำคัญ: หลักภาวนา 4; สุขภาวะองค์รวม; ผู้สูงอายุ; เทศบาลตำบลเทพนคร

Abstract

Objectives of this research article were: 1. To examine level of Bhavana 4 application for promoting the elderly's holistic well-being; 2. To compare perceptions of the application of the Four Bhavana across different personal factors; and 3. To propose an appropriate model for applying Bhavana 4 to enhance the holistic well-being of older adults at Thep Nakhon Sub-District Municipality, Mueang District, Kamphaeng Phet Province. The sample comprised 333 older adults. Research instruments included a structured questionnaire and an interview script. Data were analyzed using a statistical software package, with interpretations made based on mean scores.

Findings were as follows: 1. The overall level of well-being was high ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.18). When considered by dimensions, all aspects were at a high level, ranked from highest to lowest as follows: Wisdom Development Panna-bhavana ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.25), Moral Development Sila-bhavana; ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.27), Mental Development Citta-bhavana; ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.27), and Physical Development Kaya-bhavana; ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.25); 2. The comparison of public opinions toward the application of the Bhavana 4 across personal factors; gender, age, educational level, and occupation showed no statistically significant differences, thereby rejecting the proposed hypotheses; and 3. The model for promoting the well-being of older adults through the application of Bhavana 4 consisted of four key recommendations: 1. Kaya-bhavana, physical Development: promoting knowledge of nutrition, exercise, and healthy behavioral modifications; 2. Sila-bhavana, moral development: establishing senior clubs or networks for moral activities, cultivating restraint



in body, speech, and mind, and fostering community solidarity; 3. Citta-bhavana, mental development, organizing meditation and mindfulness practices, providing psychological counseling, and supporting continuous participation in religious activities; and 4. Panna-bhavana, wisdom development, encouraging older adults to study key Buddhist teachings such as Lokadhamma, the eight worldly conditions and Tilakkhana, three characteristics, to apply wisdom in solving life problems, understanding the reality of existence, and living happily.

Keywords: Four Bhavanas; Holistic Well-Being; Older Adults; Thepnakhon Subdistrict Municipality

บทนำ

ประเทศไทยกับการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยและความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวผู้สูงอายุประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เนื่องจากโครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วจากภาวะเจริญพันธุ์ที่ลดลงและอายุขัยที่ยืนยาวขึ้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) ส่งผลให้สัดส่วนประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานลดลง ขณะที่สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลเชิงประชากรชี้ว่าเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ลดลงจากร้อยละ 23 เหลือเพียงร้อยละ 14 ภายในสามทศวรรษ ขณะที่ประชากรสูงอายุเพิ่มจากร้อยละ 10 ในปี 2548 เป็นร้อยละ 25 ภายในปี 2578 (World Bank, 2024) ปรากฏการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงภาระและความท้าทายทางสังคมที่รัฐและชุมชนต้องเผชิญ ดัชนีการสูงวัย (Aging Index) ยังเป็นอีกตัวบ่งชี้ที่ชัดเจนว่า ประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยจำนวนผู้สูงอายุมีมากกว่าจำนวนเด็ก และในปี 2564 ประเทศไทยถูกจัดให้อยู่ในสังคมสูงวัยสมบูรณ์ (Complete Aged Society) (United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2020) ปัญหาของผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 มิติหลัก ได้แก่ 1. ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากรายได้ลดลงหลังเกษียณ 2. ปัญหาด้านสังคม บทบาทและความสำคัญในครอบครัวและชุมชนลดน้อยลง และ 3. ปัญหาด้านสุขภาพที่เสื่อมโทรมทั้งทางกายและทางจิตใจ (World Health Organization, 2021)

ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพของครอบครัวจึงมีความจำเป็น โดยแนวคิดสุขภาพเชิงพุทธประกอบด้วย กาย จิต สังคม และปัญญา ซึ่งมุ่งเน้นการพัฒนาชีวิตที่สมบูรณ์ ครอบคลุมทั้งการป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟู (พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต), 2538) นอกจากนี้ รัฐบาลได้กำหนดยุทธศาสตร์การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมสูงวัยไว้ใน



แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 และแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545–2565) เพื่อให้เกิดการพัฒนาาระบบสวัสดิการที่ยั่งยืนและทั่วถึง (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) ในมิติการพัฒนาจิตใจ แนวทางการประยุกต์ หลักท้าวานา 4 ได้แก่ กายท้าวานา คีลท้าวานา จิตท้าวานา และปัญญาท้าวานา สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม โดยมุ่งสร้างความสมดุลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ ความสัมพันธ์ทางสังคม และปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552)

จากเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา การเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทย มิใช่เพียงการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างประชากร แต่เป็นความท้าทายที่ส่งผลต่อเศรษฐกิจ สังคม และระบบสุขภาพโดยรวม การจัดการที่เหมาะสมจึงจำเป็นต้องบูรณาการทั้ง แนวคิดสมัยใหม่ด้านสวัสดิการและสาธารณสุข เข้ากับองค์ความรู้เชิงพุทธศาสตร์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรี มีความหมาย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน ในบริบทของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

การประยุกต์ หลักท้าวานา 4 ได้แก่ กายท้าวานา คีลท้าวานา จิตท้าวานา และปัญญาท้าวานา ได้รับการพัฒนาเป็นพุทธนวัตกรรม ที่สามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเน้นการสร้างสมดุลใน 4 มิติ คือ สุขภาวะทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผ่านการดูแลสุขภาพกายอย่างเหมาะสม การมีศีลธรรมและคุณธรรม ในชีวิตประจำวัน การเสริมสร้างกำลังใจและพลังจิต และการใช้ภูมิปัญญามาสร้างคุณค่า แก่ชุมชน ดังนั้น แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลเทพนคร มีสุขภาวะที่ดีขึ้น แต่ยังสามารถเป็นต้นแบบในการพัฒนาเชิงนโยบายและเชิงปฏิบัติให้กับ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นอื่น ๆ ทั่วประเทศ เพื่อรองรับสังคมสูงวัยอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการประยุกต์หลักท้าวานา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์หลักท้าวานา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์หลักท้าวานา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร



วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบของการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือและการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้แบบสัมภาษณ์ (In-Depth Interview) เป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 1,971 คน (สำนักงานสถิติจังหวัดกำแพงเพชร, 2568)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วางแผนและกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) อย่างเหมาะสม โดยใช้หลักเกณฑ์ที่เป็นที่ยอมรับในงานวิจัย และเลือกใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง ที่สอดคล้องกับลักษณะของประชากรเป้าหมาย เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่สามารถสะท้อนข้อมูลได้อย่างมีนัยสำคัญและครอบคลุมประเด็นที่ศึกษา โดยใช้สูตรของ (Yamane, 1973) เพื่อคำนวณหาระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 จากประชากรทั้งหมด ทำให้ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม จำนวน 333 คน

2.3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน ในเขตปกครองเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร โดยการเลือกแบบเจาะจง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) การวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือหลัก โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับการประยุกต์หลักภวณา 4 ตอนที่ 3. แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะองค์กรของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร ตอนที่ 4. คำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ตอนที่ 2 และ 3 ใช้มาตรวัดแบบ Likert 5 ระดับ (Likert, 1967) ตั้งแต่น้อยที่สุดถึงมากที่สุด เพื่อประกันคุณภาพของเครื่องมือ ได้มีการตรวจสอบดังนี้ ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย (Index of Item-Objective Congruence: IOC) พบว่ามีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60–1.00 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ความเชื่อมั่น (Reliability) ทำการทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียง จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลไปคำนวณค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาค่า



สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นรวมเท่ากับ 0.849 ซึ่งจัดอยู่ในระดับดีมาก

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) เกี่ยวกับการประยุกต์หลักภวณา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมืองจังหวัดกำแพงเพชร จำนวน 10 รูปหรือคน โดยแบ่งเป็นกลุ่ม จำนวน 5 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา กลุ่มที่ 2 กลุ่มผู้บริหารเทศบาล กลุ่มที่ 3 กลุ่มเจ้าหน้าที่ รพ.สต.กลุ่มที่ 4 ผู้นำชุมชน และกลุ่มที่ 5 ตัวแทน อสม.

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ 1. สร้างแบบสอบถาม และขอหนังสือขออนุญาต เก็บรวบรวมข้อมูลจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลกับแบบสอบถามที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 333 ชุด โดยเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง แล้วนำมาตรวจสอบความถูกต้อง 3. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปมาวิเคราะห์

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-Depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key Informants) จากพระสังฆาธิการ ตัวแทน อสม. ตัวแทนผู้นำชุมชน กลุ่มผู้บริหารเทศบาล และกลุ่มเจ้าหน้าที่ รพ.สต. ระดับการแปลผลระดับการปฏิบัติ

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิจัยเชิงปริมาณ 1. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) สำหรับอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และพรรณนาสถิติที่ใช้คือ ค่าความถี่ (Frequency), ค่าร้อยละ (Percentage), ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ 2. สถิติอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้สำหรับทดสอบสมมติฐาน สถิติที่ใช้ คือ การทดสอบค่าที (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และการทดสอบค่าเอฟ (F-Test) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) ในกรณีตัวแปรต้นตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบว่า มีความแตกต่างทำการ เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างเป็นสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD.)

5.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบทสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย



ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ระดับสุขภาวะการประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร โดยภาพรวม

การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร	ระดับการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. หลักภavana 4 ประการ	3.89	0.18	มาก
2. หลักสุขภาวะองค์กรรวม 4 ประการ	3.91	0.15	มาก
รวม	3.90	0.13	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับสุขภาวะการประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทั้งสองด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ 1. หลักสุขภาวะองค์กรรวม 4 ประการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.15) และ 2. หลักภavana 4 ประการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.18)

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับการประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร โดยภาพรวม

การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร	ระดับการปฏิบัติ		
	\bar{X}	S.D.	แปลผล
1. ด้านกายภavana (การพัฒนากาย)	3.87	0.25	มาก
2. ด้านศีลภavana (การพัฒนาศีล)	3.89	0.27	มาก
3. ด้านจิตตภavana (พัฒนาจิต)	3.89	0.27	มาก
4. ด้านปัญญาภavana (พัฒนาปัญญา)	3.90	0.25	มาก
รวม	3.89	0.18	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับสุขภาวะการประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ 1. ด้านปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.25) 2. ด้านศีลภavana (การพัฒนาศีล) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.27) 3. ด้านจิตตภavana (พัฒนาจิต)

อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89, S.D. = 0.27$) 4. ด้านกายภาวนา (การพัฒนากาย) อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87, S.D. = 0.25$)

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้สูงอายุกับการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมืองจังหวัดกำแพงเพชร โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ตารางที่ 3 ผลสรุปโดยรวมการเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมืองจังหวัดกำแพงเพชร โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลตามสมมติฐาน

สมมติฐาน	ตัวแปรอิสระ	ตัวแปรตาม	t-test	F-test	Sig.	ผลการศึกษา	
						ยอมรับ	ปฏิเสธ
1	เพศ	สุขภาวะองค์รวม	0.495		0.688	-	✓
2	อายุ	ผู้สูงอายุของเทศบาล		0.234	0.918	-	✓
3	ระดับการศึกษา	ตำบลเทพนคร		0.864	0.486	-	✓
4	อาชีพ			0.655	0.658	-	✓
5	รายได้			0.495	0.688	-	✓

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร ตำบลเทพนคร อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ประชาชนที่มีเพศมีอายุ มีระดับการศึกษา มีอาชีพ และมีรายได้ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานการวิจัย

3. นำเสนอการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร สรุปการประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร เป็นการพัฒนาตามแนวทางพุทธนวัตกรรมที่เน้นการบูรณาการหลักธรรมกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตกายภาวนา ช่วยเสริมสุขภาวะทางกายผ่านการออกกำลังกาย โภชนาการ และการดูแลสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุแข็งแรงและมีพลังในการดำเนินชีวิตศีลภาวนา ส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมด้วยการรักษาวินัยและคุณธรรม เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน นำไปสู่ความสงบเรียบร้อยจิตตภาวนา สนับสนุนสุขภาวะทางจิตด้วยการเจริญสติและสมาธิ ทำให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย ลดความเครียด และมีความสุขในชีวิตประจำวันปัญญาภาวนา พัฒนาสุขภาวะทางปัญญาผ่านการเรียนรู้ สันทนาการ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ทำให้ผู้สูงอายุคิดอย่างมีเหตุผลและปรับตัวได้การบูรณาการภาวนา 4 จึงไม่ใช่เพียงการปฏิบัติส่วนบุคคล แต่เป็นพุทธนวัตกรรมที่ประยุกต์หลักธรรมมาใช้ในงานสังคมและสุขภาพ



ของผู้สูงอายุได้รับการพัฒนาทั้งกาย จิต สังคม และปัญญาอย่างสมดุล ส่งผลให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นและมีความสุขยั่งยืนนอกจากนี้ยังสร้างพลังเชิงบวกให้ครอบครัวและชุมชน ด้วยการมีส่วนร่วมและการเป็นต้นแบบแห่งคุณธรรม ดังนั้น พุทธนวัตกรรมการประยุกต์ภavana 4 ถือเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมสุขภาพของคร่อมผู้สูงอายุทั้งในระดับบุคคลและสังคม

อภิปรายผลการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสุขภาพของผู้สูงอายุจากการประยุกต์หลักภavana 4 ในเขตเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชรโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ด้านปัญญาภavana (การพัฒนาปัญญา) มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.25) ด้านศีลภavana (การพัฒนาศีล) มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.27) ด้านจิตตภavana (การพัฒนาจิต) มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.27) ด้านกายภavana (พัฒนากาย) มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.25) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโรชินี อุปรา และทักษิภา ชัชรรัตน์ (2559) ได้วิจัยเรื่อง โรคเรื้อรัง: ผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า ประมาณร้อยละ 71 ของการเสียชีวิตทั้งหมดเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และประมาณ ร้อยละ 29 ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดในผู้ป่วยอายุน้อยกว่า 60 ปี โดยสัดส่วนการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 27 โรคมะเร็งร้อยละ 12 โรคระบบทางเดินหายใจ ร้อยละ 7 และโรคเบาหวาน ร้อยละ 6 ซึ่งจำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคดังกล่าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และส่งผลกระทบต่อภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และระดับประเทศ นอกจากนี้ประชาชนแล้วพระสงฆ์คือกลุ่มหนึ่งที่ต้องได้รับการดูแลเนื่องจากพบว่าพระสงฆ์ที่อาพาธด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ซึ่งภาวะดังกล่าวมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของพระสงฆ์สัทธิความเจ็บป่วยของพระสงฆ์ไม่ได้แสดงถึงผลกระทบทางด้านการพัฒนาสุขภาพของคนไทยเท่านั้น แต่ยังส่งผลโดยรวมต่อเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้น รูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาพแก่พระสงฆ์ จึงต้องการเกิดจากการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย และสอดคล้องกับ ศรัทธาความเชื่อและวิถีชีวิตของชุมชน นอกจากนี้รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพแก่พระสงฆ์ที่เหมาะสมสอดคล้องกับพระธรรมวินัย และเป็นที่ยอมรับขององค์กรสงฆ์เพื่อ เอื้อให้พระสงฆ์เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและมีสุขภาพที่ดีในที่สุด ก็นวางแผนกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพในพระสงฆ์ต่อไป



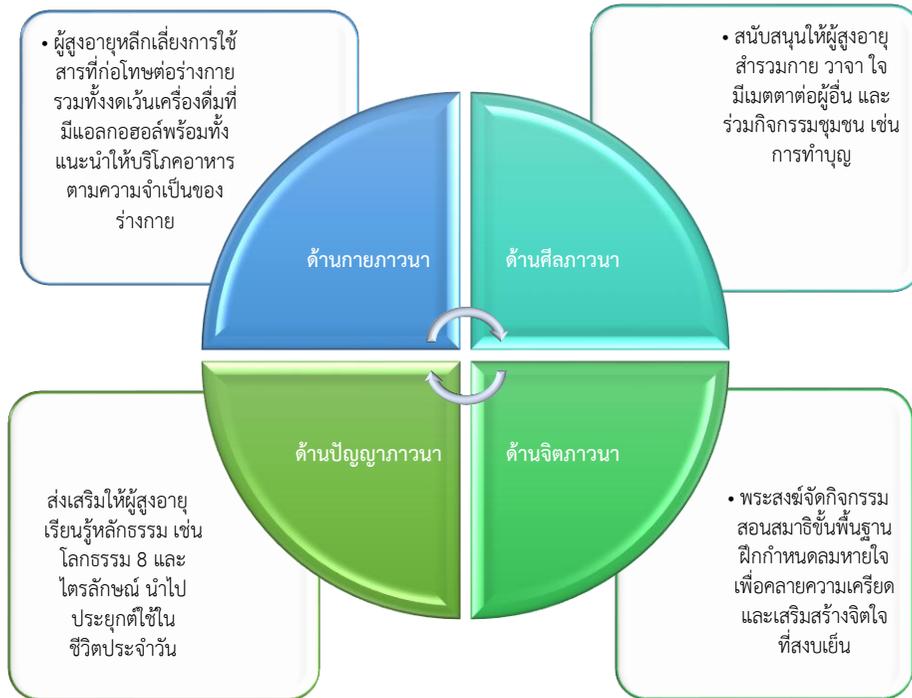
2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระราชสิทธิเวที (วิรัช วิโรจน์) และคณะ (2562) ได้วิจัยเรื่อง การวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาวะตามหลักภavana 4 ของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร ผลการวิจัยพบว่าสำหรับสุขภาวะทางกาย ร้อยละ 43.49 มีภาวะอ้วน ร้อยละ 39.21 มีภาวะอ้วนลงพุง ร้อยละ 14.33 สำหรับภาวะไขมันผิดปกติในเลือด ร้อยละของพระสงฆ์ที่พบความผิดปกติของคอเลสเตอรอลรวม เอชดีแอล-คอเลสเตอรอล แอลดีแอล-คอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ผิดปกติ คิดเป็น ร้อยละ 32.01, 14.33, 30.28, และ 22.56 ตามลำดับ จากผลการตรวจร่างกายพบว่า ร้อยละ 42.09 มีโรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 11.96 มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ร้อยละ 12.58 มีโรคเบาหวาน ร้อยละ 6.71 มีค่าการทำงานของไตผิดปกติสำหรับจิตภavana พบว่าร้อยละ 10.66 มีการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางจิตในส่วนของสีกภavanaและปัญญาภavana พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์มีการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะทางกายโดยพบความชุกของปัจจัยเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้สูงกว่าที่พบในประชากรชายไทย การส่งเสริมสุขภาวะในพระสงฆ์จึงเป็นสิ่งสำคัญและเร่งด่วนและเป็นประเด็นที่ท้าทายสำหรับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในทุกภาคส่วน

3. การประยุกต์หลักภavana 4 ที่เหมาะสมในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ (2561) ได้วิจัยเรื่อง สุขภาวะพระสงฆ์: การพัฒนารูปแบบสุขภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า 1. ปัญหาของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการ สาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดเชียงราย คือ ปัญหาสุขภาวะของพระสงฆ์ไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข ปัญหาด้านพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง ปัญหาขาดการออกกำลังกาย ปัญหาการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และปัญหาด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ 2. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการ สาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพระสงฆ์จังหวัดเชียงราย มีรูปแบบในการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวพุทธ ได้แก่ หลักการ 4 คือ 1. ส่งเสริม 2. ป้องกัน 3. รักษา 4. ฟื้นฟู และวิธีการ 6 คือ หลักการปฏิบัติตาม 6 อ. ได้แก่ อาหาร อารมณ์ อากาศ อนามัย อโรคยา และออกจากอบายมุข



องค์ความรู้จากการวิจัย

การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมืองจังหวัดกำแพงเพชร ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ได้ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย เรื่อง การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร สามารถสรุปได้ดังนี้

การประยุกต์หลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชรการประยุกต์หลักภavana 4 ถือเป็นแนวทางสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยมุ่งสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีการปฏิบัติและยกระดับสุขภาพ ควบคู่กับการจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อบรรลุเป้าหมายการมีสุขภาวะที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขหลักภavana 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นการฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างรอบด้าน



ครอบคลุมทั้งกายภาวนา (การพัฒนาทางด้านร่างกาย) ศีลภาวนา (การพัฒนาพฤติกรรมและความสัมพันธ์ทางสังคม) จิตตภาวนา (การพัฒนาด้านจิตใจ) และปัญญาภาวนา (การพัฒนาด้านปัญญาและการใช้เหตุผล) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นรากฐานในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขที่ยั่งยืนของผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลเทพนคร

1. กายภาวนา การประยุกต์หลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์กรรวมผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพนคร ในมิติของกายภาวนา คือ การพัฒนาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง สมวัย ควบคู่กับการสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ การพัฒนาภายในความหมายที่แท้จริง คือ การพัฒนาอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย อันเป็นประสาทสัมผัสที่ทำให้มนุษย์สัมพันธ์กับโลกภายนอก การพัฒนา คือ การใช้อินทรีย์เหล่านี้ อย่างมีสติ ดูอย่างพินิจ ฟังอย่างเข้าใจ บริโภคปัจจัย 4 อย่างพอเหมาะ และใช้สิ่งของหรือเทคโนโลยีอย่างชาญฉลาด เพื่อให้เกิดความเกื้อกูลและคุณภาพชีวิตที่ดี

2. ศีลภาวนา การพัฒนาด้านศีลภาวนา คือการฝึกอบรมพฤติกรรม กาย วาจา และใจของผู้สูงอายุให้อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรม ส่งเสริมการสำรวมระวังไม่ประพฤติดั้งต่อกายและวาจา รวมถึงปลูกฝังความเมตตา เอื้อเฟื้อเกื้อกูล และการอยู่ร่วมกันอย่างปรองดอง ผู้สูงอายุควรได้รับการสนับสนุนให้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม เช่น ชมรมผู้สูงอายุ การทำบุญ ฟังเทศน์ หรือกิจกรรมที่สร้างความสามัคคีในชุมชน การพัฒนาดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมที่เหมาะสม อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างสงบสุขและเป็นแบบอย่างที่ดีแก่คนรุ่นหลัง

3. จิตตภาวนา การพัฒนาด้านจิตตภาวนา คือการฝึกอบรมจิตใจของผู้สูงอายุให้สงบ เย็น และมั่นคง โดยเน้นการฝึกสมาธิขั้นพื้นฐาน เช่น การกำหนดลมหายใจ เข้า-ออก เพื่อคลายความเครียดและเสริมสร้างสมาธิ พระสงฆ์และวัดควรจัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมและสมาธิในวันสำคัญทางศาสนา พร้อมทั้งจัดให้มีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาสอนวิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังควรเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมทำบุญ ฟังธรรม และการปฏิบัติร่วมกับวัดหรือชุมชน เพื่อสร้างความสดชื่นทางใจ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

4. ปัญญาภาวนา การพัฒนาด้านปัญญาภาวนา คือการเสริมสร้างความรู้และปัญญาให้แก่ผู้สูงอายุ เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ผู้สูงอายุควรได้รับการส่งเสริมให้เข้าใจหลักธรรม เช่น โลกธรรม 8 และไตรลักษณ์ เพื่อนำไปใช้แก้ไขปัญหาและคลายความทุกข์ได้อย่างมีเหตุผล รวมถึงการเรียนรู้ความจริงของชีวิต เช่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย อันเป็นสัจธรรมที่ทุกคนต้องเผชิญ การพัฒนาปัญญาภาวนายังมุ่งเน้นการใช้เหตุผลแทนความมมง่าย การคิดเชิงบวก และการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีคุณค่า ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาด้วยปัญญา และดำเนินชีวิตด้วยความสุขที่ยั่งยืน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกาย เช่น ความสำคัญของการนอนหลับ การพักผ่อน การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

2. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและครอบครัว รวมทั้งจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน ส่งเสริมการช่วยเหลือเกื้อกูล และสร้างเครือข่ายผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต

3. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางวัฒนธรรม ศาสนา และประเพณีท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง โดยเพิ่มการประชาสัมพันธ์ จัดระบบการเดินทาง และอำนวยความสะดวกเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงกิจกรรมได้มากขึ้น

4. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้รับความรู้ด้านจิตใจและสติปัญญา โดยจัดอบรมเกี่ยวกับการทำสมาธิ การเจริญสติ และการเรียนรู้หลักธรรมสำคัญ เช่น โลกธรรม 8 และไตรลักษณ์ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าใจความจริงของชีวิต มีความสุขทางใจ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างสมดุล

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรมีการจัดโครงการตรวจสุขภาพประจำปีและการคัดกรองโรคเรื้อรังสำหรับผู้สูงอายุ โดยประสานความร่วมมือระหว่างเทศบาลกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ รวมทั้งจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ การรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ที่เหมาะสมกับวัย และการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง นอกจากนี้ควรจัดกิจกรรมออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เช่น การรำไม้พลอง โยคะเบื้องต้น หรือการเดินเพื่อสุขภาพ โดยมีวิทยากรหรือผู้นำชุมชนเป็นผู้ดำเนินการ ตลอดจนจัดทำสมุดสุขภาพผู้สูงอายุสำหรับบันทึกข้อมูลการตรวจสุขภาพและกิจกรรมการดูแลตนเอง เพื่อให้มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

2. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุประจำชุมชนเพื่อเป็นเวทีในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น งานบุญ งานประเพณี และกิจกรรมจิตอาสา พร้อมทั้งส่งเสริมให้มีกิจกรรมนันทนาการ กีฬาเบา ๆ และการทำงานอดิเรกร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีและความสามัคคีภายในชุมชน นอกจากนี้ควรประสานงานกับวัดและสถาบันการศึกษาเพื่อจัดอบรมด้านศีลธรรมและคุณธรรมทางพระพุทธศาสนา รวมถึงการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง อีกทั้งยังควรจัดโครงการทัศนศึกษา



และท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้และเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตใหม่ ๆ

3. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรมีการจัดอบรม การฝึกสมาธิและการเจริญสติสำหรับผู้สูงอายุ โดยเชิญพระสงฆ์หรือวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ มาให้ความรู้และแนะนำวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมวัฒนธรรมและ ประเพณี เช่น การรำ การร้องเพลง และการทำสวน เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์สดชื่น และจิตใจสงบ ควรเปิดศูนย์ให้คำปรึกษาหรือมุมพูดคุยเพื่อเป็นที่พึ่งทางใจและช่วยลด ความเครียด รวมทั้งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ ทั้งการทำบุญ ฟังเทศน์ สวดมนต์ และการปฏิบัติธรรม โดยควรประสานงานกับวัดและ ชุมชนเพื่อจัดกิจกรรมด้านจิตใจอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ

4. เทศบาลตำบลเทพนคร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ควรมีการจัดตั้ง ห้องสมุดชุมชนหรือมุมหนังสือสำหรับผู้สูงอายุ โดยเน้นหนังสือธรรมะ สุขภาพ และสาระน่า รู้เพื่อส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ตลอดชีวิต พร้อมทั้งจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เช่น การ บรรยายธรรมะ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต และการเขียนบันทึกหรือเรื่องเล่า เพื่อ เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความรู้และทักษะที่ตนมีอยู่ ควรส่งเสริมการเจริญสติใน ชีวิตประจำวันผ่านการฝึกปฏิบัติ เช่น การเดินจงกรม การกำหนดลมหายใจ และการรู้ เท่าทันอริยาบถต่าง ๆ รวมทั้งจัดโครงการพัฒนาภูมิปัญญาผู้สูงอายุ โดยบูรณาการหลักธรรม ทางพระพุทธศาสนากับความรู้ด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุเข้าใจโลกและ ชีวิตตามความเป็นจริง และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยต่อไป ควรศึกษารูปแบบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะจากการ ประยุกต์หลักภavana 4 หรือหลักธรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล เทพนคร และพื้นที่อื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลการดำเนินงานในบริษัทที่ต่างกัน

2. ในการวิจัยต่อไป ควรศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม ที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและสามารถนำไป กำหนดนโยบายหรือแผนงานได้ตรงกับความต้องการจริงของพื้นที่

3. ในการวิจัยต่อไป ควรศึกษาแนวทางการเพิ่มศักยภาพของเจ้าหน้าที่ องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น และเครือข่ายชุมชนที่ทำหน้าที่ส่งเสริมสุขภาวะแก่ผู้สูงอายุ โดยบูรณาการ กับเทคโนโลยีและสื่อออนไลน์ เพื่อให้การส่งเสริมสุขภาวะมีความต่อเนื่องและสอดคล้อง กับวิถีชีวิตยุคปัจจุบัน



เอกสารอ้างอิง

- ฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ. (2561). *สุขภาวะพระสงฆ์: การพัฒนารูปแบบสุขภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดเชียงราย* (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). (2538). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2552). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ:ธรรมสภา.
- พระราชสิทธิเวที (วิรัช วิโรจโน) และคณะ. (2562). การวิเคราะห์สถานการณ์สุขภาวะตามหลักภavana 4 ของพระสงฆ์ในจังหวัดพิจิตร. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 8(3), 15–27.
- โรชินี อุปรา และทักษิภา ชัชรรัตน์. (2559). โรคเรื้อรัง: ผลกระทบต่อสุขภาพพระสงฆ์ และแนวทางการส่งเสริมสุขภาพ. *วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ*, 17(3), 17–23.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560–2564)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติจังหวัดกำแพงเพชร. (2568). *รายงานสถิติจังหวัดกำแพงเพชร พ.ศ. 2568*. กำแพงเพชร: สำนักงานสถิติจังหวัดกำแพงเพชร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *สรุปผลที่สำคัญการทำงานของผู้สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2566*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- Likert, R. (1967). The Method of Constructing and Attitude Scale. In Reading in Fishbein, M. (Ed.), *Attitude Theory and Measurement*. (pp. 90-95), New York: Wiley & Son.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2020). *World Population Ageing 2020: Highlights: Living arrangements of older persons* (ST/ESA/SER.A/451). New York: United Nations.
- World Bank. (2024). *Thailand Systematic Country Diagnostic Update 2024*. Washington, D.C.: World Bank.
- World Health Organization. (2021). *Decade of healthy ageing 2021–2030*. Geneva: World Health Organization.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.