



รายงานการวิจัย

เรื่อง

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชน
วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

The Process of Enhancing Health According to Meditation 4 of
the community Sutthawat Temple, Mueang Chachoengsao
District Chachoengsao Province

โดย

พระครูโสภาสราธิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร.

พระครูวิมลปริยัติวัฒน์ (วิเชียร สิริวฑฒโน), ผศ.

ผศ.ดร.ภูริทัต ศรีอร่าม

ผศ.ดร.เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์

นายพรภิรมย์ ยอดบุญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

MCU RS 800766142



รายงานการวิจัย

เรื่อง

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชน
วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

The Process of Enhancing Health According to Meditation 4 of
the community Sutthawat Temple, Mueang Chachoengsao
District Chachoengsao Province

โดย

พระครูโสภาสราธิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร.
พระครูปลัดวิมลปรียัติวัฒน์ (วิเชียร สิริวฑฒโน), ผศ.

ผศ.ภุริทัต ศรีอร่าม

ผศ.ดร.เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์

นายพรภิมรย์ ยอดบุญ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

พ.ศ. ๒๕๖๖

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

MCU RS 800766142

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

The Process of Enhancing Health According to Meditation 4 of the community Sutthawat Temple, Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province

BY

Phrakru Ophasathikhun (Chatree Rshapho), Dr.

Phrakru Wimolpariyatbundit (Wichian Siri wattano), Asst. Prof.

Asst. Prof. Dr. Phurithat Sri-aram

Asst. Prof. Dr. Chetniphath Phithiyanuwat

Mr. Pornpirom Yodboon

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Buddhasothorn Buddhist College.

B.E. 2566

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Buddhasothorn Buddhist College

MCU RS 800766142

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัด สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
ผู้วิจัย:	พระครูโอสถสราธิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร., พระครูวิมลปริยัติวัฒน์ (วิเชียร สิริวฑฒโน), ผศ., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภุริทัต ศรีอร่าม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์, นายพรภิรมย์ ยอดบุญ
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร
ปีงบประมาณ:	๒๕๖๖
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

บทคัดย่อ

งานวิจัย เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้าง
สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนว
ภavana ๔ และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชน
ชุมชนวัดสุทธาวาส โดยการแจกแบบสอบถาม จำนวน ๑๘๖ คน และสัมภาษณ์ กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์
จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน ๘ คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรม
ผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง
(purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก
(In-depth Interview) ผลการศึกษาพบว่า

๑. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส
อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการเสริมสร้างสุขภาวะที่เป็นกระบวนการที่
ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกัน
การล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ด้านจิตใจและ
ปัญญา การเสริมสร้างสุขภาวะไม่ได้หยุดอยู่แค่ที่ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังคงครอบคลุมถึงการมีจิตใจ
ที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา
ด้านสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต
ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

๒. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่

กายภาวนา, สีสภาวนา, จิตตภาวนา, และปัญญาภาวนา มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย, จิต, สังคม, และปัญญาให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้สามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ด้านของกายภาวนา การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ด้านสีสภาวนา เน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ด้านจิตตภาวนา เป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น ด้านปัญญาภาวนา เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้, การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง

๓. การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๑๕๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า สุขภาวะด้านสังคม (สีสภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๓๐$, S.D. = ๐.๒๓๒) สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D. = ๐.๓๕๔) สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๖$, S.D. = ๐.๒๓๘) และสุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๓$, S.D. = ๐.๑๙๐) อยู่ในระดับมากทุกด้าน

คำสำคัญ : กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, ภาวนา ๔

Research Title:	The process of enhancing the health of the elderly according to the 4 Bhavana of the Sutthawat Temple community. Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province.
Researcher:	Phrakru Ophassathikhun (Chatree Rshapho), Dr., Phrakru Wamolpariyattiwat (Wichian Siriwattano), Asst. Prof., Asst. Prof. Dr. Phurithat Sri-aram, Asst. Prof. Dr. Chetniphath Phithiyanuwat, Mr. Pornpirom Yodboon
Department:	Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhasothorn Buddhist College
Fiscal Year:	2566/2023
Research Scholarship	Mahachulalongkornrajavidyalaya University,
Sponsor:	Buddhasothorn Buddhist College

ABSTRACT

Research titled "The process of enhancing the health of the elderly according to the 4 Bhavana of the Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province" aims to study the process of enhancing elderly health based on the 4 Bhavana, to develop activities for enhancing elderly health according to the 4 Bhavana, and to improve the well-being of the elderly according to these principles using the temple as a base in Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province. The sample group used in the research includes 186 elderly individuals from the Sutthawat Temple community who were given questionnaires and 18 key informants selected through purposive sampling: 5 monk representatives, 8 public health academic representatives, and 5 elderly club members. The research tools consisted of questionnaires and in-depth interviews. The study results revealed that:

1. The process of enhancing the elderly's well-being according to the 4 Bhavana in the Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province, shows a comprehensive approach covering physical, mental, intellectual, and social aspects. Physical health care includes fall prevention, chronic disease management, and appropriate age-specific exercises. Mental and intellectual well-being goes beyond strong physical health to include mental resilience, happiness, and continuous intellectual growth, along with adherence to religious principles. Social well-being is crucial for good health, and overall well-being in all these dimensions enables individuals to live happily and with quality.

2. The development of elderly health enhancement activities according to the 4 Bhavana in the Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province, includes activities divided into 4 aspects: physical Bhavana, moral Bhavana, mental Bhavana, and intellectual Bhavana. These aim to improve the elderly's well-being in physical, mental, social, and intellectual dimensions, helping them live happy and healthy lives. Physical Bhavana involves activities suitable for the elderly's physical condition and needs. Moral Bhavana focuses on fostering good relationships within families and communities. Mental Bhavana involves training the mind to be calm and accepting of differences. Intellectual Bhavana emphasizes knowledge enhancement, education, and self-care awareness for oneself and others around them.

3. The enhancement of elderly health according to the 4 Bhavana using the temple as a base in the Sutthawat Temple community, Mueang Chachoengsao District, Chachoengsao Province, was found to be at a high level overall (mean = 4.22, S.D. = 0.158). When considered individually, social well-being (moral Bhavana) had a mean of 4.30 (S.D. = 0.232), intellectual well-being (intellectual Bhavana) had a mean of 4.17 (S.D. = 0.354), mental well-being (mental Bhavana) had a mean of 4.16 (S.D. = 0.238), and physical well-being (physical Bhavana) had a mean of 4.13 (S.D. = 0.190), all at high levels.

Keywords: Well-being Enhancement Process, Elderly, Four Bhavana

กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาวิจัยนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร ที่ได้ส่งเสริมสนับสนุนและอนุมัติงบประมาณเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ช่วยให้คำแนะนำในการจัดทำโครงการวิจัยครั้งนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี

ขอขอบคุณพระเดชพระคุณพระราชาปริยัติสุนทร ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร คณะผู้บริหารและคณาจารย์ ที่ให้การส่งเสริมบุคลากรเพื่อการพัฒนาทักษะด้านการวิจัย ขอขอบคุณพระสงฆ์ บุคลากรทางการแพทย์ และกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในกระบวนการวิจัยในทุกด้าน ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลอย่างครบถ้วน

คุณประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำวิจัยในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยขอมอบให้เป็นความดี ความชอบแก่วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระสงฆ์ บุคลากรทางการแพทย์ และกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง ที่ให้ข้อมูลเพื่อการวิจัยทุกท่านทุกประการ

พระครูโอภาสสรวิธาน, ดร. และคณะ

๑๖ มีนาคม ๒๕๖๗

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ซ
สารบัญแผนภาพ.....	ฌ
บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
๑.๒ ปัญหาการวิจัย.....	๓
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๓
๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย.....	๔
๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย.....	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัย.....	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๗
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ.....	๗
๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ.....	๑๕
๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวทฤษฎี.....	๒๙
๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๓๗
๒.๕ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	๔๐
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย.....	๔๑
๓.๑ รูปแบบการวิจัย.....	๔๑
๓.๒ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	๔๑
๓.๓ ประชากรกลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ.....	๔๓
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๔๖
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๕๐
๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๕๑
บทที่ ๔ ผลการวิจัย.....	๕๒
๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	๕๓

๔.๒ ผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา.....	๕๕
๔.๓ ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชน วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา.....	๗๓
๔.๔ ผลการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา.....	๘๑
๔.๕ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย.....	๙๑
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๙๓
๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๙๓
๕.๒ อภิปรายผล.....	๙๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ.....	๙๙
บรรณานุกรม.....	๑๐๐
ภาคผนวก.....	๑๐๓
ภาคผนวก ก หนังสือรับรองการวิจัยในมนุษย์.....	๑๐๔
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๑๐๗
ภาคผนวก ค หนังสือแนะนำ.....	๑๓๕
ภาคผนวก ง ภาพประกอบ.....	๑๔๗
ภาคผนวก จ การดำเนินงานวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๑๕๘
ภาคผนวก ฉ บทความวิจัย.....	๑๖๑
ประวัติผู้วิจัย และคณะ.....	๑๘๐

สารบัญตาราง

ตารางที่ ๓.๑ แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	๔๔
ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	๕๓
ตารางที่ ๔.๒ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวม.....	๕๕
ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภavana).....	๕๖
ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านสังคม (ศีลภavana).....	๕๗
ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana).....	๕๘
ตารางที่ ๔.๖ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภavana).....	๕๙
ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้าง สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการอบรม.....	๘๖
ตารางที่ ๔.๘ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้าง สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภavana) ก่อนและหลังการอบรม.....	๘๗
ตารางที่ ๔.๙ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้าง สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านสังคม (ศีลภavana) ก่อนและหลังการอบรม.....	๘๘

- ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้าง
 สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส
 อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)
 ก่อนและหลังการอบรม.....๘๙
- ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้าง
 สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส
 อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)
 ก่อนและหลังการอบรม.....๙๐

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่ ๒.๑ โมเดลสุขภาวะ (The Wellness Model)	๑๒
แผนภาพที่ ๒.๒ กงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness).....	๑๕
แผนภาพที่ ๒.๓ กลยุทธ์ และกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรอตตาวา.....	๒๙
แผนภาพที่ ๒.๔ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย.....	๔๐
แผนภาพที่ ๔.๑ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย.....	๙๑

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาวิกฤติด้านสุขภาพ โดยสาเหตุความเจ็บป่วยของประชากรไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งและเนื้องอกทุกชนิด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง ตามลำดับ ข้อมูลจากหนังสือการสาธารณสุขไทย ๒๕๕๙-๒๕๖๐^๑ และสาเหตุการตาย จากข้อมูลมรณบัตรในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ พบว่า สาเหตุการตายที่สำคัญ ได้แก่ มะเร็งทุกชนิด, โรคหลอดเลือดในสมอง, ปอดอักเสบ, โรคหัวใจขาดเลือดและอุบัติเหตุจากการคมนาคมขนส่งทางบก ข้อมูลจากหนังสือสถิติสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๒^๒

ข้อมูลรายงานสุขภาพคนไทย ปี ๒๕๖๒ ในชื่อเรื่องสื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล โดยสถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล^๓ กล่าวถึงอินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์ เข้ามามีบทบาทในชีวิตคนไทยแทบทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นความบันเทิงและนันทนาการ ด้วยการอ่าน การดู และการฟังเนื้อหาสาระประเภทต่างๆ ในการทำงานที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการติดต่อสื่อสารกับผู้ร่วมงานมากขึ้น การติดตามความก้าวหน้าของงาน การรายงานปัญหาอุปสรรค การขอความคิดเห็น การสั่งและส่งงาน และในการรักษาความสัมพันธ์ส่วนบุคคลทั้งที่เป็นเพื่อน และครอบครัว จนกระทั่งการจับจ่ายใช้สอยผ่านอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกวัน สื่อสังคมออนไลน์เชื่อมต่อกับทุกมิติของสุขภาวะไปพร้อมๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นด้านปัญญา กาย จิต หรือสังคมผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งแง่ที่ทำให้สุขภาวะดีขึ้นเนื่องมาจากการใช้อย่างสร้างสรรค์ และแง่ที่บั่นทอนสุขภาวะเนื่องจากการใช้อย่างเห็นแก่ตัวโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่เกิดแก่

^๑ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๙-๒๕๖๐, (กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์, ๒๕๖๒), หน้า ๕๓.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^๓ สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, สุขภาพคนไทย ปี ๒๕๖๒: สื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๒), หน้า ๑๐๔.

ผู้อื่นพัฒนาการทางเทคโนโลยีสื่อสังคมออนไลน์จะทำให้สื่อสังคมออนไลน์ยังมีความ “คม” มากขึ้นต่อสุขภาพะ ทั้งในคมที่เป็นประโยชน์และคมที่เป็นโทษ^๔

ส่วนรายงานสุขภาพคนไทยในปี ๒๕๖๓ โดยสถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล^๕ เน้นตัวชี้วัด “สุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย” แบ่งเป็นหมวดข้อมูลสถานะสุขภาพทางกาย จิต และสังคม หมวดข้อมูลปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร การมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอื่น ๆ และพฤติกรรมเสี่ยงทางสังคม หมวดปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ ครอบครัวยุทธศาสตร์และการศึกษาและการทำงาน กล่าวถึงปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนว่า เพศชายอายุ ๑๕-๒๔ ปี มีอัตราการตายสูงกว่าผู้หญิงถึงกว่า ๓ เท่า โดยอุบัติเหตุทางถนนเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นและเยาวชน ตามด้วยเอดส์ การถูกทำร้าย การทำร้ายตัวเอง และอุบัติเหตุอื่น ๆ

ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอันเป็นผลมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยมที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ เกิดความเสื่อมถอยและล้มสลายของสถาบันครอบครัว สถาบันสังคม เกิดค่านิยมวัฒนธรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุล ขาดการใส่ใจดูแลควบคุม ป้องกัน ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย และไม่เอื้อต่อการสร้างสุขภาพที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต แสดงให้เห็นถึงปัญหาด้านความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างรอบคอบ หลักการฝึกฝนและพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนามีหลักภาวา ๔^๖ คือ การฝึกอบรมพัฒนาทำให้เป็นให้มีขึ้นใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) กายภาวา การฝึกอบรมกายให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (๒) สีสภาวา การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (๓) จิตภาวา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็ง มั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น (๔) ปัญญาภาวา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ภาวา ๔ เป็นการพัฒนาสุขภาพะ

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

^๕ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, **สุขภาพคนไทย ๒๕๖๓: สองทศวรรษ ปฏิรูปการศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ**, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๓), หน้า ๑๑.

^๖ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๙/๑๒๑.

ทางกาย สุขภาวะทางสังคมด้วยพฤติกรรมด้านศีล สุขภาวะทางจิตด้วยสมาธิภาวนา และสุขภาวะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการฝึกอบรมปัญญารู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้เหตุผลในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจและวิถีชีวิตที่เหมาะสมเป็นต้น

ดังนั้น กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา คณะผู้วิจัยมีการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ และเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ใช้ระยะเวลาประมาณ ๑ ปี ในการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน สามารถนำไปใช้ในการพัฒนานโยบายสาธารณะและพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะตามแนวภavana ๔ เพื่อสังคม รวมทั้งกลไกการแก้ปัญหาสุขภาวะอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

๑.๒ ปัญหาการวิจัย

๑.๒.๑ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นอย่างไร

๑.๒.๒ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นอย่างไร

๑.๒.๓ เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นอย่างไร

๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๓.๑ เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๓.๒ เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๓.๓ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔

ระยะที่ ๒ พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทฤษฎี ๔ และ ระยะที่ ๓ ดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทฤษฎี ๔ มุ่งศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ กำหนดหัวข้อแบบสอบถาม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) โดยมีผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (Key-Informant) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทฤษฎี ๔

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส หมู่ที่ ๓, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ และ ๑๓ ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๓๔๑ คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน ๒๕ คน โดยการรับอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้หลักการอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling Technique) เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น ๑๘ รูป/คน ประกอบไปด้วย กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน ๘ คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกแต่ละกลุ่มดังนี้

๑. กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ด้านศาสนาในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๕ รูป

๒. กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นบุคลากรทางการแพทย์ และสำเร็จปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๘ คน

๓. กลุ่มตัวแทนของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๕ คน ด้วยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection)

๑.๔.๓ พื้นที่และระยะเวลาการศึกษา

พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ชุมชนวัดสุทธาวาส หมู่ที่ ๓, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ และ ๑๓ ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ระยะเวลาในการศึกษา รวมทั้งสิ้น ๘ เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๖

๑.๕ นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

กระบวนการ หมายถึง ขั้นตอน วิธีการเสริมสร้างสุขภาวะรายด้าน คือ ด้านกาย ด้านศีล ด้านจิต ด้านปัญญา ด้านสังคม

การเสริมสร้างสุขภาวะ หมายถึง การดำเนินการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม

สุขภาวะ หมายถึง สุขภาพที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ

สุขภาวะตามแนวภavana ๔ หมายถึง สุขภาพที่สมบูรณ์และมีคุณภาพทั้งทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงแยกไม่ได้ จากวิถีชีวิตที่จะต้องดำเนินไปบนพื้นฐานของความสมดุลพอดีรู้จักพอประมาณอย่างมีเหตุผล และมีความรอบรู้ เท่าทันโลก

ภavana ๔ หมายถึง ความเจริญหรือทำให้เป็นให้มีขึ้น ตลอดถึงการฝึกอบรมการพัฒนา ดังนี้

๑. กายภavana คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical development)

๒. ศีลภavana คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (moral development)

๓. จิตภavana คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส (cultivation of the heart; emotional development)

๔. ปัญญาภavana คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (cultivation of wisdom intellectual development)

๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๖.๑ ได้กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๖.๒ ได้กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑.๖.๓ ได้เสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งในการนำเสนอการประมวลแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบและประเด็นการวิจัย โดยแยกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

- ๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ
- ๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะ
- ๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะตามแนวภานา ๔
- ๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ๒.๕ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับสุขภาวะ

๒.๑.๑ ความหมายของสุขภาวะ

สุขภาวะ ความหมายของสุขภาวะ องค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่าสุขภาพ หมายถึงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” (ตามนิยาม “สุขภาพ” ขององค์การอนามัยโลก และ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐)” หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง ๔ มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ “คนไทยมีสุขภาวะยั่งยืน” หมายถึง คนไทยมีสุขภาวะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

๑) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

๒) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๓) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

๔) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

สุขภาพ จึงหมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่า มิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาพของคนไทยเกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สั้น ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรคเอดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆฝ่ายช่วยการส่งเสริมสุขภาพให้กับสังคม^๑

นับเป็น เวลาประมาณ ๕๐ ปี ที่ผ่านมามองค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ซึ่งเรียกโดยย่อว่า WHO ได้ให้บทนิยามของคำว่า “สุขภาพ” ไว้ว่า “สุขภาพ คือ ความสุขที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น”

ความหมายของคำว่าสุขภาพดังกล่าวนี้ใช้กันแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการแพทย์และสาธารณสุข ต่อมาผู้เชี่ยวชาญขององค์การอนามัยโลกหลายคนมีความเห็นว่า บทนิยามที่ได้ให้ไว้ยังขาดความสมบูรณ์ น่าจะมีการเพิ่มองค์ประกอบทางจิตวิญญาณเข้าไปด้วย ดังนั้นคำจำกัดความของสุขภาพขององค์การอนามัยโลก คำว่า “สุขภาพ” หรือ Health จึงหมายถึงสุขภาพที่สมบูรณ์ ใช้คำว่า “Complete Well-being” ทางกาย (Physical) ทางจิต (Mental) ทางสังคม (Social) และทางจิตวิญญาณ (Spiritual) ฉะนั้นคำจำกัดความดังกล่าวเป็นคำนิยามที่ลึกที่สุดกว้างที่สุด ครอบคลุมทุกอย่างทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางจิตวิญญาณ สุขภาพจึงไม่ใช่เรื่องโรค เรื่องโรงพยาบาล หรือเรื่องยาเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ครอบคลุมไปทั้งหมด^๒

กล่าวโดยสรุป ความหมาย สุขภาวะ เป็นการดูแลรักษา การป้องกัน และการเยียวยา ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม และจิตใจ มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องปฏิบัติประยุกต์ใช้หลักธรรม เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง

^๑ บริบูรณ์ พรพิบูลย์, โลกขจรและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข, (เชียงใหม่: พระสังฆการพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๑๒ - ๑๑๓.

^๒ ประเวศ วะสี, การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข, (กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓.

ของการดูแล การป้องกันและการเยียวยา ชีวิต โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ การส่งเสริมกำลังใจให้ผู้ป่วยหนัก มีความหวังที่จะดูแลรักษาใจซึ่งถือว่าสำคัญที่สุด เพื่อผู้ป่วยสามารถประคองจิตที่ดีของตนได้ตลอดไป จนกว่าจะสิ้นชีวิต หรือหากประคองจิตได้ถึงขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมได้พร้อมกับการสิ้นชีวิต ที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า “ชีวิตสมัสสี” ถือว่าเป็นการบรรลุเป้าหมายชีวิตในโอกาสสุดท้ายที่สูงสุด

๒.๒.๒ ลักษณะของสุขภาวะ

องค์การอนามัยโลกและ พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๐ ได้กล่าวถึงลักษณะของสุขภาวะดังนี้^๓

๑. สุขภาวะทางกาย คือ ไม่ขาดแคลนวัตถุดิบปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สินมีสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสุขภาวะทางกายมีดังนี้

- ๑) ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง
- ๒) ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
- ๓) ความเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปในอัตราปกติและความสัมพันธ์กับการเจริญด้านอื่นๆ
- ๔) ร่างกายมีความแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็วและมีประสิทธิภาพ
- ๕) การนอนหลับพักผ่อนเป็นไปตามปกติเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่นคืนสู่สภาพปกติ
- ๖) ฟันมีความคงทนแข็งแรง หู ตามีสภาพดีสามารถมองเห็นและได้ยินได้ดี
- ๗) ผิวหนังสะอาดเกลี้ยงเกลาสดชื่นเปล่งปลั่ง
- ๘) ทรวดทรงดีได้สัดส่วน
- ๙) ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

๒. สุขภาวะทางจิตสุขภาวะทางจิตคือมีสุขภาพจิตดีเข้มแข็งมีจิตพร้อมในการ ดำเนินชีวิต มีสมาธิหลุดพ้นความครอบงำจากกิเลสสุขภาวะทางจิตในด้านต่างๆมีดังนี้

๑) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่เป็นความจริงแท้แน่นอน คือ การไม่มีตัวตน ทุกอย่างเป็นพลวัต เชื่อมโยงซึ่งกันและกัน เชื่อมโยงถึงกันเป็นส่วนของกันและกัน มองไปถึงเรื่องของการเข้าถึงสิ่งดั่งาม ความถูกต้อง การไม่มีอวิชชา การที่มีวิชาคือรู้เท่าทันของความเป็นมนุษย์สรรพสิ่งในโลกความเป็นไปความเป็นเช่นนั้นเองของสรรพสิ่งและการได้สัมผัสกับพระเจ้า โดยพระเจ้าในที่นี้คือความถูกต้องคือสิ่งที่ประเสริฐสุด

^๓ ภัทธริรา ผลงาม, การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทยและญี่ปุ่น, รายงานวิจัย, (มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๕), หน้า ๕๖-๖๐.

๒) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการพัฒนาจิต คือ เป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการพัฒนาจิตให้สูงขึ้น เพื่อกลับคืนสู่ธรรมชาติคนที่พัฒนาจิตวิญญาณสูงขึ้น จิตใจจะละเอียดบางยิ่งขึ้น มีความสามารถในการรับสัมผัสสิ่งต่างๆ รอบตัวไวขึ้น ละเอียดประณีตขึ้น

๓) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการเรียนรู้ คือ สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็น สภาวะที่มีความพร้อมที่จะเปิดตัวเองให้เกิดการเรียนรู้ตลอดเวลา พร้อมทั้งจะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงตนเอง เป็นการเรียนรู้ที่จะเข้าสู่ในสภาวะปกติ เป็นการเข้าสู่มณฑลแห่งพลังจิตวิญญาณ

๔) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่มีสัมมาทิฐิ คือ เป็นสภาวะที่มีสมาทานสัมมาทิฐิโดยจิตรู้ว่าสิ่งนี้ไม่ควรทำสิ่งนี้สังคมรับสิ่งนี้สังคมไม่รับสิ่งนี้ดีสิ่งนี้ชั่ว บางท่านให้ความเห็นว่าดีชั่วถูกผิดเป็นเรื่องของจิตส่วนจิตวิญญาณไม่มีคำว่าดีชั่วมีแต่เมตตา ไม่มีตนเอง เมื่อมีตนเองแล้ว ทุกสิ่งเป็นสากล เป็นหนึ่ง และมีความเป็นองค์รวมทุกอย่างโดยสรุปคือ เมื่อมีทิฐิชอบความเห็นชอบจะนำไปสู่ประโยชน์และเกื้อกูลอย่างไม่เลือกปฏิบัติ และมี“หิริ” มีความ ละอายมี “โอตตปปะ” เกรงกลัวในสิ่งที่ทำผิด

๕) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่จิตสงบ สะอาด คือ เป็นสภาวะที่จิตสงบ เป็นการสงบเพื่อตนเอง และสงบเพื่อคนอื่น เป็นจิตที่ใสสะอาด จิตมั่นคงไม่หวั่นไหวมีความสม่ำเสมอ ความเบา ความโปร่ง ความสมณะ ความเรียบง่าย

๖) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่มีจิตวิญญาณของวิชาชีพ คือ เป็นการเข้าถึงความงามของงานศิลป์ทุกสาขาไม่ว่าจะเป็นงานเขียนวรรณกรรมจิตรกรรมประติมากรรม หรือแม้กระทั่ง ดนตรี นอกจากนี้สุขภาวะทางจิตวิญญาณยังเป็นเรื่องของการมีจริยธรรมจรรยาบรรณในวิชาชีพ

๗) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการจัดการชีวิต คือ เป็นภาวะที่มีความแข็งแรงต่อการใช้ชีวิตมากขึ้น โดยพึ่งพาตัวเองได้ ความสุขของชีวิตที่เหมาะสมแก่อดีตภาพ ปราศจากความหวาดกลัว สามารถดำรงชีวิตให้รอดอยู่บนพื้น ฐานของการเคารพการใช้ชีวิตที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น การเคารพในทุกชีวิตอย่างเท่าเทียม การจัดการกับชีวิตที่มีอยู่ข้างหน้าเพื่อที่จะใช้ชีวิตร่วมกันเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นเจริญขึ้น

๘) สุขภาวะทางจิต/สุขภาวะทางจิตวิญญาณเป็นสภาวะที่อยู่ในกระบวนการทางปัญญาคือเป็นภาวะที่มีปัญญาดับทุกข์ได้เข้าถึงธรรมะรู้แจ้งในเรื่องนั้นๆ โดยไม่จำเป็นต้องรู้แจ้งใน ทุกเรื่องมีปัญญาที่รู้ถูกต้องรู้เท่าทันและนำมาจัดการทางใจและทางกายได้

๙) ปรากฎการณ์การแสดงออกของสุขภาวะทางจิตวิญญาณ คือ คนที่มีสุขภาวะทางจิตวิญญาณจะมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมดังนี้คือไม่เบียดเบียนกันไม่เลือกปฏิบัติมีความ

เอื้อเพื่อ เผื่อแผ่ ความช่วยเหลือเกื้อกูล มีความประพฤติปฏิบัติที่ดี ความไม่เห็นแก่ตัว โดยสรุปคือ ปฏิบัติตนเพื่อตัวทุกข์และเพื่อช่วยเหลือสังคมการพัฒนาสุขภาวะทางจิตมีดังนี้

(๑) การปฏิบัติตามหลักธรรมโดยเฉพาะเรื่องไตรสิกขาคือการปฏิบัติตามหลักธรรม จะเป็นการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิต/จิตวิญญาณ โดยเฉพาะการฝึกสมาธิ ทั้งการฝึกกรรมชาติสมาธิ ฝึกฌาน วิธีสมถภาวนา วิปัสณาภาวนา เพื่อการปฏิบัติให้เป็นผู้รู้สติ เป็นผู้มีสติ และเป็นผู้ใช้สติ

(๒) การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตัวเอง คือ การพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิต/จิตวิญญาณจะต้องพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของตัวเองทั้งปริยัติและการปฏิบัติโดยวิธีการดังนี้

- ต้องเรียนรู้จากประสบการณ์กายภาพหรือเรียนรู้จากประสบการณ์ภายในโยโยสมนสิการ

- บุพเพสันนิวาสสติ หมายความว่า ต้องระลึกถึง กรรมเก่า เอากกรรมเก่ามาวิเคราะห์ มาสังเคราะห์ ก็คือการเอาประสบการณ์มาวิเคราะห์และหาประสบการณ์อยู่ตลอด

- การมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในสังคม

- กระบวนการเรียนรู้ ประกอบด้วย ต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องพร้อมที่จะ เรียนรู้ ต้องมีความมุ่งมั่น ที่จะเรียนรู้ ต้องมีความเชื่อมั่นในพลังอำนาจของตนเอง และต้องมีศรัทธา แท้จริงในสิ่งที่เรียนรู้

(๓) การให้ความรู้ ความเข้าใจ การศึกษา คือ เชื่อว่า การให้ความรู้ ความเข้าใจและการศึกษาทั้งที่เป็นเจตสิกขาและจิตสิกขาจะเป็นการพัฒนาให้เกิดสุขภาวะทางจิต/จิตวิญญาณซึ่งอาจจะอาศัยการอบรม ที่เรียกว่า Mental Training เพื่อฝึกวิธีคิด วิธีมอง หรือใช้เครื่องมือทางวัฒนธรรม เช่น สนทนาสนทนา Dialogue เป็นต้น

๓. สุขภาวะทางสังคม หมายถึง สุขภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน ในขนาดและลักษณะต่างๆ เช่นในครอบครัว ในชุมชน ในสถานที่ทำงาน ในสังคมขนาดใหญ่หรือประเทศ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีทั้ง โลก มนุษย์แต่ก่อนก็อยู่ร่วมกันเป็นธรรมชาติ ตั้งแต่ในสมัยที่ยังอยู่ในยุคล่าสัตว์เก็บของป่ากินหรือในยุคเกษตรกรรมก็อยู่ด้วยกันเป็นกลุ่ม หรืออยู่ด้วยกันเป็นชุมชนเกษตรกรรมเมื่อมีศาสนาเกิดขึ้น หัวใจของคำสอนของทุกศาสนาก็เหมือนกัน คือความดีซึ่งประกอบด้วย

๑) ความมีเมตตากรุณาหรือมีความรักในผู้อื่นและมีการให้เรียกว่าทาน

๒) มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี ไม่เบียดเบียนกันที่เรียกว่า ศีล

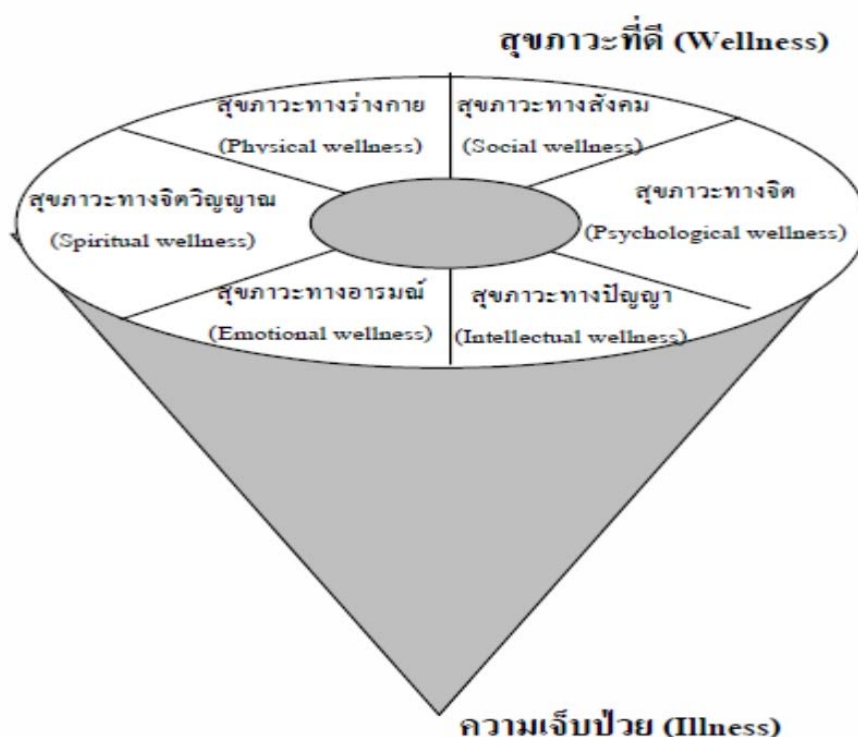
๓) ทำใจให้บริสุทธิ์ที่เรียกว่าภาวนาที่กล่าวมาทั้งหมดคือทานศีลภาวนาเป็น หลักปฏิบัติในทุกศาสนา เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีหรือสุขภาวะทางสังคม สังคมใดที่มีการอยู่ร่วมกัน ด้วยดี จะมีความสุขอย่างยิ่ง เช่นครอบครัวที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขทั้ง ครอบครัว ชุมชนที่มี การอยู่ร่วมกันด้วยดีมีความสุขทั้ง สังคม สถานที่ทำงาน ที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสุขและความ

สร้างสรรค์อย่างยิ่ง เมืองที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นเมืองที่น่าอยู่ สังคมหรือประเทศที่มีการอยู่ร่วมกันด้วยดีเป็นสังคมสันติการทำให้เกิดความสงบสุข ความเป็นสังคมที่ดีหรือสังคมที่มีสันติภาพจึงเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาหรือเป็นอุดมคติของมนุษย์และก็มีตัวอย่างมาแล้วบางช่วงบางสมัย บางสังคมเป็นสังคมที่มีความสุขมีความร่วมมือกันทางสังคมเป็นวิถีชีวิตในชุมชนยุคโบราณ เช่น สังคมล่าสัตว์ในชุมชนจะมีความเชื่อร่วมกันจะเป็นในรูปแบบของการนับถือผี เทพหรือศาสนาใดๆ มิติทางจิตวิญญาณ จะเข้าไปเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตทั้งหมดเช่นการทำมาหากินการดูแลรักษาป่าต้นน้ำลำธารแม่น้ำแผ่นดินการ เกิดการป่วย การตาย การรื่นเริง

๒.๑.๓ แนวคิดที่ใช้ในการศึกษาสุขภาวะ

แนวคิดที่ใช้ในการศึกษาสุขภาวะ มี ๓ แนวคิดหลัก ดังนี้

๒.๑ สุขภาวะตามแนวคิดของอดัมส์ โมเดลนี้มีลักษณะเป็นรูปกรวยหงาย ด้านบนสุดของกรวยเป็นภาวะที่มีสุขภาวะ หรือมีสุขภาพที่ดี ซึ่งแบ่งออกเป็น ๖ ด้านที่เชื่อมโยงกัน ส่วนด้านล่างของกรวยเป็นภาวะความเจ็บป่วย และเมื่อมิติใดมิติหนึ่งใน ๖ ด้าน มีการพัฒนา ก็จะส่งผลให้สุขภาวะในมิติที่เหลือเติบโตด้วย สำหรับสุขภาวะด้านต่างๆ แสดงในภาพประกอบ ๑ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้^๔



แผนภาพที่ ๒.๑ โมเดลสุขภาวะ (The Wellness Model)

^๔ Adams, Bezner, Drabbs, Zambarano, & Steinhard, ๒๐๑๐. อ้างใน บุญโรม สุวรรณพาหุ, สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา, วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

๑) สุขภาวะด้านร่างกาย (Physical wellness) หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพดี และมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ การไม่มีความเจ็บป่วยหรือมีโรคทางกาย การไม่ใช้สารเสพติด เป็นต้น

๒) สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual wellness) หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า มีความหมาย มีเป้าหมาย รวมไปถึงการมีที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ (เช่นการนับถือศาสนา) ที่ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมั่นคง

๓) สุขภาวะด้านปัญญาและการรู้คิด (Intellectual wellness) หมายถึง การมีกระบวนการทางปัญญาที่เหมาะสม เช่น มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลสามารถคิดแก้ปัญหาต่างๆ ได้ มีความคิดริเริ่มกระตือรือร้น และเปิดกว้างต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

๔) สุขภาวะด้านสังคม (Social wellness) หมายถึง การตระหนักถึงความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับผู้อื่น และการรับรู้ว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การยอมรับและเข้าใจ ช่วยเหลือหรือสนับสนุนซึ่งกันและกัน

๕) สุขภาวะด้านอารมณ์ (Emotional wellness) หมายถึง การมีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถตระหนักถึงและเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น และมีการจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและลบได้อย่างเหมาะสม

๖) สุขภาวะด้านจิตใจ (Psychological wellness) หมายถึง การมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง การเปิดใจกว้างที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ การมองโลกในแง่ดี และการมีความหวัง

๒.๒ สุขภาวะตามแนวคิดของไมเยอร์ เน้นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและการป้องกันปัญหาด้านจิตใจในทุกช่วงวัย (Myer, Sweeney, & Witmer, ๒๐๐๐) โดยเรียกโมเดลนี้ว่า “โมเดลกงล้อสุขภาวะ (The Wheel of Wellness) ไมเยอร์ และคณะ (Myer, et al, ๒๐๐๐) ระบุว่า กงล้อแห่งสุขภาวะ เป็นการบูรณาการใน ๕ ด้านหลักของสุขภาวะอย่างสมดุล หากด้านใดลดลงหรือเพิ่มขึ้นก็จะส่งผลต่อด้านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ดังภาพประกอบ ๒ มีรายละเอียดแต่ละด้านหลักต่อไปนี้^๕

๑. ด้าน จิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง การตระหนักถึงการดำรงอยู่และความเชื่อมโยงของตนกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว

๒. ด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต (Self-Direction) หมายถึง การมี การดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างมีเป้าหมาย ประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ คือ การรับรู้คุณค่าแห่งตน (Sense worth) การรับรู้ถึงการควบคุม (Sense of control) ความเชื่อบนพื้นฐานของความเป็นจริง

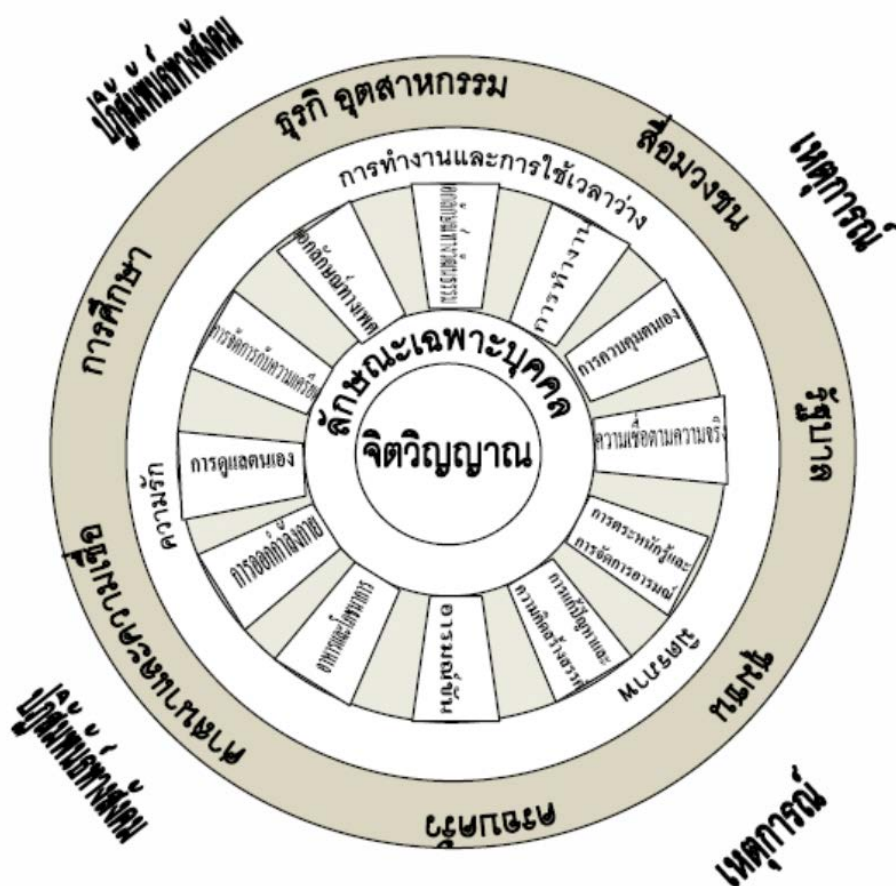
^๕ Hattie, Myers, & Sweeney, ๒๐๐๔. อ้างใน บุญโรม สุวรรณพาหุ, สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบ มโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา, วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖, หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

(Realistic beliefs) การตระหนักรู้ในอารมณ์และการเผชิญปัญหา (Emotional awareness and coping) การแก้ไขปัญหาและการสร้างสรรค์ (Problem solving and creativity) การมีอารมณ์ขัน (Sense of humor) การมีภาวะโภชนาการที่ดี (Nutrition) การออกกำลังกาย (Exercise) การดูแลตนเอง (Self-care) การจัดการกับความเครียด (Stress management) การมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identify) และการมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม (Cultural identify)

๓. ด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง (Work and Leisure) หมายถึง การมีรายได้ที่เหมาะสมกับหน้าที่การงาน มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการทำงาน มีความพึงพอใจในตำแหน่งหน้าที่การงาน และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ส่วนการใช้เวลาว่างเกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมการละเล่นสนุกสนานรื่นเริง

๔. ด้านมิตรภาพ (Friendship) หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีกับบุคคลอื่น การได้รับการสนับสนุนทางสังคม มีการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลทั้งที่เป็นการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลและชุมชน ที่นอกเหนือความสัมพันธ์ทางครอบครัว

๕. ด้านความรัก (Love) หมายถึง การมีความรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลรอบข้างและมีความผูกพันใกล้ชิด



แผนภาพที่ ๒.๒ กงล้อสุขภาพ (The Wheel of Wellness)

๒.๒ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

๒.๒.๑ ความหมายการส่งเสริมสุขภาพ

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization)^๖ ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพว่า หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของคนเราในการควบคุมดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

การส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของ **สุรีย จันทรโมรี**^๗ คือ การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนที่สุขภาพดี (Well-being) และมีผลกระทบโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความผาสุกในการนำไปสู่สุขภาพดีของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม เน้นพฤติกรรมของประชาชนที่ปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้ นอกจากนี้ สุรีย จันทรโมรี ได้อธิบายอีกว่า งานส่งเสริมสุขภาพทำกับคนปกติต้องฝึกให้บุคคลมีวิสัยทัศน์ มองเห็นประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพที่จะเกิดตามมาในอนาคต ต้องปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพถือว่าการลงทุน (Investment) สำหรับมนุษย์

การส่งเสริมสุขภาพตามแนวคิดของ **กรีน และครูเตอร์** (Green & Kreuter)^๘ หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนทางการศึกษาและการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดผลของการกระทำหรือปฏิบัติและสภาพการณ์ของการดำรงชีวิตที่จะก่อให้เกิดสภาวะที่สมบูรณ์

คาร์ (Kar)^๙ ได้ให้ความหมาย การส่งเสริมสุขภาพว่า คือ กระบวนการกระทำของบุคคลและสังคมที่ ทำให้เกิดวิวัฒนาการของการอยู่ดีมีสุข และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ โดยดำรงไว้ซึ่งพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของตนเอง สังคม และรักษาไว้ซึ่งสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ

เพ็นเดอร์ (Pender)^{๑๐} กล่าวถึงพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไว้ว่า เป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่องและจะต้องเป็นกิจกรรมที่กลมกลืนไปกับวิถีชีวิตของบุคคล และเป็นกิจกรรมที่มีทิศทางที่มุ่งให้บุคคลเกิดการกระตุ้นตนเองอย่างเต็มที่ ที่จะทำให้เกิดความตระหนักในตนเอง ความพึงพอใจใน

^๖ WHO. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. World Health Organization, Retrieved January 29, 2022, from: <http://www.who.int/hpr/archive/does/ottawa.html>

^๗ สุรีย จันทรโมรี, “กระบวนการทัศนในการพัฒนางานสุขศึกษาในโรงพยาบาล,” ในเอกสารประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๔๐), หน้า ๔๐ – ๔๕.

^๘ Green, L.W. & Kreuter, M.W., Health Promotion Planning: An Education and Environmental Approach. 2nd ed. (Toronto: Mayfield, 1991).

^๙ จุฬารัตน์ โสตะ, การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่, (ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖).

^{๑๐} เกษม นครเขตต์, “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อคุณค่าชีวิต,” ในเอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐), หน้า ๔๕ – ๕๕.

ตนเอง และเป็นพฤติกรรมที่แสดงถึงการกระทำของบุคคลต่อสภาพแวดล้อมขณะที่ตนก้าวไปสู่ภาวะสุขภาพพระดับที่สูงขึ้น มิใช่การตอบโต้อิทธิพลที่คุกคามต่อสุขภาพที่มาจากสภาพแวดล้อมภายนอก

สรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพหมายถึงกระบวนการทางสังคมและการเมืองแบบเบ็ดเสร็จไม่เพียงแต่ครอบคลุมกิจกรรมต่างๆ ที่มุ่งเร่งรัดการเพิ่มทักษะความสามารถของปัจเจกบุคคล หากรวมถึงกิจกรรมที่มุ่งไปสู่การเปลี่ยนแปลงสภาวะทางสังคมสิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ เพื่อที่จะบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณชนและปัจเจกบุคคล การส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการปลูกฝังให้คนเรามีความสามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพเพื่อช่วยให้สุขภาพดีขึ้น การมีส่วนร่วมมีความจำเป็นในการสร้างความยั่งยืนของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

๒.๒.๒ วิวัฒนาการของการส่งเสริมสุขภาพ

เป็นเวลาเกือบทศวรรษหลังคำประกาศ อัลมา อะตาว่าเป็นเป้าหมายแห่ง “สุขภาพดีถ้วนหน้า” และยุทธศาสตร์แห่ง “การสาธารณสุขมูลฐาน” องค์การอนามัยโลกก็ได้หันมาผลักดันแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง โดยได้จัดประชุมนานาชาติว่าด้วยเรื่องนี้ขึ้นเป็นครั้งแรกที่กรุงออตตาวา ประเทศแคนาดา ในปี พ.ศ. ๒๕๒๙ ซึ่งได้มีการประกาศ “กฎบัตรออตตาวา” ว่าด้วยยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ ในที่นี้ใคร่นำเสนอสาระสำคัญของการประชุมทั้ง ๖ ครั้ง เพื่อให้เข้าใจวิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพพอสังเขปดังนี้

๒.๑ กฎบัตรออตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Ottawa Charter for Health Promotion) ในปี พ.ศ. ๒๕๒๐ องค์การอนามัยโลกได้จัดให้มีการประชุมเพื่อสนับสนุนเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้าซึ่งตามมาด้วยการประชุมนานาชาติเรื่อง “การสาธารณสุขมูลฐาน” จัดโดยกองทุนสงเคราะห์เด็กแห่งสหประชาชาติร่วมกับองค์การอนามัยโลก ณ กรุงอัลมา-อะตา ในปี พ.ศ. ๒๕๒๑ จากการประชุมดังกล่าว การส่งเสริมสุขภาพหรืออีกนัยหนึ่ง “การสาธารณสุขแนวใหม่” ได้เริ่มต้นพร้อมกับคำประกาศเจตนารมณ์ของการประชุม ซึ่งกำหนดขึ้นมาด้วยความตระหนักว่าสุขภาพดีเป็นเป้าหมายพื้นฐานทางสังคมและได้วางแนวทางใหม่ในการกำหนดนโยบายสุขภาพ ซึ่งเน้นหลักการมีส่วนร่วมของประชาชน ความร่วมมือระหว่างภาคต่างๆ ของสังคม โดยมีการสาธารณสุขมูลฐานเป็นรากฐาน

“กฎบัตรออตตาวาเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ” ได้ถือกำเนิดขึ้นจากการประชุมในครั้งนี้โดยอิงบนหลักการพื้นฐานของเป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้า” “การสาธารณสุขมูลฐาน” และ “ความร่วมมือระหว่างภาคต่างๆ” ขององค์การอนามัยโลก และถือเป็นเสาหลักเสาแรกของงานส่งเสริมสุขภาพมิติใหม่ โดยสาระสำคัญจากการประชุมมีดังนี้^{๑๑}

^{๑๑} สุรเกียรติ อาชาานุภาพ, “วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ,” ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๒ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข เรื่อง “ส่งเสริมสุขภาพ : บทบาทใหม่แห่งยุคของทุกคน”, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: ดีไซน์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐ – ๒๐.

๒.๑.๑ ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพกฎบัตรรอดตายในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพองค์การอนามัยโลกและนักวิชาการด้านการส่งเสริมสุขภาพได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพสรุปได้ดังนี้

(๑) เป็นกระบวนการเพิ่มความสามารถของบุคคลในการควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ และพัฒนาสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น

(๒) เป็นการให้อำนาจด้านสุขภาพกับประชาชน คือเป็นกระบวนการที่จะทำให้ประชาชนมีอำนาจมากขึ้นในการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง

(๓) เป็นการจัดกิจกรรมที่มุ่งไปสู่ภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ เพื่อบรรเทาผลกระทบที่มีต่อสุขภาพของสาธารณสุขและบุคคล

(๔) เป็นการจัดระบบเพื่อนำแหล่งประโยชน์ต่างๆ ทั้งทางด้านการศึกษา สังคม สิ่งแวดล้อมมาใช้ เพื่อเกื้อกูลให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคและเพิ่มสุขภาพ

๒.๑.๒ เจตจำนงในการส่งเสริมสุขภาพ ผู้เข้าร่วมประชุมได้เรียกร้องให้ดำเนินการในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพในเรื่องต่อไปนี้

(๑) หันมาดำเนินการในเรื่อง “นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ” และรณรงค์ให้ทุกภาคของสังคมเกิดพันธะผูกพันทางการเมือง ในเรื่องของ “สุขภาพและความเสมอภาค”

(๒) ต่อต้านภัยคุกคามจากผลิตภัณฑ์อันตราย การขาดแคลนทรัพยากร สภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมที่บั่นทอนสุขภาพ และโภชนาการที่ไม่เหมาะสมรวมทั้งควรใส่ใจในปัญหาสาธารณสุข เช่น มลภาวะ อันตรายจากการประกอบอาชีพ ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย เป็นต้น

(๓) หาทางลดช่องว่างทางสุขภาพภายในสังคมหนึ่งๆ และระหว่างสังคมต่างๆ รวมทั้งจัดการกับปัญหาความไม่เท่าเทียมกันทางสุขภาพซึ่งเป็นผลจากกฎเกณฑ์และการปฏิบัติภายในสังคมเหล่านี้

(๔) คำนึงว่าประชาชนเป็นทรัพยากรหลักของการส่งเสริมสุขภาพ สนับสนุน และทำให้พวกเขามีความสามารถในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และเพื่อนฝูง โดยการช่วยเหลือด้านเงินทุนและอื่นๆ รวมทั้งยอมรับว่าชุมชนเป็นเสียงสำคัญที่มีต่อเรื่องสุขภาพ สภาพความเป็นอยู่และสุขภาพของพวกเขา

(๕) ปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุขและทรัพยากรไปสู่ทิศทางของการส่งเสริมสุขภาพ และกระจายอำนาจไปสู่ภาคอื่นๆ และสาขาวิชาอื่นๆ ที่สำคัญที่สุดคือไปสู่ประชาชน

(๖) ตระหนักว่าสุขภาพและการดูแลสุขภาพเป็นการลงทุนทางสังคมที่สำคัญยิ่ง และเป็นเรื่องที่น่าทำหาย อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงแง่มุมทางนิเวศวิทยาโดยรวมที่เกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนเรา

๒.๑.๓ ความสำคัญของกฎบัตรออตตาวา ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นของการเคลื่อนไหวในเรื่อง “การสาธารณสุขแนวใหม่ (New Public Health)” ซึ่งแตกต่างจาก “การสาธารณสุขแบบดั้งเดิม (Tradition Public Health) ที่สำคัญ ๓ ประการด้วยกัน ได้แก่

(๑) การตระหนักถึงบทบาทของภาคต่าง ๆ ของสังคม (Intersectoral) ในการส่งเสริมสุขภาพ

(๒) การตระหนักถึงความจำเป็นในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนให้มากขึ้นในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดสภาวะสุขภาพ

(๓) การตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (ทั้งทางกายภาพ และ เศรษฐกิจ สังคม) ที่ส่งผลต่อสุขภาพ และความจำเป็นที่จะหามาตรการปรับเปลี่ยนเพื่อเอื้อต่อสุขภาพที่ดี ยิ่งกว่าสนใจแต่เพียงองค์ประกอบทางการแพทย์แบบชีวภาพเท่านั้น

การดำเนินการตามแนวทางสาธารณสุขแนวใหม่ดังกล่าวมีความจำเป็นต้องเชื่อมโยงกับการรณรงค์ทางการเมืองซึ่งจะเป็นแรงผลักดันสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงอันพึงประสงค์ การสาธารณสุขแนวใหม่จึงเป็นการสาธารณสุขที่เน้นมิติทางสังคมควบคู่ไปกับมิติทางนิเวศวิทยา

๒.๒ ข้อเสนอแนะแอดดีเลด : นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (The Adelaide Recommendations : Healthy Public Policy) การประชุมนานาชาติ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ ๒ ณ กรุงแอดดีเลด ประเทศออสเตรเลีย แลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินการในเรื่อง “นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ” อันเป็นกลยุทธ์ ๑ ใน ๕ ประการตามที่บรรจุใน “กฎบัตรออตตาวา” สารสำคัญของการประชุมในครั้งนี้ มีดังนี้^{๑๒}

๒.๒.๑ ความหมายของนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพจะมีลักษณะเป็นการประกาศชัดแจ้งอยู่ในนโยบายสาธารณะทุกด้านพร้อมกัน โดยแสดงเจตจำนงในการส่งเสริมสุขภาพและความเสมอภาค และด้วยความรับผิดชอบต่อผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้น

๒.๒.๒ ประเด็นนโยบายสาธารณะที่ควรนำไปสู่การปฏิบัติ ควรมุ่งไปที่ประเด็นสำคัญ ๔ ประการ ดังนี้

(๑) สนับสนุนสุขภาพของสตรี ในทุกประเทศทั่วโลก สตรีนับว่าเป็นผู้มีบทบาทหลักในการส่งเสริมสุขภาพและงานส่วนใหญ่ของสตรีมักจะไม่มีความค้ำประกัน หรือมีก็น้อย เครือข่ายและองค์กรสตรีเป็นแบบอย่างของกระบวนการวางแผน การบริหารจัดการและการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งควรจะได้รับที่ยอมรับและสนับสนุนจากผู้กำหนดนโยบายและสถาบันต่างๆ มิฉะนั้นการลงทุนด้วยแรงงานสตรีก็จะยิ่งเพิ่มความเสมอภาคขึ้นไปอีก สตรีจำเป็นต้องสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เงินทุน และ

^{๑๒} สุรเกียรติ อาชานุกาพ, “วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ,” ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๒ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข เรื่อง “ส่งเสริมสุขภาพ : บทบาทใหม่แห่งยุคของทุกคน”, หน้า ๑๐ - ๒๐.

เครือข่ายต่างๆ ซึ่งจะมีส่วนร่วมในงานส่งเสริมสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ สตรีทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มาจากชนเผ่าพื้นเมืองและชนกลุ่มน้อยควรมีสื่อในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพด้วยตนเองและควรมีส่วนร่วมเต็มที่ในการกำหนดนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพที่คำนึงถึงมิติทางวัฒนธรรม

(๒) อาหารและโภชนาการ การขจัดความหิวโหยและภาวะทุพโภชนาการเป็นวัตถุประสงค์พื้นฐานของนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ นโยบายดังกล่าวจะต้องให้หลักประกันแก่ทุกคนในการได้รับอาหารที่เอื้อต่อสุขภาพในปริมาณที่เพียงพอและสอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมนโยบายด้านอาหารและโภชนาการควรมีการผสมผสานระหว่างวิถีผลิตอาหาร และการกระจายอาหารทั้งโดยภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ทุกคนเข้าถึงอาหารที่มีราคาพอจ่ายได้โดยทั่วถึงกัน

(๓) บุหรี่ และแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นภาวะเสี่ยงภัยต่อสุขภาพที่สำคัญยิ่ง อันควรจะได้รับ การแก้ไขอย่างเร่งด่วนด้วยนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ บุหรี่ไม่เพียงแต่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้สูบเท่านั้น แต่ยังมีผลต่อสุขภาพของคนรอบข้างด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับทารก ส่วนแอลกอฮอล์ก็เป็นสาเหตุของการทะเลาะวิวาท และเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้บุหรี่ยังส่งผลร้ายแรงต่อระบบนิเวศเนื่องจากประเทศยากจนพากันปลูกยาสูบแทนพืชอื่นซึ่งก่อให้เกิดวิกฤตการณ์ด้านการผลิตและการกระจายอาหารในโลกปัจจุบัน

(๔) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ มีคนจำนวนมากที่ต้องอาศัย และทำงานอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงภัยต่อสุขภาพและต้องสัมผัสสารพิษ ปัญหาเหล่านี้มักจะมีลักษณะข้ามชาติหรือไร้พรมแดน การจัดการเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมจะต้องคุ้มครองสุขภาพของมนุษย์ให้ปลอดภัยจากพิษภัยจากปัจจัยทางชีวภาพ เคมีและกายภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม และจะต้องตระหนักว่ามนุษย์ทั้งหญิงและชาย เป็นส่วนหนึ่งของระบบนิเวศอันซับซ้อน ทรัพยากรธรรมชาติอันหลากหลายแต่มีอยู่อย่างจำกัดซึ่งเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตนั้น เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการอยู่รอดและสุขภาวะของมวลมนุษยชาติ นโยบายส่งเสริมสุขภาพจะบรรลุผลสำเร็จได้ก็ต่อเมื่อมีสิ่งแวดล้อมที่มีการอนุรักษ์ทรัพยากรด้วยกลยุทธ์ทางนิเวศวิทยา ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับภูมิภาคและระดับโลกเท่านั้น

๒.๓ คำประกาศซันด์สวาลล์ เรื่อง สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Sundsvall Statement on Supportive for Health) การประชุมนานาชาติเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ ๓ เมืองซันด์สวาลล์ ประเทศสวีเดน โดยเน้นหนักในประเด็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ สาธารณสุขของการประชุมในครั้งนี้ มีดังนี้

๒.๓.๑ ความสำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อมต่อสุขภาพ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญยิ่งต่อสุขภาพ ปัจจัยทั้ง ๒ นี้ มีความเกี่ยวข้องกันอย่างแยกไม่ออก นโยบายของรัฐบาลจะต้องคำนึงถึงความจริงข้อนี้และจัดให้มีความสำคัญในระดับแรกๆ ของการพัฒนาประเทศโดยรวม

๒.๓.๒ มิติของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อมในที่นี้ หมายถึงทั้งปัจจัยด้านกายภาพและสังคมที่อยู่แวดล้อมตัว ซึ่งครอบคลุมทั้งสถานที่อยู่อาศัยชุมชน โดยรอบบ้านพัก สถานที่ทำงาน และสถานที่เล่นหรือบันเทิงรวมถึงปัจจัยที่กำหนดการเข้าถึง ทรัพยากรสำหรับการดำรงชีพและโอกาสการเสริมสร้างอำนาจ ดังนั้นสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพจึง แบ่งเป็น ๓ มิติด้วยกัน ได้แก่^{๑๓}

(๑) มิติทางสังคม หมายถึง วิธีประชา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี กระบวนการทางสังคมที่มีผลต่อสุขภาพ

(๒) มิติทางการเมือง ซึ่งต้องการให้รัฐบาลให้หลักประกันเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ (ด้วยกระบวนการประชาธิปไตย) การกระจายอำนาจและทรัพยากรอีกทั้งยังได้ กำหนดให้มีความผูกพันยึดมั่นเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนความสงบสุข และการเคลื่อนย้ายหรือกระจาย ทรัพยากรจากกลุ่มกำลังผูกขาด

(๓) มิติทางเศรษฐกิจ ซึ่งต้องการจัดสรรทรัพยากรใหม่ที่มุ่งไปสู่การบรรลุเป้าหมาย “สุขภาพดีถ้วนหน้า” และการพัฒนาแบบยั่งยืน รวมทั้งการถ่ายทอดเทคโนโลยีที่ปลอดภัย เชื่อถือได้

๒.๓.๓ ขอบข่ายและกลยุทธ์ในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ ที่ประชุมได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับขอบข่ายของการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพไว้ ๖ ด้าน ได้แก่ การศึกษา อาหารและโภชนาการ บ้านและชุมชนโดยรอบ การงานและอาชีพการคมนาคมและการสนับสนุนและการดูแลจากสังคม ส่วนกลยุทธ์ที่สำคัญได้แก่

(๑) เสริมสร้างการรณรงค์ที่เข้มแข็ง ด้วยการส่งเสริมกิจกรรมของชุมชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มองค์กรที่จัดตั้งโดยสตรี

(๒) เพิ่มความสามารถให้ชุมชนและบุคคล ในการควบคุมดูแลสุขภาพและ สิ่งแวดล้อมของตนเองโดยใช้กระบวนการให้การศึกษาและการเสริมสร้างพลังอำนาจ

(๓) สร้างพันธมิตร เพื่อการพัฒนาสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะช่วยเสริมความร่วมมือในการรณรงค์และดำเนินกลยุทธ์ร่วมกันระหว่างภาคีเคลื่อนไหวด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

(๔) ไกล่เกลี่ย ระหว่างกลุ่มผลประโยชน์ที่ขัดแย้งกันในสังคม เพื่อให้ความมั่นใจว่าจะเกิดความเป็นธรรมในการเข้าถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ

จากมิติต่างๆ ได้เป็นข้อคำนึงของการกำหนดนโยบายทางสุขภาพ ดังนั้นการจัดโครงการ ส่งเสริมสุขภาพ จะต้องเน้นเรื่องความยุติธรรมในการเพิ่มพลังอำนาจให้แก่ประชาชน การกระจาย ทรัพยากร ยิ่งไปกว่านั้นการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อสนับสนุนสุขภาพยังต้องตระหนักในระบบการพึ่งพา อาศัยซึ่งกันและกันของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด การบริหารจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ตามธรรมชาติให้คำนึงถึง

^{๑๓} วสันต์ ศิลปสุวรรณ และ พิมพ์พรรณ ศิลปะสุวรรณ, การวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ : ทฤษฎีและการปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: เจริญดี, ๒๕๔๒).

ความต้องการของบุคคลในแต่ละรุ่นอายุ ทั้งยังจะต้องเน้นสิทธิของบุคคล สำหรับกลุ่มชนในอนาคต และวัฒนธรรมของแต่ละเผ่าพันธุ์ที่ควรดำรงไว้

๒.๔ คำประกาศจากการ์ตา : การส่งเสริมสุขภาพสู่ศตวรรษที่ ๒๑ (The Jakarta Declaration on Health Promotion into the ๒๑st Century) การประชุมนานาชาติ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ ๔ ที่กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย การประชุมครั้งนี้มีหัวข้อว่า “ภาคีใหม่สำหรับยุคใหม่ : การนำพาการส่งเสริมสุขภาพสู่ศตวรรษที่ ๒๑” ที่ประชุมได้มีการยืนยันความถูกต้องของการส่งเสริมสุขภาพไว้ว่า การส่งเสริมสุขภาพคือกระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนเราสามารถควบคุมปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ และเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น นั่นคือ การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมหลายลักษณะที่มุ่งสร้างสมรรถนะของการสร้างสุขภาพดี ควบคุมปัจจัยเสี่ยง และเป็นกระบวนการที่มุ่งดำเนินการกับทั้งบุคคลและสังคม ประชาชนจะต้องสามารถเพิ่มการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสมกับทั้งบุคคลและสังคม พร้อมกับสามารถปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี

ที่ประชุมปฏิบัติการครั้งนี้ได้ตอกย้ำความจริงที่ปรากฏชัดเจนว่า ปัจจัยต่างๆ ที่เป็นตัวกำหนดสถานะสุขภาพอนามัยส่วนใหญ่อยู่นอกเหนือภาคสาธารณสุข ดังนั้นการสร้างสัมพันธภาพที่เข้มแข็งระหว่างหน่วยงานและพื้นที่ต่างๆ ผ่านโครงสร้างองค์กรพื้นฐานจึงมีความจำเป็นยิ่งเพื่อสนองตอบต่อปัญหาสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันซึ่งทำลายความสามารถ ผู้เข้าร่วมประชุมเห็นพ้องต้องกันว่าเพื่อให้การสร้างพันธมิตรดังกล่าวดำเนินไปอย่างมีระบบและเป็นยุทธวิธีที่จะนำมาซึ่งผลพวงในรูปของการส่งเสริมสุขภาพแบบยั่งยืน โครงสร้างองค์กรที่จะใช้จัดตั้งขึ้นนี้จำเป็นต้องมีตัวแทนจากหน่วยงานทุกสาขาที่มีส่วนเกี่ยวข้องมาร่วมด้วย

๒.๕ การประชุมการส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ ๕ Mexico Ministerial Statement for the Promotion of Health : from idea to action ประเด็นสำคัญในการประชุมครั้งนี้คือ “การสร้างเสริมสุขภาพ : ลดความไม่เป็นธรรม (Health Promotion : Bridging the Equity Gap)” เน้นการส่งเสริมสุขภาพเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ลดช่องว่างของความไม่เท่าเทียมกันใน รวมทั้งขยายบทบาทการดำเนินงานร่วมกันทุกระดับ ตั้งแต่ระดับนานาชาติ ประเทศ ท้องถิ่น และทุกกลุ่มประชาชนในสังคมโดยมีการประกาศอย่างเป็นทางการเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติ ดังนี้^{๑๔}

๒.๕.๑ ให้มีความตระหนักว่า การบรรลุถึงมาตรฐานของสุขภาพที่สูงที่สุดคือ การมีร่างกายสมบูรณ์ มีความสุข โดยจำเป็นต้องพัฒนาทั้งทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมไปพร้อมๆ กัน และให้มีความเท่าเทียมกัน

^{๑๔} John, C. Mexico Ministerial Statement for the Promotion of Health : from Ideas to Action,” Health Promotion International, (2000, October – December).“15(4) : 270 -276.

๒.๕.๒ ยอมรับว่าการส่งเสริมสุขภาพเพื่อการพัฒนาด้านสุขภาพและสังคม เป็นหน้าที่หลักและความรับผิดชอบของรัฐบาลที่ให้ทุกส่วนของสังคมร่วมกันทำ

๒.๕.๓ ความพยายามของรัฐบาลที่ยั่งยืน และการทำงานร่วมกันในสังคม ทำให้เกิดการปรับปรุงทางด้านสุขภาพที่สำคัญ และควรมีการดำเนินการในเรื่องการจัดหาบริการทางสุขภาพในหลายๆ ประเทศทั่วโลก

๒.๕.๔ ตระหนักว่าถึงแม้การดำเนินการทางด้านสุขภาพยังคงทำอยู่ แต่ยังมีปัญหาทางด้านสุขภาพอีกมาก ซึ่งทำให้การพัฒนาในด้านสังคมและเศรษฐกิจล่าช้าและต้องเร่งทำให้เกิดความเท่าเทียมกันทางด้านสุขภาพ และการมีความเป็นอยู่ที่ดีโดยเร่งด่วน

๒.๕.๕ ให้ตระหนักว่าในเวลาเดียวกันก็มีอุบัติการณ์ของโรคใหม่ๆ อีกทั้งโรคติดต่อในอดีตก็นกลับมาอีกซึ่งกำลังคุกคามสุขภาพของประชาชนทั่วโลก

๒.๕.๖ ตระหนักว่าปัจจัยเร่งด่วนที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ สังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม

๒.๕.๗ การส่งเสริมสุขภาพจะต้องเป็นองค์ประกอบขั้นพื้นฐานของนโยบายสาธารณสุขในทุกประเทศเพื่อส่งเสริมให้เกิดความเท่าเทียมกันและการมีสุขภาพที่ดีขึ้น

๒.๕.๘ ตระหนักว่าการมียุทธศาสตร์ที่ดีนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพเพื่อการพัฒนาที่ดี โดยที่ประชุมได้เสนอแนวทางการปฏิบัติเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

(๑) สร้างโปรแกรมและนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ทั้งในระดับชุมชน ระดับประเทศ และระดับนานาชาติ

(๒) เป็นผู้นำในการร่วมมือกับชุมชน และสังคมในการส่งเสริมสุขภาพเพื่อขยายเครือข่ายทางด้านสุขภาพ

(๓) สนับสนุนแผนการส่งเสริมสุขภาพของหลายประเทศทั่วโลก รวมทั้งขอความร่วมมือหรือความช่วยเหลือจากองค์การอนามัยโลก และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยแผนจะต้องสอดคล้องกับเนื้อหาในระดับชาติ

๒.๕.๙ ลดความไม่เป็นธรรม เป็นประเด็นเด่นของการประชุมครั้งนี้ ความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพดำรงอยู่ภายในประเทศและระหว่างประเทศโดยเฉพาะอย่างยิ่งความไม่เป็นธรรมในการเข้าถึงทรัพยากรด้านสุขภาพ ความไม่เป็นธรรมทางสังคม และความไม่เป็นธรรมระหว่างเพศ การสร้างเสริมสุขภาพซึ่งให้ความสำคัญต่อการพัฒนาปัจจัยกำหนดสุขภาพและการเสริมพลังของประชาชน จึงเป็นการจัดการกับความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพนั่นเอง ทั้งนี้จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางการเมืองสังคม และปัจเจกบุคคล รวมทั้งต้องมีความเป็นวิทยาศาสตร์สอดคล้องกับบริบททางสังคมและมีความไวทางการเมือง

๒.๕.๑๐ การส่งเสริมสุขภาพต้องมีความเป็นวิทยาศาสตร์ โดยอาศัยสหวิทยาการทั้ง วิทยาศาสตร์การแพทย์ สาธารณสุขศาสตร์ สังคมศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์และรัฐศาสตร์ในการ วิเคราะห์ปัญหาอย่างเป็นระบบ วางแผนบนพื้นฐานของหลักวิชา และประเมินผลลัพธ์หรือ ความสำเร็จอย่างมีหลักฐานประจักษ์ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาวิจัยและประเมินผลการดำเนินโครงการ ส่งเสริมสุขภาพของประเทศต่างๆ เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ทางด้านนี้ให้มีความเป็นวิทยาศาสตร์ยิ่งขึ้น ไป

๒.๕.๑๑ การส่งเสริมสุขภาพต้องมีความสอดคล้องกับบริบททางสังคม เนื่องจาก กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจะต้องดำเนินอยู่ในสังคมหรือชุมชน จึงต้องปรับให้สอดคล้องกับบริบททาง สังคมและวัฒนธรรม การดำเนินงานควรให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการประเมินปัญหาและความ ต้องการของพวกเขา และควรส่งเสริมความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างประชาชน รัฐบาล องค์กร ภาครัฐและเอกชนทุกระดับ รัฐบาลจะต้องรับผิดชอบในการให้หลักประกันด้านสิทธิมนุษยชนพื้นฐาน สนับสนุนกระบวนการประชาธิปไตย และการมีส่วนร่วม รวมทั้งพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและเงื่อนไข ต่างๆ เพื่อสนับสนุนการจัดการเกี่ยวกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ

๒.๕.๑๒ การส่งเสริมสุขภาพต้องมีความไวทางการเมือง กระบวนการส่งเสริม สุขภาพ โดยตัวมันเองก็คือ กระบวนการทางการเมืองซึ่งเกี่ยวข้องกับการเสริมพลังของบุคคลและ ชุมชน และมักจะต้องอาศัยกระบวนการทางการเมืองในการจัดสรรทรัพยากร การออกกฎระเบียบ และกฎหมาย

ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นแกนนำในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องแสดงบทบาทใน การส่งเสริมสุขภาพจะต้องแสดงบทบาทในทางการเมืองในการเพิ่มความเข้มแข็งด้านสุขภาพ มิใช่ จำกััดเฉพาะในเรื่องของการจัดบริการสาธารณสุขเท่านั้น และควรเป็นผู้นำให้ภาคส่วนอื่นๆ ทั้ง หน่วยงานภาครัฐและเอกชนหันมาลงทุนเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพให้มากยิ่งขึ้น

๒.๖ การประชุมการส่งเสริมสุขภาพโลก ครั้งที่ ๖ (the ๖th Global Conference on Health) ประเทศไทยได้รับเกียรติจากองค์การอนามัยโลกให้เป็นประเทศเจ้าภาพในการประชุม เพื่อ ทบทวนถึงสิ่งต่างๆ ประสบการณ์และวิธีการที่แต่ละประเทศได้มีการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ที่ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพให้เป็นแนวปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนให้ได้ผลในแต่ละ ประเทศภายใต้ความหมายที่ยอมรับ และเข้าใจตรงกันว่า การส่งเสริมสุขภาพหมายถึงกระบวนการ เพิ่มความสามารถ และพัฒนาศักยภาพของคนเราในการควบคุมดูแล

การประชุมครั้งนี้ได้ถูกออกแบบให้มีการนำเสนอข้อมูล ข้อเท็จจริง สถานการณ์ ความ เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของประเทศต่างๆ ทั่วโลก ที่ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ชำนาญการในแต่ละด้านได้ทำการศึกษา รวบรวมและสังเคราะห์ใน ๔ กลุ่มประเด็นหลัก ได้แก่ (๑) การส่งเสริมสุขภาพในบริบทใหม่ (๒) พันธมิตรสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์ (๓) เครือข่ายการสร้าง

สุขภาพ และ (๔) การพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อเป็นข้อมูลนำเข้าสู่การแถลงของผู้เข้าร่วมประชุม เพื่อให้ได้รับการยอมรับ และมีข้อยุติสู่การตัดสินใจร่วมกัน กำหนดเป็นหลักการ และแนวทางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ ในศตวรรษที่ ๒๑ ที่เห็นพ้องต้องกันและประกาศเป็นกฎบัตรกรุงเทพ (Bangkok Charter) เพื่อประเทศต่างๆ จะได้ใช้เป็นแนวทางดำเนินงานต่อไป ภายใต้คำขวัญ “พันธมิตรแห่งโลก สู่การปฏิบัติเพื่ออนาคต (Global Partnership of Action into the Future)” โดยกฎบัตรกรุงเทพฯ จะเน้นยุทธศาสตร์ของการส่งเสริมสุขภาพในโลกไร้พรมแดน ใน ๕ ประการ ได้แก่

๑. การชี้แนะ (Advocate) เพื่อสุขภาพบนพื้นฐานของสิทธิมนุษยชนและภราดรภาพ
๒. การลงทุน (Invest) เพื่อการพัฒนานโยบายที่ยั่งยืน เพื่อการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน และการดำเนินงาน
๓. การสร้างศักยภาพ (Building Capacity) เพื่อการพัฒนานโยบาย สร้างภาวะผู้นำ พัฒนาทักษะส่งเสริมสุขภาพ การบริหารจัดการความรู้ และความแตกฉานทางสุขภาพ
๔. กฎหมาย กฎเกณฑ์และระเบียบ (Regulate and Legislate) เพื่อการคุ้มครองประชาชนจากภัยอันตราย และมีโอกาสตีเท่าเทียมกัน
๕. พันธมิตร (Partner) ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และองค์กรระหว่างประเทศ จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน

การประชุมการส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งนี้ทำให้ได้เรียนรู้ว่า ในโลกแห่งการค้าเสรี โรคอุบัติใหม่ที่แพร่กระจายอย่างไรพรมแดน โลกของข้อมูลข่าวสาร และสารสนเทศเป็นทั้งโอกาส และอุปสรรคสำคัญต่อสุขภาพดี ภาครัฐ ธุรกิจ และองค์กรทางสังคม ภาวะผู้นำทางการเมืองและพันธมิตรใหม่จึงเป็นปัจจัยความสำเร็จของนโยบายการสร้างสุขภาพอันจะส่งผลให้ลดค่าใช้จ่ายทางการดูแลสุขภาพทั้งด้านสุขภาพ ทั้งนี้การเมืองทั้งระดับประเทศ ระดับโลก จะเป็นกลไกสำคัญของการขับเคลื่อนการปฏิบัติตามกฎบัตรกรุงเทพฯ ได้อย่างเป็นรูปธรรมเพื่อให้ความร่วมมืออย่างกว้างขวางทั้งภาครัฐ องค์กรระหว่างประเทศ องค์กรธุรกิจเอกชนองค์กรสาธารณประโยชน์ และนักวิชาการในการเสริมสร้างความเข้มแข็ง งานส่งเสริมสุขภาพอย่างจริงจังทั่วโลก ภายใต้คำขวัญ “พันธมิตรแห่งโลก สู่การปฏิบัติเพื่ออนาคต (Global Partnership of Action into the Future)” ที่ว่าแม้ทรัพยากรทั้งกำลังคน และงบประมาณยังคงไม่เพียงพอ กับการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน แต่หากทุกประเทศร่วมกัน ทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กรพัฒนาเอกชน ก็จะสามารถช่วยแก้ปัญหานี้ได้

๒.๒.๓ กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ

กลยุทธ์พื้นฐานในการส่งเสริมสุขภาพ เป็นเครื่องมือที่ทรงพลังในการให้มีวิถีชีวิตดีขึ้น และสร้างสรรค์เงื่อนไขที่นำไปสู่การมีสุขภาพดี แม้ว่าในแต่ละกลยุทธ์ต่างมีลักษณะเฉพาะและเน้นประเด็นพื้นฐานที่แตกต่างกันก็ตาม กลยุทธ์ดังกล่าวก็คือ

๓.๑ การสนับสนุนชี้แนะเพื่อสุขภาพ (Advocacy for Health) เป้าหมายการสนับสนุนชี้แนะเพื่อสุขภาพเพื่อให้ประชาชนเกิดความสนใจในเรื่องสุขภาพ และสร้างเสริมพันธมิตรร่วมงานมากขึ้น เป้าหมายคือ การส่งเสริมกิจกรรมจากสหสาขาวิชาจากส่วนต่างๆ เพื่อให้บรรลุเงื่อนไขพื้นฐานชีวิตที่มีสุขภาพดี โดยแสดงออกมาเป็นความต้องการของสาธารณชนและมีประสิทธิภาพสูงในกลุ่มผู้มีอิทธิพล อันได้แก่ ผู้กำหนดนโยบาย ผู้แทนราษฎร นักการเมือง นักวิชาชีพ ผู้นำทางศาสนา และกลุ่มสนใจที่สนับสนุนงานด้านสุขภาพ

การสนับสนุนชี้แนะที่มีประสิทธิภาพจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสนใจในสาธารณชนและส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในแง่ของข้อบังคับและนโยบายการเมืองที่มีคุณค่า และมีนโยบายเศรษฐกิจที่ดี การชี้แนะดังกล่าวสามารถทำได้โดยแรงกระตุ้นทางสังคมการเมือง และการดำเนินกิจกรรมโดยชุมชนเอง สิ่งที่ต้องตระหนักให้มาก คือ เนื้อหาของข่าวสารและวิธีที่ประชาชนแสดงออกมาตัวอย่างซึ่งแสดงถึงความแตกต่างของกลวิธีการสนับสนุนชี้แนะในแต่ละกลุ่มจากทุกส่วนในสังคมมีดังนี้

๓.๑.๑ การสนับสนุนชี้แนะโดยรัฐบาล : บทบาทผู้นำในหน่วยงานสุขภาพ โดยส่งเสริมการสร้างนโยบายและส่งเสริมสนับสนุนโครงการพัฒนาต่างๆ นโยบายให้เกิดความเท่าเทียมกันทางเศรษฐกิจและสังคมจะเป็นพื้นฐานของนโยบายสาธารณะและประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงบริการรักษาพยาบาลได้ นโยบายที่ผสมผสานกัน ซึ่งเน้นความเท่าเทียมและความเป็นอยู่ที่ดีจะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ และมีกิจกรรมที่สนับสนุนสุขภาพที่เหมาะสมในหน่วยงานสุขภาพและหน่วยงานอื่น ยิ่งกว่านั้นการบรรลุถึงความสำเร็จซึ่งเกิดขึ้นในหน่วยงานอื่นจะเกิดมากกว่าความสำเร็จด้านสุขภาพ เช่น การได้รับการศึกษา มีความมั่นคงทางอาหารการปรับปรุงบ้านเรือน จัดหาน้ำและการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม ตลอดจนการติดต่อสื่อสารเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพ

๓.๑.๒ การสนับสนุนชี้แนะโดยชุมชน : ควรกระตุ้นให้ชุมชนและสังคมเกิดความสนใจตระหนักและเข้าใจในเรื่องสุขภาพ ในสังคมที่ชุมชนที่มีความตระหนักดังกล่าวเป็นกุญแจสำคัญของความสำเร็จในการสนับสนุนนโยบายสาธารณะ สุขภาพชุมชนเป็นที่รวมของประชาชน หากไม่มีส่วนนี้มาเกี่ยวข้องนโยบายสาธารณะที่แท้จริงก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้

๓.๑.๓ การสนับสนุนชี้แนะของสื่อมวลชน : สื่อมวลชนสามารถแสดงบทบาทสนับสนุนชี้แนะได้อย่างเข้มแข็งในการสร้างความตระหนักของสาธารณชน ให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพและประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และนำไปสู่กิจกรรมสำหรับสุขภาพ สื่อมวลชนอาจมีเป้าหมายเป็นผู้กำหนดนโยบายและกลุ่มสนใจต่างๆ ซึ่งออกข่าวสำหรับนโยบายต่างๆ ที่เหมาะสม แต่ทั้งนี้สื่อแบบดั้งเดิมก็เป็นสิ่งที่มีค่าที่สร้างความตระหนักแก่สังคมด้านสุขภาพ เช่น เพลงพื้นบ้านหนังเร่ ทุ่งกระบอก

๓.๑.๔ บทบาทสนับสนุนชี้แนะของสถาบันการศึกษา สถาบันการศึกษาต่างตระหนักว่าเป็นหน้าที่รับผิดชอบในการสนับสนุนชี้แนะ หลายหน่วยงานมีอิทธิพลไม่น้อยต่อการกำหนด

นโยบายต่างๆ ของประเทศ เนื่องจากความน่าเชื่อถือของงานวิจัย และหลักสูตรการสอน หน่วยงานของรัฐบาลจะเชิญชวนให้นักวิชาการในสถาบันการศึกษามาให้คำแนะนำและเป็นผู้เชี่ยวชาญในการวางแผนงานระดับประเทศ นอกจากนี้ยังมีโอกาสอื่นๆ ที่สถาบันการศึกษาจะให้การสนับสนุนชี้แนะสำหรับสุขภาพ เช่น การจัดให้มีการสัมมนา จัดหลักสูตรฤดูร้อน การประชุมเกี่ยวกับเทคนิคต่างๆ ที่เน้นความสำคัญของสุขภาพ และสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความร่วมมือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของผู้กำหนดนโยบาย สถาบันการศึกษาอาจรวมกลุ่มกัน ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มวิชาชีพต่างๆ เช่น แพทย์ พยาบาล และสมาคมผู้ปฏิบัติงานด้านสุขภาพ พบว่า การรวมกลุ่มของวิชาชีพเหล่านี้ ประสบผลสำเร็จในการส่งเสริมความคิดใหม่และนโยบายสุขภาพที่นำไปสู่การทบทวน เปลี่ยนแปลงปรับปรุงนโยบายต่างๆ เพื่อสร้างนำไปสู่การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ

นอกจากวิธีการข้างต้นสำหรับการสนับสนุนชี้แนะ วิธีการใหม่สามารถพัฒนาขึ้นได้ตามสถานการณ์ ท้องถิ่น และทรัพยากร นวัตกรรมดังกล่าวเป็นผลมาจากการตกลงยอมรับที่มั่นคง เพื่อบรรลุเป้าหมายทางสังคม

๓.๒ การสนับสนุนทางสังคมเพื่อสุขภาพ (Social Support for Health) กลวิธีสำหรับพัฒนาสนับสนุนทางสังคมให้เข้มแข็งจะมีเป้าหมายสองกลุ่มเป้าหมายคือ องค์กรในชุมชนและสถาบันที่กระตุ้นให้เกิดวิถีชีวิตการมีสุขภาพดี ซึ่งเป็นเสมือนบรรทัดฐานสังคม ส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมในชุมชนเพื่อสุขภาพ

กลวิธีในการดำเนินงานเพื่อสนับสนุนนี้ควรมีเป้าหมายที่จะสร้างและเป็นกลไกสร้างความเข้มแข็งให้เกิดความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ หลายสาขาทุกระดับ ประสิทธิผลสูงสุดในความร่วมมือของหน่วยงานต่างๆ มีพื้นฐานมาจากความสนใจร่วมกัน ซึ่งต้องระบุสิ่งที่สนใจให้ชัดเจน พร้อมทั้งแจกแจง บทบาทการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดความร่วมมือของหน่วยงานอย่างแท้จริง จำเป็นต้องตระเตรียมการในการแสดงให้เห็นถึงความเจ็บป่วยสุขภาพ และโรคความีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับปัญหาต่างๆ เช่น การไม่รู้หนังสือ ความยากจน สภาพความเป็นอยู่ไม่ถูกสุขลักษณะ และมลพิษ จากการใช้ประโยชน์ความรู้สุขภาพมาประยุกต์ใช้ ตลอดทั้งการจัดองค์การในหน่วยงานต่างๆ ก็สามารถที่จะเชื่อมโยงเรื่องสุขภาพกับสิ่งที่มีความสนใจในแต่ละหน่วยงานได้

๓.๓ การสร้างพลังเพื่อสุขภาพ (Empowerment for Health) ประชาชนมีความต้องการและมีสิทธิที่จะรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีการดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดี การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพ กลวิธีการสร้างเสริมพลังเป็นเครื่องมือที่ใช้ในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชนด้วยการให้ความรู้และทักษะจะส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมสำหรับสุขภาพในทางบวกและมีหนทางเลือกด้านสุขภาพที่ดี ทางเลือกสำหรับบุคคลและทางเลือกร่วมกันในกลุ่มขึ้นอยู่กับ การสนับสนุนทางกายภาพ สภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจ เช่นเดียวกับการเข้าถึงแหล่งบริการและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ข้อมูลข่าวสาร การสื่อสาร และสุขศึกษาเป็นหัวใจสำคัญของกระบวนการสร้างพลัง

กลวิธีการสร้างพลังจะช่วยให้ประชาชนได้เรียนรู้ถึงทางเลือกของพฤติกรรมที่เขาสามารถกระทำได้ด้วยตัวเอง เช่นเดียวกับสุขภาพที่ดีของครอบครัวและชุมชน ไม่ใช่เพียงแต่การให้ความรู้เท่านั้น เรายังต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ประกอบด้วยการสื่อสารความรู้ทางด้านสุขภาพ การช่วยให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เชื่อ มีทัศนคติ ความคิดเห็น และทักษะเกี่ยวกับสิ่งที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตการมีสุขภาพที่ดีในบริบทนี้ การให้การศึกษาแก่เด็ก และเยาวชนเป็นสิ่งสำคัญโดยที่แต่ละคนต้องเผชิญกับการตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของตนเอง เช่นอนามัยส่วนบุคคล อาหาร ยาเสพติด และพฤติกรรมทางเพศ ในวัยเด็กจะมีความต้องการสร้างพลังให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล เพื่อให้เลือกอย่างฉลาดในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพก่อนที่จะก้าวเข้าไปสู่การเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว

๒.๒.๔ กลวิธีในการส่งเสริมสุขภาพ

จากกลยุทธ์ ๓ ประการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ภูมิบัตรรอดตาวาได้กำหนดกลวิธีสำคัญ ๕ ประการเพื่อตอบสนองกลยุทธ์ดังกล่าวข้างต้น ดังนี้^{๑๕}

๔.๑ การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดี (Healthy Public Policy) นโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดีจะต้องเน้นการพัฒนาคนเป็นหัวใจสำคัญ โดยระบบต่างๆ ของประเทศจะต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลให้คนได้เกิดจิตสำนึกและเห็นคุณค่าของสุขภาพเกิดการเรียนรู้และกระทำพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพจนเป็นนิสัยตั้งแต่ที่บ้าน ที่โรงเรียน สถานทำงาน และในชุมชน นอกจากนี้นโยบายต่างๆ ของประเทศจะต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ และแสดงความรับผิดชอบต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยกำหนดมาตรการต่างๆ เช่น ทางด้านกฎหมาย การคลัง ภาษี และการบริหารในองค์กรต่างๆ เพื่อนำไปสู่สุขภาพ รายได้ และความเสมอภาคทางสังคมให้เกิดสินค้าและบริการต่างๆ ที่ปลอดภัย และมีผลต่อสุขภาพ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและน่ารื่นรมย์

๔.๒ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ (Creating Supportive Environment) สังคมต่างๆ มีความสลับซับซ้อนและเชื่อมโยงกัน เป้าหมายด้านสุขภาพจึงมีอาจแยกออกจากเป้าหมายด้านอื่นๆ โยงใยตัดขาดไม่ได้ระหว่างมนุษย์และสิ่งแวดล้อมควรจะต้องยึดว่าการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติทั่วโลกเป็นภาระหน้าที่ของประชาคมโลก สิ่งแวดล้อมในที่นี้รวมทั้งทางด้านกายภาพ ชีวภาพ และทางสังคม สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๔.๓ การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthening Community Action) การส่งเสริมสุขภาพจะต้องดำเนินการโดยอาศัยกิจกรรมชุมชนที่มีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรมเป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเอง โดยชุมชนเป็นผู้ตัดสินใจและจัดการวางแผน กำหนดกลวิธีต่างๆ และ

^{๑๕} สุรเกียรติ อชานุกาพ. “วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ,” ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๒ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข เรื่อง “ส่งเสริมสุขภาพ : บทบาทใหม่แห่งยุคของทุกคน”. หน้า ๑๐ – ๒๐.

ดำเนินงานตามกระบวนการเหล่านั้นเพื่อบรรลุภาวะสุขภาพที่ดีขึ้นกว่าเดิมรวมทั้งระดมทรัพยากรต่างๆ ในชุมชน ให้ชุมชนได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องสุขภาพ และงบประมาณสนับสนุน เป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้กับชุมชนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน หัวใจของการดำเนินงานตามกระบวนการดังกล่าวแล้ว ได้แก่ การทำให้ชุมชนมีอำนาจ ให้เกิดความเป็นเจ้าของ และควบคุมงานที่ตนเองริเริ่ม รวมทั้งอนาคตของชุมชนเองด้วย

๔.๔ การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Developing Personal Skill) การส่งเสริมสุขภาพช่วยในการพัฒนาบุคคลและสังคมโดยการให้ข้อมูลข่าวสารการศึกษาเพื่อสุขภาพ และเพิ่มทักษะต่างๆ ให้แก่ประชาชนในการที่จะสามารถควบคุมสภาวะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเองมากขึ้น และสามารถเลือกทางเลือกที่จะเกื้อหนุนต่อสุขภาพ

การให้ประชาชนได้สามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ตนเองมีความพร้อมที่จะเข้าสู่วัยต่างๆ รวมทั้งการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับโรคเรื้อรังและบาดเจ็บต่างๆ ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ มีทางเลือกมากขึ้น โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร ส่งเสริมการเรียนรู้ และฝึกทักษะในการจัดการเพื่อดำรงชีวิตตามวิถีทางที่ส่งเสริมสุขภาพ

๔.๕ มีการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (Reoriented Health Service) จากเชิงรับที่มุ่งการรักษา และมุ่งเฉพาะบุคคลมาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม โดยให้ประชาชนและองค์กรต่างๆ มีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและพึ่งพาตนเอง การบริการสาธารณสุขจะต้องมุ่งเน้นไปสู่ระบบของการดูแลรักษาแบบบูรณาการ มีความต่อเนื่อง และคุ้มค่าโดยที่การดูแลสุขภาพจะต้องกระทำที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน และในชุมชน ไม่ใช่เฉพาะที่โรงพยาบาล รวมทั้งใช้การดูแลสุขภาพแบบพหุลักษณะคือรวมการดูแลทั้งการแพทย์แบบตะวันตก การแพทย์พื้นบ้านและภูมิปัญญาไทยที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์กับประชาชน และให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

กล่าวได้ว่ากิจกรรม ๕ ประการดังกล่าวนี้ เป็นหน้าที่ของรัฐบาลและหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชนจะต้องร่วมกันกระทำ การวิจัยและกรณีศึกษาจากทั่วโลกมีหลักฐานยืนยันว่า การส่งเสริมสุขภาพมีประสิทธิภาพจริง และกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพสามารถพัฒนาและเปลี่ยนแปลงครองชีวิต สภาวะสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพการส่งเสริมสุขภาพยังเป็นวิธีปฏิบัติที่ช่วยให้บรรลุความเสมอภาคทางสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น จากแนวคิดหลักการและกลวิธีสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออตตาวาสามารถเสนอได้ดังภาพที่ ๒.๑



แผนภาพที่ ๒.๓ กลยุทธ์ และกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออกตาวา

๒.๓ แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทฤษฎี ๔

๒.๓.๑ การสร้างเสริมสุขภาพตามแนวทฤษฎี ๔

ภาวะความมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดี ควบคู่กันไป เป็นความหมายที่สมบูรณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา แม้ว่าจะมีโรคทางกายเกิดขึ้น ก็สามารถพัฒนาด้านจิตใจไว้ได้ เพราะมุ่งให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นพิเศษ ดังพุทธภาษิตที่ว่า “ใจเป็นผู้นำสรรพสิ่ง”^{๑๖}

พระพุทธเจ้า ตรัสถึงความสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายดี ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนว่า เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญเพียรอย่างยิ่ง^{๑๗} หากร่างกายเจ็บป่วยไม่อาจเพียรยาได้แล้ว พระองค์จะทรงมุ่งเน้นการเยียวยาทางด้านจิตใจเป็นหลัก ดังเรื่องที่ปรากฏว่า ครั้งหนึ่งมีภิกษุทุพพลภาพป่วยหนัก ระยะเวลาผ่านไป พระพุทธเจ้าทรงเยียวยารักษาทางด้านจิตใจ ทรงมีพระดำรัสว่า “แม้ร่างกายจะเจ็บหนักแต่ยังสามารถพัฒนาให้ไปสู่การบรรลุธรรมได้ ดังข้อความว่า “...ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปผู้ทุพพลภาพ เป็นไข้ เธอพึงหวังโดยผลนี้คือ ไม่นานนักจักทำให้แจ้งเจโตวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน...”^{๑๘}

^{๑๖} ชุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^{๑๗} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓-๕๔/๙๒-๙๓.

^{๑๘} อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๒๑/๒๐๑.

ที่ชนะเรื่องความเจ็บป่วยที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ประการหนึ่งว่า “ร่างกายเป็น รังแห่งโรค”^{๑๙} การที่ร่างกายเป็นฐานหรือที่ตั้งแห่งโรค ย่อมจะเจ็บป่วยอย่างใดอย่างหนึ่งไม่มาก ก็น้อยเป็นธรรมดา อีกคำหนึ่ง คือ คำว่า “อโรคฺย” ไม่มีโรค ดังพุทธภาษิตว่า “อาโรคฺยปรมา ลาภา” แปลว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ^{๒๐} คำว่า อโรคฺยา อีกนัยหนึ่งหมายถึงภาวะการปราศจากโรคทางจิตเพียงอย่างเดียว ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้ที่ปราศจากโรคทางกายเป็นเวลาานานๆ หรือไม่มีโรคทางกายปรากฏอยู่เลยนั้นพอหาได้ แต่คนที่ไม่มีโรคทางใจแม้เพียงชั่วขณะหนึ่งนี้หายาก ยกเว้นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลสแล้วเท่านั้น^{๒๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๒} อธิบายว่า “สุขภาวะ” หรือ “สุขภาพ” เป็นคำเดียวกันในภาษาบาลี แต่ภาษาไทยแผลง “ว” เป็น “พ” เป็นคำว่า “สุขภาพ” เมื่อความหมายของ สุขภาพคือสุขภาพทางกาย จิต สังคม และปัญญา จึงสื่อความหมายใกล้ความสุข ภาวะที่ปลอดทุกข์ เป็นสุข เป็นภาวะที่สมบูรณ์ คำสมัยใหม่เรียกว่า “องค์รวม” ความสุขแนวพุทธหรือสุขภาพแนวพุทธ ประกอบด้วยลักษณะที่เป็นวิชา (ความสว่างผ่องใส) วิมุตติ (ความหลุดพ้นเป็นอิสระ) วิสุตฺติ (ความหมดจด ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง) สันติ (ความสงบไม่ร้อนรนกระวนกระวาย) ซึ่งเป็นภาวะที่เป็นความดีงามของชีวิต

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวเอาไว้ว่า ภาวนา ๔ คือ การพัฒนา Development ๔ ด้าน คือ^{๒๓}

๑. กายภาวนา การพัฒนากาย การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Development) คือ การมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพในทางที่เกื้อกูลและได้ผลดีโดยรู้จักอยู่ดีมีสุขอย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติและปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติมิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณโดยเฉพาะให้ ก) รู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู จมูก ฟัง เป็นต้นอย่าง มีสติดูเป็นฟังเป็นให้ได้ปัญญา และ ข) กินใช้ด้วยปัญญาเสพบริโภคปัจจัย ๔ และสิ่งของเครื่องใช้ตลอดจนเทคโนโลยีอย่างฉลาดให้พอดีที่จะได้ผลตรงเต็มตามคุณค่าที่แท้จริงไม่ลุ่มหลงมัวเมาไม่ประมาทขาดสติ

๒. ศิลภาวนา การพัฒนาศีลการพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม มีพฤติกรรมที่งดงามในความสัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์ โดยตั้งอยู่ในวินัย

^{๑๙} ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^{๒๐} ม.ม.(ไทย) ๑๓/๒๑๕-๒๑๖/๒๕๔-๒๕๕.

^{๒๑} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๕๗/๒๑๗.

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑ (พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี และมีอาชีพะสุจริตไม่ใช้กายวาจาและอาชีพในทางที่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายเวรภัยแต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตนและช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคมส่งเสริมสันติสุข

๓. จิตภาวนาการพัฒนาจิตใจ คือ การทำจิตใจให้เจริญองงามขึ้นในคุณธรรม ความดีงาม ความเข้มแข็ง มั่นคง และ ความเบิกบานผ่องใส สงบสุขสมบูรณ์ด้วยคุณภาพจิต คือ งามงามด้วยคุณธรรม เช่น มีน้ำใจ เมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เอื้ออารมิมีทิตตามิศรัทธามิมีความเคารพอ่อนโยน ซื่อสัตย์กตัญญูเป็น ต้นสมบูรณ์ด้วยสรรพภาพจิตคือมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคงหมั่นขยันเพียรพยายามกล้าหาญอดทน รับผิดชอบมีสติมีสมาธิเป็นต้นและสมบูรณ์ด้วยสุภาพภาพจิตคือมีจิตใจร่าเริงเบิกบานสดชื่น อิม โปรงโล่ง ผ่องใสและสงบเป็นสุข

๔. ปัญญาภาวนาการพัฒนาปัญญา คือ การฝึกอบรมเสริมปัญญาเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจให้รู้จักคิดรู้จัก พิจารณารู้จักวินิจฉัยรู้จักแก้ปัญหาและรู้จักจัดทำดำเนินการต่างๆ ด้วยปัญญาบริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้ เข้าใจเหตุปัจจัยมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามที่มันเป็น ปราศจากอคติและแรงจูงใจ แอบแฝงเป็นผู้ที่กิเลสครอบงำบัญชาไม่ได้ให้ปัญญาเจริญพัฒนาจนรู้ เข้าใจหยั่งเห็นความจริงเป็นอยู่ ด้วยปัญญา รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ ลุถึงความบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกิเลสสิ้นเชิงมีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^{๒๔} ได้กล่าวถึงภาวนา ๔ ไว้ว่าภาวนาเป็นคำนามใน ภาษาบาลีที่มีรูปกริยาศัพท์เป็น ภาเวติ มีความหมายตรงกับคำว่า วุฑฺฒติ ซึ่งก็คือวัฒนาหรือการ พัฒนาที่ใช้ในภาษาไทยคำว่าภาวนาในคำสอนของพระพุทธศาสนาหมายถึงการทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การฝึกอบรม การพัฒนาเพื่อทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มีขึ้นโดยมี ความหมายครอบคลุมถึงการปฏิบัติธรรมทั้งหมดที่เป็นไปเพื่อการพัฒนาคุณธรรมภายในตน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๒๕} กล่าวถึง ทศนะว่า “เมื่อพิจารณาเนื้อหาของภาวตาม หลักวิชา ก็ควรพิจารณาผลที่ปรากฏในชีวิตจริง เทียบกันไปด้วยให้เห็นว่า เนื้อหาตามหลักวิชา กับผล ปฏิบัติในชีวิตจริงสอดคล้องกันอย่างไร ดังนั้น จึงนิยมใช้หลักภาวนา เพื่อวัดหรือแสดงผลของ กระบวนการฝึกศึกษาตามหลักไตรสิกขา” ซึ่งเมื่อพิจารณาคุณสมบัติที่ถูกจำแนกออกเป็น ๔ ด้านข้างต้นจะพบว่ามิคุณลักษณะเด่น ๆ ๒ ประการ คือ (๑) การพัฒนาที่ทำให้คนมีคุณภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ (๒) การพัฒนาที่ทำให้คนมีการดำเนินชีวิตที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุขในสังคม

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๐๓.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **หลักแม่บทของการพัฒนาคน**, (กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐-๑๕.

ภาวนา ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้ได้เจริญกาย ศีลจิตและปัญญาแล้วตั้งข้อความตัวอย่างต่อไปนี้

“พระผู้มีพระภาคชื่อว่าทรงอบรมพระองค์แล้ว (ทรงเป็นภาวิตัตต์ หรือพระองค์ที่ทรงเจริญหรือพัฒนาแล้ว) เป็นอย่างไร? คือ พระผู้มีพระภาคทรงอบรมพระวรกายแล้ว อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา (ขยายความต่อไปอีกว่า ทรงเจริญโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการแล้ว)^{๒๖}

พระไพศาล วิสาโล^{๒๗} ให้ทรรศนะในการพัฒนาสุขภาพบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกาย จิตใจ สังคมและธรรมชาติ โดยให้คำจำกัดความของสุขภาพแบบองค์รวมว่า "การคิดแบบองค์รวม" เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับสังคม สิ่งแวดล้อม การเมือง เศรษฐกิจ วัฒนธรรม ศาสนา จึงควรปรับทรรศนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์พหุลักษณะต่างๆ ด้านโดยเน้นความเข้าใจวิถีชีวิตของประชาชน จึงเป็นการศึกษาระบบแนวคิดหรือศึกษาวัฒนธรรมในทรรศนะคุณค่าของวัฒนธรรม ท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่บูรณาการขึ้น เป็นการเปิดคุณค่าให้สังคมมีทางออก ดังนั้นสุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ความหลากหลายของท้องถิ่น การส่งเสริมให้มีองค์กรชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาเศรษฐกิจ จิตใจ วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม ที่สามารถพึ่งตนเองได้ ส่งเสริมการจัดตั้งสถานบำบัดธรรมชาติ เช่น เกษตรผสมผสาน เกษตรไร้สารเคมี ทำให้ได้สัมผัสธรรมชาติ

จากความหมายของภาวนา ๔ คือ การเจริญ การพัฒนา ทั้งทางด้านสมณะ และ วิปัสสนา เพื่อให้มีผลปรากฏ เช่น มีบุคลิกภาพ ภาพลักษณ์ภายนอก และคุณธรรมภายในตนที่ดีขึ้นซึ่งในความหมายนี้ แบ่งผลที่ปรากฏออกเป็น ๔ ด้าน คือ

๑. กายภาวนา หรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพหรือทางวัตถุให้รู้จัก “กินอยู่ดูฟัง” เป็นสามารถเสพสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณมิให้เกิดโทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

๒. ศีลภาวนา หรือ การพัฒนาศีล คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือเพื่อนมนุษย์ ตั้งอยู่ในกฎระเบียบ เพื่อให้การตอบสนองความต้องการของตนนั้น ไม่ไปเบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหายกับผู้อื่น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกื้อกูลกันได้ด้วยดี

๓. จิตภาวนาหรือการพัฒนาจิตคือการมีจิตที่สมบูรณ์ด้วยคุณธรรมความดีงาม สมบูรณ์ด้วยสมรรถภาพ มีความเข้มแข็งมั่นคง และสมบูรณ์ด้วยสุขภาพ มีความเบิกบานผ่องใสสงบสุข

^{๒๖} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๘/๑๑๕.

^{๒๗} พระไพศาล วิสาโล , แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โกมลคีมทอง, ๒๕๕๙), หน้า ๓๔.

๔. ปัญญาภavana หรือ การพัฒนาปัญญา คือ การเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจ อย่างเป็นนายความคิดและการหยั่งรู้ความจริงรู้เห็นเท่าทันโลกและชีวิตตามสภาวะจริง

๒.๓.๒ พุทธวิธีดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่ง ระบุถึงความสุขภาพอนามัยของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ เช่น บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน คือ เวลาเช้าเสด็จบิณฑบาตเพื่อโปรดสัตว์ เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่เหล่าภิกษุ และจวนสว่างทรงตรวจพิจารณา สัตว์ที่สามารถและที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมอันควรจะเสด็จไปโปรด พระองค์ทรงมีสติสัมปชัญญะ บริบูรณ์ดี แม้จะทรงมีพระชนมายุถึง ๘๐ พรรษา^{๒๘} แล้วก็ตาม ดังที่ตรัสยืนยันว่า พระองค์เป็นคนแก่ชราแม้ว่าจะทรงเจ็บป่วยอย่างหนัก ก็ไม่ทำให้พระองค์หลงลืมสติ และปัญญา^{๒๙} พระองค์เสด็จด้วยพระบาทจาริกไปเผยแผ่ธรรมตามที่ต่างๆ จนช่วงสุดท้ายแห่งชีวิต ขณะที่พระองค์ทรงประชวรหนักด้วยโลหิตปกขันทิกาพาธ (ถ่ายเป็นพระโลหิต) ยังทรงสามารถเดินทางไกล จากเมืองปาวาสู่เมืองกุสินารานั่นเป็นสถานที่ปรินิพพานได้^{๓๐}

บุคคลที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้า กล่าวขานถึงพระองค์ว่า ทรงเป็นผู้มีพระโรคพาธน้อย ทรงกระปรี้กระเปร่า มีพระพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญดี^{๓๑} พระองค์ตรัสกับพราหมณ์ผู้หนึ่ง ถึงความเป็นอยู่ของพระองค์ไว้ว่า พราหมณ์ เราอาศัยหมู่บ้านหรือตำบลใดในโลกนี้อยู่ ในเวลาเช้า เราครองอันตราวาสก ถือบาตรจีวร เข้าไปสู่หมู่บ้านหรือตำบลนั้นแลเพื่อบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันเสร็จแล้วเข้าไปสู่ชายป่า กวาดหญ้าหรือใบไม้ที่มีอยู่ในที่นั้นรวมเป็นกองแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นไว้ สงัดจากกาม และอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน....บรรลุทุติยฌาน....บรรลุตติยฌาน....บรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริบูรณ์ เพราะอุเบกขาอยู่^{๓๒}

ข้อวัตรปฏิบัติของพระพุทธเจ้าจากพุทธพจน์ได้ เช่น การบริโภคาหาร พระองค์ ฉันทอาหารมื้อเดียวนอกจากจะทรงถือหลักในการฉันอาหารมื้อเดียวตลอดชีวิตพรหมจรรย์แล้ว พระองค์ยังทรงพร่ำสอนและแนะนำให้เหล่าภิกษุสงฆ์ฉันอาหารมื้อเดียวด้วย ดังพุทธพจน์ว่า “...ภิกษุทั้งหลาย เราฉันอาหารมื้อเดียว เราเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว ย่อมรู้สึกว่ามีโรคพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่สำราญ... ภิกษุทั้งหลาย มาเถิด แม้เธอทั้งหลาย ก็จงฉันอาหารมื้อเดียวเถิด เธอทั้งหลายเมื่อฉันอาหารมื้อเดียว จักรู้สึกว่ามีโรคพาธน้อย กระปรี้กระเปร่า มีพลานามัยสมบูรณ์ อยู่

^{๒๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๖๕/๑๑๐.

^{๒๙} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๑๖๑/๑๖๔-๕.

^{๓๐} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๘๙/๑๓๗-๑๔๗.

^{๓๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๑๓๒/๗๗, ส.ม.(ไทย) ๑๙/๑๐, ๔๘/๕๗๑.

^{๓๒} อ.จ.เอกก.(ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

สำราญ...”^{๓๓} พิจารณาอาหารก่อนฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกาย แล้วฉันบิณฑบาต ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อกายนี้ ดำรงอยู่ได้ เพื่อให้ชีวิตินทรีย์เป็นไปได้ เพื่อบำบัดความหิว เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า โดยอุบายนี้ เราจักกำจัดเวทนาเก่าเสียได้ และจักไม่ให้เกิดเวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำรงอยู่แห่งชีวิต ความไม่มีโทษ และการอยู่โดยผาสุกจักมีแก่เรา แล้วจึงบริโภคอาหาร”^{๓๔}

พระพุทธเจ้าทรงมีเป้าหมายในการบริโภค ที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. ทรงมีสติและรู้ประมาณในการบริโภค
๒. ทรงบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกาย
๓. ทรงพิจารณาอาหารว่ามีลักษณะเป็นเพียงธาตุชนิดหนึ่ง
๔. ไม่บริโภคเพื่อเล่นสนุกสนานเพลิดเพลิน
๕. ไม่บริโภคเพื่อความเมามัน
๖. ไม่บริโภคเพื่อประดับ
๗. ไม่บริโภคเพื่อตกแต่ง
๘. บริโภคเพื่อยังพระชนม์ชีพ
๙. บริโภคเพื่อป้องกันความลำบาก
๑๐. บริโภคเพื่ออนุเคราะห์แก่การประพฤติพรหมจรรย์

ทรงเลือกพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ไม่ก่อโทษต่อร่างกายเท่านั้น ดังที่ทรงห้ามภิกษุดื่มสุราและเมรัย เพราะเป็นบ่อเกิดของการเกิดโรค”^{๓๕} มีสติในการฉันอาหาร พระองค์ตรัสแนะนำพระเจ้าปเสนทิโกศลและภิกษุทั้งหลายให้เป็นผู้มีสติในการบริโภค ดังพุทธพจน์ว่า “...มนุษย์ผู้มีสติอยู่ทุกเมื่อ รู้ประมาณในการบริโภคที่ได้แล้ว ย่อมมีเวทนาเบาบาง เขาย่อมแก่ช้า อายุยั่งยืน”^{๓๖}

“เราทั้งหลาย จักเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป.....การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม”^{๓๗} รู้ประมาณในการฉัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาโดยแยกกายว่า เราบริโภคอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น เพื่อความมัวเมา เพื่อประเทืองผิว และเพื่อความอ้วนพี แต่เพื่อกายนี้ดำรงอยู่ การพิจารณาในการบริโภค นี้เรียกว่า ความเป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภค”^{๓๘}

^{๓๓} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๒๕/๒๓๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๓๔, ๑๓๔/๑๕๐.

^{๓๔} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๒๓/๒๓.

^{๓๕} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๘/๒๐๒-๒๐๓.

^{๓๖} ส.ส.(ไทย) ๑๕/๑๒๔/๑๔๕.

^{๓๗} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๔/๔๕๗.

^{๓๘} ม.ม.(ไทย) ๑๒/๔๒๒/๔๕๖.

กล่าวโดยสรุป ในพระไตรปิฎกกระบุถึงความสุขภาพอนามัยดีของพระพุทธเจ้าไว้หลายประการ ได้แก่ บำเพ็ญพุทธกิจได้เกือบตลอดทั้งวัน สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ดี มีโรคน้อย มีเป้าหมายในการบริโภค มีสติพิจารณาฉันเฉพาะอาหารที่เป็นประโยชน์ รู้ประมาณในการบริโภคและห้ามดื่มสุรา และเมรัย ทำให้มีพระพลานามัยสมบูรณ์

๒.๓.๓ ทฤษฎีสุขภาพองค์รวม (Holistic Health)

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)^{๓๙} ได้กล่าวถึงสุขภาพองค์รวมของชีวิตจะมี สุขภาวะได้ต้องบริหารใจให้มีภาวะจิตด้านบวก สุขภาวะที่แท้ต้องเป็นตามความจริงแห่ง ธรรมชาติของชีวิต องค์รวมของชีวิตที่มีสุขภาพจะต้องเป็นอย่างไรรายกับใจต้องสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมอย่างไร สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็นองค์ประกอบ สำคัญทำให้การสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้โดยปัญญาให้แสงสว่างส่องทางชี้ทางให้หลักการ พัฒนา มนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔ การพัฒนาแบบองค์รวมจึงเป็นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพโดยตรง

พระมหาจรรยา สุทธิญาณ^{๔๐} กล่าวถึง การดูแล รักษา สุขภาพแบบองค์รวม ไว้ในหนังสือเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการดูแล รักษา สุขภาพแบบองค์รวม” โดยมุ่งศึกษาเรื่องการดูแล สุขภาพแบบองค์รวมโดยศึกษาจากประวัติการดูแล สุขภาพของพระพุทธเจ้า การดูแลสุขภาพของพระสาวกและบทบาทของ พระพุทธเจ้าและพระสาวก ก็กับการดูแลผู้ป่วยตลอดจนหลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลรักษาจิตตวิยาที่ใช้รักษาทางกายและอิทธิพล ของพระพุทธศาสนาที่มีต่อแพทย์แผนไทย

พระไพศาล วิสาโล^{๔๑} สรุปลักษณะสำคัญของ การแพทย์แบบองค์ รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวม สนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วย ทั้งด้าน ร่างกาย ครอบครั้ว การงาน ชีวิตทางสังคมการ ออกกำลังกาย อาหาร ภาวะทางจิตใจและอารมณ์ การกระจายอำนาจการรักษา พยายามที่จะให้อำนาจและสมรรถภาพในการรักษาแพร่หลายสู่ทุกคนเน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วยอาศัยวิธีการเฉพาะอย่างที่เป็นปัจจัยหลัก ตระหนักว่าการสัมผัสความอบอุ่นและน้ำใจของผู้ บำบัดเป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษา เน้น มนุษยธรรม คำนึงถึงคุณภาพชีวิตมากกว่าสนใจการขยาย ตัว ของโรงพยาบาลตระหนักถึง สมดุลทางนิเวศวิทยา สนับสนุนให้ร่างกายเสริมสร้างบำบัดตัวเอง มากกว่าใช้ยาหรือสาร

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: บริษัท สหพรินต์ติ้ง แอนด์ พับลิชซิง, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๘.

^{๔๐} พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, พระพุทธศาสนากับการดูแลรักษาสุขภาพแบบองค์รวม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๕-๑๑๕.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔.

แปลกปลอมเน้นเทคโนโลยีที่เหมาะสม^{๔๒} และท่านกล่าวพระไพศาล วิสาโล ให้ทรงชนะในการพัฒนาสุขภาพส่วนบุคคลและสังคมที่เน้นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความผาสุกทั้งในร่างกาย จิตใจ สังคมและธรรมชาติโดยให้คำจำกัด ความ ของสุขภาพแบบองค์รวมว่า “การคิดแบบองค์รวม” เป็นการเชื่อมโยงชีวิตของผู้คนกับ สังคม สิ่งแวดล้อมการเมืองเศรษฐกิจวัฒนธรรมศาสนาจึงควรปรับทรงชนะเรื่องสุขภาพทั้งหมดของ ประชาชนและสาธารณะรวมถึงศึกษาวิจัยการแพทย์พหุลักษณะทุกๆ ด้านโดยเน้น ความเข้าใจวิถีคิด ของประชาชน จึงเป็นการศึกษาระบบคิดหรือศึกษาวัฒนธรรมในทรงชนะ คุณค่าของวัฒนธรรม ท้องถิ่นกับการพัฒนาที่มีเป้าหมายให้เกิดความหลากหลายที่บูรณาการขึ้นเป็นการเปิดคุณค่าให้สังคมมีทางออก ดังนั้นสุขภาพองค์รวมจึงเกี่ยวข้องกับเรื่องวัฒนธรรม ความหลากหลายของท้องถิ่น การ ส่งเสริมให้มีองค์กรชุมชนเพื่อให้ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาเศรษฐกิจ จิตใจ วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม ที่สามารถพึ่งตนเองได้ ส่งเสริมการจัดตั้งสถานบำบัดธรรมชาติเช่น เกษตร ผสมผสาน เกษตรไร้สารเคมีทำให้ได้สัมผัส ธรรมชาติ

จันทร์เพ็ญ สันตวาจา^{๔๓} กล่าวว่า แนวคิดแบบองค์รวมเป็นหลักการที่ยอมรับทั้งในกลุ่มมานุษยวิทยา วัฒนธรรม ตะวันตกและหลักทางศาสนา แนวคิดแบบองค์รวมคือการตระหนักและให้ความสำคัญของความเกี่ยวพันที่กลมกลืนแยกออกจากกันไม่ได้ของร่างกายจิตใจปัญญา(จิต วิญญาณ) และสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล

วิชิต เปานิล^{๔๔} กล่าวว่า วงการสุขภาพเคยสนใจสุขภาพร่างกายเป็นหลัก ปัจจุบันขยายความ สนใจไปสู่เรื่อง ของจิตใจ มิติของสังคมและมิติทางจิตวิญญาณ ทิศนะการแพทย์องค์รวมมองร่างกาย และอวัยวะ ในฐานะของระบบที่มีชีวิต มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องให้ ความสำคัญกับ ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันของปรากฏการณ์ต่าง ๆ มองธรรมชาติขององค์ประกอบที่เป็นโครงสร้าง พื้นฐานสอดคล้องเป็นหนึ่งเดียว

กล่าวโดยสรุป สุขภาวะองค์รวมเป็นตามความจริงแห่งธรรมชาติของชีวิต กายกับ ใจต้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สุขภาวะจะสำเร็จได้ต้องพัฒนาจิตใจและปัญญา ปัญญาเป็น องค์ประกอบสำคัญทำให้การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะต่างๆของจิตใจดำเนินไปได้การแพทย์แบบองค์รวมควรมีลักษณะผสมผสานรวม สนใจทุกส่วนของชีวิตผู้ป่วย เน้นลักษณะเฉพาะตัวของผู้ป่วย หลักการพัฒนามนุษย์ของพระพุทธศาสนา เรียกว่า ภาวนา ๔

^{๔๒} พระไพศาล วิสาโล, แลขอบฟ้าเขียวทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง, หน้า ๓๔

^{๔๓} จันทร์เพ็ญ สันตวาจา, แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล, (นนทบุรี: บริษัทนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓-๑๕.

^{๔๔} วิชิตเปานิล, พุทธกระบวนการเพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย, (กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖), หน้า ๔๙-๕๐.

๒.๔ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รวีโรจน์ ศรีคำภา และคณะ^{๔๕} ได้ศึกษาเรื่อง สุขภาวะพระสงฆ์: การพัฒนารูปแบบสุขภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยา ผลการวิจัยพบว่า ๑. ปัญหาของการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยา ได้แก่ ปัญหาด้านพฤติกรรมของพระสงฆ์ด้านโภชนาการ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ปัญหาด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพของพระสงฆ์ ปัญหาด้านการจัดสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยภายในวัด ปัญหาด้านการมีส่วนร่วมและสนับสนุนของภาคี ๒. รูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยา ได้แก่ กระบวนการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์กับการบูรณาการกับระบบการสาธารณสุข บทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ และกระบวนการบริหารจัดการดูแลสุขภาพของพระสงฆ์ร่วมกับภาคี ๓. พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยา มีองค์ประกอบดังนี้ ๑) หลักไตรสิกขา ๒) การดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุข ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันการรักษาพยาบาล การฟื้นฟู ๓) กระบวนการบริหารจัดการแบบมีส่วนร่วม ๔) สุขภาวะพระสงฆ์ที่ดี ๔. องค์ความรู้ที่ได้ พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการสาธารณสุขชุมชนเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีจำเป็นต้องคำนึงถึงปัญหาการเสริมสร้างสุขภาวะของพระสงฆ์ บทบาทของวัด ชุมชน และหน่วยงานภาครัฐในการจัดการสุขภาวะของพระสงฆ์ให้สอดคล้องกับหลักไตรสิกขา และการดูแลสุขภาพตามระบบการสาธารณสุข ซึ่งจะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพระสงฆ์

พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ^{๔๖} ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอกำแพงแสน จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ๑) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศิลภavana ปัญญาภavana และกายภavana ๒) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ ๒.๑) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศิลภavana

^{๔๕}รวีโรจน์ ศรีคำภา และคณะ, สุขภาวะพระสงฆ์: การพัฒนารูปแบบสุขภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูรณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยา, รายงานการวิจัย, (สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

^{๔๖}พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ, รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอกำแพงแสน จังหวัดกาญจนบุรี, วารสารมหาจุฬานาครทรรณ, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

กายภาวนาและปัญญาภาวนา ๒.๒) การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมาก คือ กายภาวนา รองลงมา คือ ศิลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา ๒.๓) การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ๓) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักภาวนา ๔ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง ๔ ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้ง กายภาวนา ศิลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา

พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร)^{๔๗} ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาพะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนและชุมชน การพูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรม ประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาพะพลังบวก

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นสุขภาพะทางกายกิจกรรมต่บาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีล

ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นสุขภาพะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ

ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นสุขภาพะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม ๓ กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฉัน คือ ใคร กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข กิจกรรมที่ ๓ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ

ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นสุขภาพะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี ๓ กิจกรรมคือกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมเข้าใจตน กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดี พูดดี ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชน

^{๔๗}พระครูพิสนท์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร), กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา, **ดัชนีนิพนธ์พุทธศาสตร์ดัชนีบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

ก่อให้เกิดสุขภาวะทางกายคือการไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่สุขภาวะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุข สงบ เย็น

ศิริลักษณ์ กมลรัตน์^{๔๔} ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนของสถาบันการพลศึกษาตาม “แนวคิดยุทธศาสตร์ไตรพลังเขื่อนภูเขา” ผลการวิจัย พบว่ารูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนของสถาบันการพลศึกษาตามแนวคิดยุทธศาสตร์ไตรพลัง ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ ๑) สร้างพลังปัญญา คือ สถาบันการพลศึกษาเป็นผู้นำในการสร้างปัญญาให้สังคมโดยนำองค์ความรู้จากฐานทฤษฎีเชิงวิทยาศาสตร์ที่เป็นทฤษฎีฐานราก (Grounded Theory) ของการพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สาธารณสุข ภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องการดูแลสุขภาพ (Tacit knowledge) หลอมรวมเป็นองค์ความรู้ใหม่ในลักษณะความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) เผยแพร่ให้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพ ๒) ผสานพลังนโยบาย เป็นการรวมพลังนโยบายร่วมกัน ระหว่างสถาบันการพลศึกษา และนโยบายการศึกษาในพื้นที่ นโยบายท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และกระทรวงสาธารณสุขที่มีการเน้นการป้องกัน และรักษาโรคเรื้อรัง (NCDs) คือ โรคความดันโลหิต และโรคเบาหวาน นำมากำหนดเป็นนโยบายชุมชนอย่างเป็นรูปธรรมโดยสร้างจุดมุ่งหมายการทำงานให้ประชาชนมีสุขภาพดี สร้างเสริมภูมิความรู้ให้ประชาชนเป็นผู้มีปัญญาในการแก้ปัญหา และพัฒนาสังคมตนเองโดยมีส่วนร่วมในการสร้างนโยบายสาธารณะ ๓) เสริมพลังสังคมสถาบันการพลศึกษา สร้างพลังอำนาจทางสังคมให้แก่ประชาชนทุกกลุ่มวัยในพื้นที่ โดยสร้างพลังปัญญาและผสานพลังนโยบายนำมาจัดกระบวนการเรียนรู้ปัญหาด้านสุขภาพ (Critical Mass) และวิธีการจัดการปัญหาที่ประชาชนลงมือปฏิบัติได้ด้วยตัวเองภายใต้การสนับสนุนจากแหล่งกำหนดนโยบายทุกระดับ จนเกิดการรวมพลังที่มีอำนาจต่อรองเพื่อเรียกร้องให้เกิดพื้นที่ และกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (Healthy Space & Activity)

เรวดี ศิริภาพ^{๔๕} ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพหุบูรณาการของพนักงานบริษัท ผลการวิจัยพบว่า บริษัทฯ ได้นำแนวคิดเรื่อง องค์กรแห่งความสุขเป็นแนวทางเพื่อพัฒนาสุขภาวะของพนักงาน แต่จากผลสำรวจของงานวิจัยยังพบว่า (๑) พนักงานยังขาดความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในปัจจุบัน (๒) พนักงานบางส่วนยังมีปัญหาเรื่องสุขภาวะทางจิตใจที่เกิดจากความพึงพอใจในการใช้ชีวิต (๓) ความพร้อมของร่างกาย เช่น ยังคงมีปัญหาในเรื่องของ

^{๔๔}ศิริลักษณ์ กมลรัตน์, รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนของสถาบันการพลศึกษาตาม “แนวคิดยุทธศาสตร์ไตรพลังเขื่อนภูเขา”, วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๒, หน้า ๑๖๐.

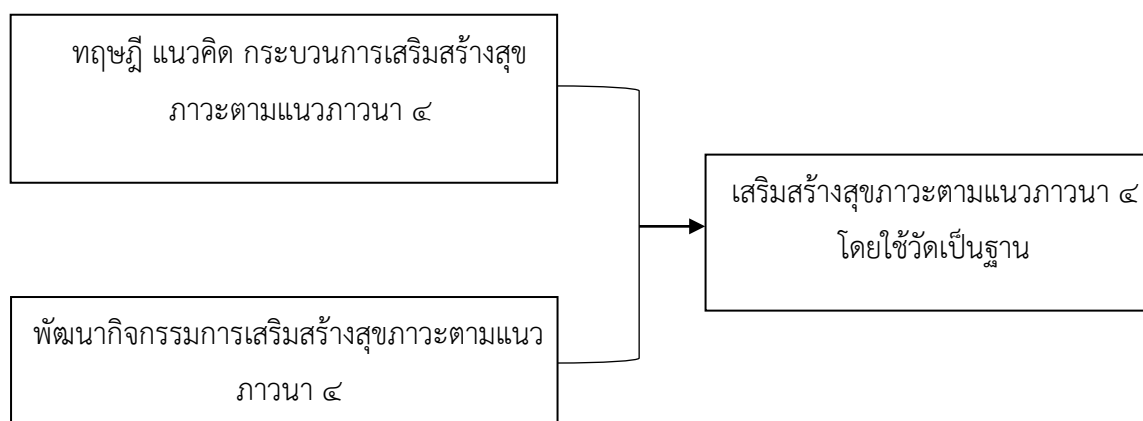
^{๔๕}เรวดี ศิริภาพ, รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพหุบูรณาการของพนักงานบริษัท, Journal of Community Development Research (Humanities and Social Sciences) ๒๐๒๐; ๑๓(๒), หน้า ๙๙.

ความเครียด อ่อนเพลีย และการพักผ่อนไม่เพียงพอ (๔) พนักงานบางส่วนไม่เข้าใจในเรื่องของหลักธรรมเพื่อส่งเสริมให้ทำงานอย่างมีความสุขได้อย่างไร

รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท คือ "MW Life Balance" หมายถึง ดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญา M = Mindfulness คือ การมีสติ ซึ่งหมายถึง สุขภาวะทางด้านร่างกาย และสุขภาวะทางด้านจิตใจ ที่ต้องมีสติในการพิจารณาการบริโภคอาหารด้วยหลักโภชนมัตตัญญูตา และมีสติในการดำเนินชีวิตได้อย่างประเสริฐ ด้วยหลัก พรหมวิหาร ๔, W = Wisdom คือ การมีปัญญา ซึ่งหมายถึง สุขภาวะทางด้านสังคมและสุขภาวะทางด้านปัญญา ที่ต้องมีปัญญาในการดำรงชีวิตในสังคม ด้วยหลักนาถรณธรรม ๑๐ ธรรมอันเป็นการสร้างที่พึงคุณธรรมอันทำให้ตนเป็นที่พึ่งของตน และมีปัญญาการทำงาน ด้วยหลัก พละ ๕ คือ พลังของความเข้มแข็ง มั่นคงปราศจากความเกียจคร้าน และความไม่ประมาทในการทำกิจการงาน รวมทั้งต้องมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติในการทำงานด้วยศาสตร์สมัยใหม่ NLP (Neuro Linguistic Programming) เป็นศาสตร์เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อประสบผลสำเร็จในชีวิต NLP เชื่อว่าปัญหาเกี่ยวกับสภาพอารมณ์ของคนเกิดจากการทำงานของระบบประสาท และจิตใจที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมายของชีวิต ซึ่งรูปแบบดุลยภาพแห่งชีวิตด้วยสติและปัญญานี้จึงต้องมีความสมดุลทั้งชีวิตการทำงาน ชีวิตส่วนตัว ชีวิตในสังคม ชีวิตครอบครัว และสุขภาพที่ดีด้วย

๒.๕ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา แล้วนำมาวิเคราะห์ ประมวลองค์ความรู้ ได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดตามโครงสร้าง ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ ๒.๔ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and
Development) มุ่งศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส
อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งได้มีวิธีดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๒ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

๓.๓ ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและพัฒนา (Research and Development)
การศึกษานี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนว
ภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ระยะที่ ๒ พัฒนา
กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมือง
ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา และ ระยะที่ ๓ ดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา
๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๓.๒ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชน
วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามลำดับ ดังนี้

๑. ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสาร รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์เอกสาร ศึกษาแนวคิดทฤษฎี และ รายงานวิจัยงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของ ชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้แก่ ๑) สุขภาวะด้านร่างกาย (กาย ภาวนา) ๒) สุขภาวะด้านสังคม (ศีลภาวนา) ๓) สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) และ ๔) สุขภาวะ ด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๒. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษา มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และพัฒนาเป็นเครื่องมือในการ ทำวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามจากผู้สูงอายุ เพื่อสำรวจกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนว ภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๓. นำแบบสอบถาม หรือเครื่องมือที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ เป็นการหาความตรงเชิงโครงสร้าง ใช้เทคนิควิธีการวัดดัชนีความ สอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index : IOC) ตรวจสอบ ความถูกต้องของเนื้อหา และลักษณะการใช้ภาษา ผู้วิจัย นำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของ ผู้ทรงคุณวุฒิ

๔. นำเครื่องมือที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงแล้ว มาทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง (Try out) โดย ผู้วิจัย นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุ ในตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน ๓๐ คน ที่ไม่ใช่กลุ่ม ตัวอย่าง แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้วิธีของครอนบาค (Cronbach)

๕. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ชุมชนวัดสุทธาวาส จำนวน ๑๘๖ คน ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน ฉบับ แล้วรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ นำมาสรุปเป็นข้อมูลในการพัฒนา กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมือง ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทราต่อไป

ขั้นตอนที่ ๒ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของ ชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ตามลำดับดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูล เอกสาร งานวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๒. สัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวแทนของบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน ๔ คน และกลุ่ม ตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๓ รูป รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๗ รูป/คน เกี่ยวกับการพัฒนา

กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๓. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) หา ลักษณะร่วม (Common Character) และข้อสรุปร่วม (Common Conclusion)

๔. นำผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และจากแบบสอบถามมา วิเคราะห์ถึงการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา และจัดทำเป็นคู่มือการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทราต่อไป

ขั้นตอนที่ ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ตามลำดับดังนี้

ผู้วิจัยดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน กับกลุ่มตัวอย่างชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน ๒๕ คน โดยดำเนินการจัดกิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (ศีลภาวนา)

กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจ (จิตภาวนา)

กิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๓.๓ ประชากร กลุ่มตัวอย่างและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

๓.๓.๑ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส หมู่ที่ ๓, ๘, ๙, ๑๐, ๑๑ และ ๑๓ ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๓๔๑ คน

๓.๓.๒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส จำนวนตัวอย่างจากการคำนวณโดยใช้ตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ R.V.Krejcie & D.W.Morgan^๑ ที่ระดับ ๐.๐๕ ได้จำนวน ๑๘๖ คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหาอัตราส่วนของประชากร (Proportional to Size) เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม ตามสูตรดังนี้

$$n_1 = \frac{N_1 \times n}{N}$$

^๑บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๑๖.

n_1	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม
N_i	=	จำนวนประชากรแต่ละกลุ่ม
n	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
N	=	จำนวนประชากรทั้งหมด

ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่ม ตามรายละเอียดปรากฏตามตารางดังนี้

ตารางที่ ๓.๑ แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
๑. หมู่ที่ ๓	๑๐	๕
๒. หมู่ที่ ๘	๗๗	๔๒
๓. หมู่ที่ ๙	๕๖	๓๑
๔. หมู่ที่ ๑๐	๗๘	๔๓
๕. หมู่ที่ ๑๑	๔๕	๒๕
๖. หมู่ที่ ๑๓	๗๕	๔๑
รวม	๓๔๑	๑๘๖

ข้อมูล ณ วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๖

๓.๓.๓ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Interview) ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้หลักการอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling Technique) เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น ๑๗ รูป/คน ประกอบไปด้วย กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน ๘ คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกแต่ละกลุ่มดังนี้

๑. กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ สำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ด้านศาสนาในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๕ รูป

๒. กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นบุคลากรทางการแพทย์ และสำเร็จปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๘ คน

๓. กลุ่มตัวแทนของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ

ซึ่งเป็นสมาชิกมาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๕ คน ด้วยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection) ดังนี้

๑. พระครูสุตธรรมาภรณ์, ผศ.ดร. รองเจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา
๒. พระครูโชติพัฒนากร เจ้าคณะอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา
๓. พระครูเกษมธรรมสโมธาน เจ้าอาวาสวัดคู์เกษมสโมสร
๔. พระมหาวิชัย โฆสนาโม เจ้าอาวาสวัดสุวรรณมาตร
๕. พระธีรวัฒน์ มหิสุสโร พระคิลานุปัฏฐาก วัดบางพระ
๖. นายสมเจตน์ สถิตสมิทธิ์ สาธารณสุขอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา
๗. นายไพโรจน์ มะกล่ำดำ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองอุดมชลจร
๘. นายเวคิน เจียโหวง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลบ้านคลองเนื่องเขต
๙. นางสาวจุฑามาศ ศิริวรสกุล นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
๑๐. นางสาววรรณรัตน์ ภาคตอน นักวิชาการสาธารณสุข โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลคลองหลวงแพ่ง
๑๑. นางสาวกัญญภัทร์ เทศกุล นักวิชาการสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา
๑๒. นางสาวสุกัญญา วิเวก ผู้ช่วยนักวิชาการสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนตำบลคลองหลวงแพ่ง
๑๓. นายอภิสิทธิ์ โฉมศรี ประธานสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง
๑๔. พ.อ.เชาวลิต เพชรกำเนิด สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง
๑๕. นางลาวัลย์ หิรัญวงษ์ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง
๑๖. นางสุริตา โตศิริ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง
๑๗. นางดารณี ชโรธร สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง
๑๘. นางสาวณัฐริกา กลบกลิ่น นักวิชาการสาธารณสุข

๓.๓.๒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแฟง จำนวน ๒๕ คน โดยการรับอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๓.๔.๑ ข้อมูลเชิงปริมาณ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และแบบเติมข้อความ ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และดัชนีมวลกาย (BMI)

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๒๐ ข้อ โดยใช้ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ตามหลักการของลิเคิร์ต (Likert) โดยกำหนดค่าของลำดับคะแนนดังนี้

๕	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมากที่สุด
๔	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมาก
๓	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับปานกลาง
๒	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
๑	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยรวมรายด้าน แบ่งกลุ่มค่าเฉลี่ยเป็น ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับ ดังนี้^๒

๔.๕๑ - ๕.๐๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
๓.๕๑ - ๔.๕๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
๒.๕๑ - ๓.๕๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
๑.๕๑ - ๒.๕๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย

^๒ชูศรี วงศ์รัตน์, เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ: เทพเนรมิต, ๒๕๔๑),

๑.๐๐ – ๑.๕๐ หมายถึง ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมี ๒ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ เป็นแบบสอบถามแบบตรวจสอบรายการ (Check list) และแบบเติมข้อความ ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำตัว และดัชนีมวลกาย (BMI)

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๒๐ ข้อ โดยใช้ข้อคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ตามหลักการของลิเคิร์ต (Likert) โดยกำหนดค่าของลำดับคะแนนดังนี้

๕	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมากที่สุด
๔	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับมาก
๓	หมายถึง	เห็นด้วยในระดับปานกลาง
๒	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
๑	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยโดยรวมรายด้าน แบ่งกลุ่มค่าเฉลี่ยเป็น ๕ ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยใช้เกณฑ์การแบ่งระดับ ดังนี้^๓

๔.๕๑ – ๕.๐๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด
๓.๕๑ – ๔.๕๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
๒.๕๑ – ๓.๕๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
๑.๕๑ – ๒.๕๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
๑.๐๐ – ๑.๕๐	หมายถึง	ระดับความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด

๒. แบบสัมภาษณ์ (Interview)

๑. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเป็นแบบแบบเจาะลึก (In-depth Interview) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและ

^๓เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน.

เอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ กำหนดหัวข้อการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกได้แก่บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และสร้างแบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ซึ่งมีการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าโดยผู้วิจัยได้ทำการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอย่างกว้างในการสัมภาษณ์

การตั้งคำถามในแบบสัมภาษณ์สำหรับผู้บริหารตลอดถึงผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

จากนั้นผู้วิจัยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์มาสรุปและสังเคราะห์ เพื่อให้ได้ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทราต่อไป

๓.๓.๒ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจำนวน ๕ ท่านได้แก่

๑. ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิด้านสาธารณสุข ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการวิจัย ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบและให้ความคิดเห็นแล้วนำมาแก้ไขให้เหมาะสมเพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความครอบคลุมของคำถามและความเป็นปรนัย (Objectivity) พิจารณาความชัดเจนของภาษาและข้อคำถาม รวมทั้งตรวจสอบว่า ข้อคำถามแต่ละข้อเป็นตัวแทน

พฤติกรรมที่ต้องการวัดหรือไม่ การรายงานผลการตรวจสอบ ได้แก่ ชื่อเรื่องการวิจัย วัตถุประสงค์ กรอบแนวคิด นิยามเชิงปฏิบัติการและตัวบ่งชี้ จำนวน ๕ ท่านคือ

๑) พระมหากษัตริย์ธนินต์ เสฎฐเมธี, ดร. ประธานหลักสูตรรัฐศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์ พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) พระยงยุทธ ญาณวโร, ดร. วัดอดิศร สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

๓) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล พรหมมี ประธานหลักสูตรสังคมศึกษา วิทยาลัย สงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย คงศิริภักดี นักวิชาการอิสระ

๕) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประมวล น้อยทรง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์

โดยมีการกำหนดการให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

+๑ แทน ข้อคำถามที่มีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย

๐ แทน ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัยหรือไม่

-๑ แทน ข้อคำถามที่ไม่สอดคล้องกับนิยามที่ใช้ในการวิจัย

จากนั้นนำข้อคำถามทั้งหมดไปหาคุณภาพของข้อคำถามโดยการหาค่าดัชนีความ สอดคล้องระหว่างคำถามรายข้อกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัดตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ หรือ IOC (Index of item objective congruence) โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ ๐.๕ ขึ้นไป

ทดลองใช้แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับ ประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อประเมินแบบสอบถามด้านความชัดเจนของข้อความ ภาษาที่ใช้ ความครอบคลุมของแบบสอบถาม และความเหมาะสมของรูปแบบเพื่ออำนวยความสะดวกแก่ผู้ตอบ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๓๐ คน เพื่อช่วยในการพิจารณาว่าการวัดนั้นได้ผลแน่นอนสม่ำเสมอ คงเส้นคงวา (Consistency) โดยการตรวจสอบความเที่ยงแบบวัดความสอดคล้องภายใน (Internal Consistency Reliability) ตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha Coefficient : α) สำหรับในการประเมินความเที่ยงของเครื่องมือครั้งนี้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาที่ ๐.๙๔๑ เมื่อได้ดำเนินการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงแล้ว ก็จะนำผลการวิเคราะห์มาเป็น ข้อมูลในการพิจารณาปรับปรุงแก้ไข และจัดทำเป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่เหมาะสม

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลมีขั้นตอน ดังนี้

๓.๕.๑ แบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสอบถามมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. ทำหนังสือขออนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการทำวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการดำเนินการเก็บข้อมูลแบบสอบถาม

๒. แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้นำชุมชน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย พร้อมทั้งแบบสอบถาม จำนวน ๑๘๖ ฉบับ เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ด้วยวิธีการไปแจกด้วยตนเองและรับกลับคืนด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน ๑๘๖ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๓. แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาโดยการแจกแบบสอบถามกับกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง ก่อนการเข้าอบรมด้วยชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา และหลังจากอบรมประมาณ ๒ สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการติดตามเก็บข้อมูลแบบสอบถามการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา กับกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง ด้วยวิธีการไปแจกด้วยตนเองและรับกลับคืนด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน ๒๕ ฉบับ คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๓. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

๓.๕.๒ สัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview)

แบบสัมภาษณ์มีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. ผู้วิจัย ทำหนังสือถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการสัมภาษณ์ พร้อมแบบสัมภาษณ์ เพื่อเป็นข้อมูลในการเตรียมความพร้อมในการให้สัมภาษณ์ พร้อมนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์

๒. ทำการนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อสัมภาษณ์ตามที่กำหนดไว้

๓. ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ ตามที่นัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ โดยมีการบันทึกเทป จดบันทึก และถ่ายภาพนิ่งระหว่างการสัมภาษณ์

๔. นำข้อมูลดิบที่ได้มารวบรวมเพื่อวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสมและนำเสนอต่อไป

๓.๖ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๖.๑ แบบสอบถาม (Questionnaire)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

๑) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรคประจำ และดัชนีมวลกาย ใช้การวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percent)

๒) แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อและรายด้าน

๓) แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายข้อและรายด้าน

๓.๖.๒ สัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview)

การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนในการวิเคราะห์ ดังนี้

๑. ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยนำคำสัมภาษณ์จากผู้ถูกสัมภาษณ์มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของแต่ละบุคคล และจัดลำดับความสำคัญและคุณลักษณะของข้อมูล

๒. นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญแล้วนำมาเปรียบเทียบกับข้อมูลทางเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะทราบถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันของข้อมูล

๓. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากการศึกษาต่าง ๆ มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน แสดงความสำคัญของข้อมูลได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการวิจัย

ดังนั้น ข้อมูลที่ได้จากการตอบประเด็นสัมภาษณ์ (Interview Research) ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ (Document Research) จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผลออกมาในลักษณะของการพรรณนาซึ่งนำไปสู่คำตอบในการวิจัยและสรุปผลตามหลักวิชาการประกอบการเขียนรายงานเพื่อชี้ให้เห็นถึงการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทราต่อไป

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยและวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น ๕ ตอน ดังนี้

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

๔.๒ ผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๔.๓ ผลการพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชน วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๔.๔ ผลการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๔.๕ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	หมายถึง	ประชากรทั้งหมด
n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	หมายถึง	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	หมายถึง	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

วิเคราะห์จำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
๑. เพศ		
๑.๑ ชาย	๘๑	๔๓.๕๐
๑.๓ หญิง	๑๐๕	๕๖.๕๐
รวม	๑๘๖	๑๐๐.๐๐
๒. อายุ		
๑.๑ ๖๐-๖๙ ปี	๑๐๒	๕๔.๘๐
๑.๓ ๗๐-๗๙ ปี	๖๗	๓๖.๐๐
๑.๔ ๘๐-๘๙ ปี	๑๔	๗.๕๐
๑.๕ ๙๐ ปี ขึ้นไป	๓	๑.๖๐
รวม	๑๘๖	๑๐๐.๐๐
๓. ระดับการศึกษา		
๓.๑ ประถมศึกษา	๑๕๙	๘๕.๕๐
๓.๒ มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๐	๑๐.๘๐
๓.๓ มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.	๐	๐.๐๐
๓.๔ อนุปริญญา หรือ ปวส.	๒	๑.๑๐
๓.๕ ปริญญาตรี	๒	๑.๑๐
๓.๖ สูงกว่าปริญญาตรี	๐	๐.๐๐
๓.๗ อื่น ๆ	๓	๑.๖๐
รวม	๑๘๖	๑๐๐.๐๐

ตารางที่ ๔.๑ แสดงจำนวนและร้อยละ จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
(ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
๔. โรคประจำตัว		
๔.๑ ไม่มีโรคประจำตัว	๕๑	๒๗.๔๐
๔.๒ เบาหวาน	๕๓	๒๘.๕๐
๔.๓ ความดัน	๖๔	๓๔.๔๐
๔.๔ ไขมันในเส้นเลือด	๑๘	๙.๗๐
๔.๕ อื่น ๆ	๐	๐.๐๐
รวม	๑๘๖	๑๐๐.๐๐
๕. ดัชนีมวลกาย (BMI)		
๕.๑ ค่า BMI < ๑๘.๕ น้ำหนักน้อย/ผอม	๒	๑.๑๐
๕.๒ ค่า BMI ๑๘.๕ – ๒๒.๙๐ ปกติ (สุขภาพดี)	๗๐	๓๗.๖๐
๕.๓ ค่า BMI ๒๓ – ๒๔.๙๐ ท้วม/โรคอ้วนระดับ ๑	๔๓	๒๓.๑๐
๕.๔ ค่า BMI ๒๕ – ๒๙.๙๐ อ้วน/โรคอ้วนระดับ ๒	๖๘	๓๖.๖๐
๕.๕ ค่า BMI ๓๐ ขึ้นไป อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ ๓	๓	๑.๖๐
รวม	๑๘๖	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ ๕๖.๕) เพศชาย (ร้อยละ ๔๓.๕) ตามลำดับ

จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ๖๐-๖๙ ปี (ร้อยละ ๕๔.๘) อายุ ๗๐-๗๙ ปี (ร้อยละ ๓๖.๐) อายุ ๘๐-๘๙ ปี (ร้อยละ ๗.๕) ๙๐ ปี ขึ้นไป (ร้อยละ ๑.๖) ตามลำดับ

จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ระดับการศึกษา ประถมศึกษา (ร้อยละ ๘๕.๕) มัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ ๑๐.๘) อื่นๆ (ร้อยละ ๑.๖) อนุปริญญา หรือ ปวส. (ร้อยละ ๑.๑) และปริญญาตรี (ร้อยละ ๑.๑) ตามลำดับ

จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความดัน (ร้อยละ ๓๔.๔) เบาหวาน (ร้อยละ ๒๘.๕) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ ๒๗.๔) และไขมันในเส้นเลือด (ร้อยละ ๙.๗) ตามลำดับ

จำแนกตามดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ค่า BMI ๑๘.๕ – ๒๒.๙๐ ปกติ (สุขภาพดี) (ร้อยละ ๓๗.๙) ค่า BMI ๒๕ – ๒๙.๙๐ อ้วน/โรคอ้วนระดับ ๒ (ร้อยละ

๓๖.๖) ค่า BMI ๒๓ – ๒๔.๙๐ ท้วม/โรคอ้วนระดับ ๑ (ร้อยละ ๒๓.๑) ค่า BMI ๓๐ ขึ้นไป อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ ๓ (ร้อยละ ๑.๖) และค่า BMI < ๑๘.๕ น้ำหนักน้อย/ผอม (ร้อยละ ๑.๑) ตามลำดับ

๔.๒ ผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๔.๒.๑ ผลการศึกษาสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ตารางที่ ๔.๒ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวม

สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา	n = ๑๘๖		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑. สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา)	๓.๙๓	๐.๖๑๙	มาก
๒. สุขภาวะด้านสังคม (สีลภาวนา)	๔.๑๗	๐.๔๔๓	มาก
๓. สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)	๓.๙๕	๐.๕๙๖	มาก
๔. สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)	๔.๐๗	๐.๕๔๗	มาก
รวม	๔.๐๓	๐.๔๖๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๓$, S.D. = ๐.๔๖๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (สีลภาวนา), ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D. = ๐.๕๔๗) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๐๗$, S.D. = ๐.๕๖๙) อันดับสาม สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ($\bar{X} = ๓.๙๕$, S.D. = ๐.๕๙๖) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{X} = ๓.๙๓$, S.D. = ๐.๖๑๙)

ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะ ผู้สูงอายุตามแนวภวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภวนา)

สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภวนา)	n = ๑๘๖		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑. ท่านมีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อการดำรงชีวิต	๔.๐๕	๐.๘๔๗	มาก
๒. ท่านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	๓.๙๐	๐.๖๓๗	มาก
๓. ท่านหมั่นหาความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง	๓.๙๐	๐.๗๖๘	มาก
๔. ท่านหมั่นออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค	๓.๘๐	๐.๗๗๒	มาก
๕. ท่านรู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และไม่บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง	๓.๙๙	๐.๗๐๑	มาก
รวม	๓.๙๓	๐.๖๑๙	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภวนา) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๙๓$, S.D. = ๐.๖๑๙) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๑ ท่านมีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ($\bar{X} = ๔.๐๕$, S.D. = ๐.๘๔๗) อันดับสอง ข้อที่ ๕ ท่านรู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และไม่บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง ($\bar{X} = ๓.๙๙$, S.D. = ๐.๗๐๑) และอันดับสาม ข้อที่ ๒ ท่านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ($\bar{X} = ๓.๙๐$, S.D. = ๐.๖๓๗) ข้อ ๓ ท่านหมั่นหาความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = ๓.๙๐$, S.D. = ๐.๗๖๘) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ ๔ ท่านหมั่นออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ($\bar{X} = ๓.๘๐$, S.D. = ๐.๗๗๒)

ตารางที่ ๔.๔ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะ ผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านสังคม (สี่ภavana)

สุขภาวะด้านสังคม (สี่ภavana)	n = ๑๘๖		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๖. ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หรือหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น	๔.๑๘	๐.๖๒๙	มาก
๗. ท่านมักกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก	๔.๒๘	๐.๖๓๐	มาก
๘. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ	๔.๑๔	๐.๖๒๕	มาก
๙. ท่านสามารถดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ครอบครัว แก่สังคม	๔.๑๓	๐.๖๓๑	มาก
๑๐. เมื่อมีปัญหา ท่านกล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือ คำแนะนำจากบุคคลอื่น	๔.๑๑	๐.๖๘๙	มาก
รวม	๔.๑๗	๐.๔๔๓	มาก

จากตารางที่ ๔.๔ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านสังคม (สี่ภavana) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D. = ๐.๔๔๓) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๗ ท่านมักกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก ($\bar{X} = ๔.๒๘$, S.D. = ๐.๖๓๐) อันดับสอง ข้อที่ ๖ ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หรือหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น ($\bar{X} = ๔.๑๘$, S.D. = ๐.๖๒๙) และอันดับสาม ข้อที่ ๘ ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ ($\bar{X} = ๔.๑๔$, S.D. = ๐.๖๒๕) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ ๑๐ เมื่อมีปัญหา ท่านกล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากบุคคลอื่น ($\bar{X} = ๔.๑๑$, S.D. = ๐.๖๘๙)

ตารางที่ ๔.๕ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะ ผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana)

สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana)	n = ๑๘๖		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑๑. ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต	๔.๐๔	๐.๘๗๕	มาก
๑๒. ท่านมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป	๓.๘๕	๐.๖๙๗	มาก
๑๓. ท่านให้ทาน รักษาศีล เจริญสติภavana สวดมนต์ และแผ่เมตตา	๓.๙๙	๐.๖๙๔	มาก
๑๔. ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี	๓.๙๖	๐.๗๓๔	มาก
๑๕. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย	๓.๙๒	๐.๗๒๐	มาก
รวม	๓.๙๕	๐.๕๙๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๓.๙๕$, S.D. = ๐.๕๙๖) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๑๑ ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} = ๔.๐๔$, S.D. = ๐.๘๗๕) อันดับสอง ข้อที่ ๑๓ ท่านให้ทาน รักษาศีล เจริญสติภavana สวดมนต์และแผ่เมตตา ($\bar{X} = ๓.๙๙$, S.D. = ๐.๖๙๔) และอันดับสาม ข้อที่ ๑๔ ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี ($\bar{X} = ๓.๙๖$, S.D. = ๐.๗๓๔) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ ๑๒ ท่านมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป ($\bar{X} = ๓.๘๕$, S.D. = ๐.๖๙๗)

ตารางที่ ๔.๖ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะ ผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภavana)

สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภavana)	n = ๑๘๖		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑๖. ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง	๓.๙๘	๐.๘๑๘	มาก
๑๗. ท่านหมั่นอบรมปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ	๓.๙๙	๐.๗๐๕	มาก
๑๘. ท่านมีความเข้าใจในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า	๔.๑๒	๐.๗๒๖	มาก
๑๙. ท่านดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณา เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ	๔.๑๒	๐.๗๓๖	มาก
๒๐. ท่านหมั่นดูแลตนเอง คิดพิจารณาอย่างถูกต้อง จนนำไปสู่ความเข้าใจที่แท้จริง อันก่อให้เกิดสุขแก่ตนเอง	๔.๑๒	๐.๗๔๓	มาก
รวม	๔.๐๗	๐.๕๔๗	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภavana) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๗$, S.D. = ๐.๕๔๗) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๑๘ ท่านมีความเข้าใจในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ($\bar{X} = ๔.๑๒$, S.D. = ๐.๗๒๖) ข้อที่ ๑๙ ท่านดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณา เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ ($\bar{X} = ๔.๑๒$, S.D. = ๐.๗๓๖) ข้อที่ ๒๐ ท่านหมั่นดูแลตนเอง คิดพิจารณาอย่างถูกต้อง จนนำไปสู่ความเข้าใจที่แท้จริง อันก่อให้เกิดสุขแก่ตนเอง ($\bar{X} = ๔.๑๒$, S.D. = ๐.๗๔๓) อันดับสอง ข้อที่ ๑๗ ท่านหมั่นอบรมปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ($\bar{X} = ๓.๙๙$, S.D. = ๐.๗๐๕) และอันดับสาม ข้อที่ ๑๖ ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง ($\bar{X} = ๓.๙๘$, S.D. = ๐.๘๑๘) ตามลำดับ

๔.๒.๒ ผลการศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณนั้นทำการเก็บรวบรวมโดยใช้แบบสอบถามจากผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๑๘๖ คน และข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ บุคลากรทางการแพทย์ และพระสงฆ์ ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้แก่ กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน ๘ คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อเรื่อง การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานค่า และสังเคราะห์ บูรณาการ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ กับเชิงปริมาณเพื่อนำไปสู่กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา)

๑) มีการอบรม บุญกิริยาวัตถุ ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา การทำให้ร่างกายให้แข็งแรง มีการให้พระออกบิณฑบาต กวาดวิหาร ลานเจดีย์ ซึ่งช่วยให้ป้องกันโรคได้หลายอย่าง อย่างน้อยออกบิณฑบาต ระบบหายใจจะได้แข็งแรง พระฉันแล้วไม่ควรนอน ควรเดินย่อยสักหน่อย เพื่อให้อาหารย่อย สุขภาพก็จะดีขึ้น ญาติโยมก็เช่นกัน^๑

๒) ทางคณะสงฆ์มีกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์ค่อนข้างเยอะ มีการอบรมเป็นพระคิลานุปัฏฐาก โครงการวัดประชารัฐสร้างสุข จะเป็นระบบ ๕ ส. สอปร. เกี่ยวกับเรื่องสุขภาวะต่างๆ แนวคิดของคณะสงฆ์รุ่นใหม่ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาของชาติ และแผนของพระศาสนา พอเกิดวิกฤตโควิด-๑๙ ก็ทำให้ได้รับผลกระทบพอสมควร ส่วนการดำเนินงานของพระคิลานุปัฏฐาก ก็มีงบประมาณเข้าช่วยส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อน การดำเนินงานโครงการบางอย่าง เช่น เรื่องการให้ความรู้ การอบรม บางอย่างยังไม่มี ความชัดเจนเท่าที่ควร หากมีแผน มีการดำเนินงานที่มีความชัดเจนก็จะทำให้สามารถนำไปปฏิบัติได้ ภาวนา ๔ พระสงฆ์ส่วนใหญ่จะเกี่ยวเนื่องด้วย กาย ศีล จิต และปัญญา ทางเรื่องกาย พระสงฆ์อาจจะไม่ได้เข้าไปมีส่วนช่วยเหลือหรือพัฒนาโดยตรง บางวัดอาจจะมีหมอนวด การดูแลสุขภาพ กายบำบัด มี แต่ไม่มาก ส่วนใหญ่พระสงฆ์จะเน้นไปทางด้านศีล จิต และปัญญา เพราะศีลเกี่ยวกับเรื่องของวัดวาอยู่แล้ว ที่จะแนะนำให้ญาติโยมนำไปพัฒนาให้เจริญได้ เรื่องจิต จิตกับสุขภาวะมีความสัมพันธ์กันมาก เพราะว่า หากคนมีจิตใจดี มีสมาธิดี มีความมั่นคงดี และสุดท้ายปัญญาก็จำเป็น เพราะถ้าหากมีปัญหา ตัวอื่นก็จะตามด้วย เพราะรู้ว่า สิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร

^๑ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

กายก็มา ศิลก็มา จิตก็มา ดังนั้น หลักใหญ่จริง ๆ คือ ปัญญา เมื่อรู้เมื่อเข้าใจ ก็จะสามารถนำมาใช้ให้เกิดทั้งในทางกาย ทางศีล และทางจิต เพราะกายกับจิตมีความสัมพันธ์ หากกายดี จิตก็จะดี หากจิตดี กายก็จะดีไปด้วย^๒

๓) มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางกายแก่ประชาชนให้ประชาชนมีความรู้ด้านสุขภาพ^๓

๔) จัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น - ส่งเสริมการรักษาสุขภาพอนามัย การออกกำลังกาย การทานอาหาร - กายภาพบำบัด^๔

๕) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง ได้มีการสอนท่าฤๅษีดัดตนให้กับประชาชนเพื่อใช้สำหรับการบริหารร่างกาย ขจัดความปวดเมื่อยตามส่วนต่างๆ หรือแก้โรคบางอย่างโดยไม่ต้องพึ่งหมอยา ถ้าปฏิบัติร่วมกับการกำหนดลมหายใจตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้เกิดสมาธิทำให้จิตใจเข้มแข็ง ก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น^๕

๖) แนะนำการฝึกโยคะในท่าพื้นฐานให้แก่ประชาชนและส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ตามความเหมาะสมทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่^๖

๗) ให้ช่วยกันทำความสะอาดรอบอุโบสถ กุฏิ ศาลา และรดต้นไม้บริเวณวัด เป็นการออกกำลังกาย ทำให้สุขภาพดีขึ้น ซึ่งญาติโยมก็ทำกิจกรรมคล้ายๆ เหล่านี้อยู่แล้ว^๗

๘) มีการให้พระออกบิณฑบาต ทำให้มีระบบการหายใจแข็งแรง เมื่อฉันแล้วไม่ควรนอนให้ช่วยกันทำความสะอาดรอบอุโบสถ กุฏิ ศาลา และบริเวณวัด เพื่อให้อาหารย่อย สุขภาพก็จะดีขึ้น ในส่วนนี้ก็ได้แนะนำญาติโยมให้ออกกำลังกายโดยการรดน้ำต้นไม้ และทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง^๘

๙) ส่งเสริมให้มีการรักษาสุขภาพอนามัย การออกกำลังกาย การทานอาหารให้ถูกลักษณะ การทำกายภาพบำบัด^๙

๑๐) ส่งเสริมให้มีการอบรม รักษาศีล เจริญภาวนา การทำให้ร่างกายให้แข็งแรง มีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ^{๑๐}

^๒ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๓ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๔ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๕ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๖ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๗ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๘ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๔ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^๙ สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๗ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๑๑) ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย การทำกายภาพบำบัด การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่^{๑๑}

๑๒) มีการให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางแก่ประชาชน รมรณรงค์ให้ประชาชนมีความรู้ด้านการรักษาสุขภาพอนามัย ด้วยการออกกำลังกาย^{๑๒}

๑๓) รมรณรงค์ให้ประชาชนมีความรู้ด้านการรักษาสุขภาพอนามัย ด้วยการออกกำลังกาย โดยมีวัดเป็นสถานที่รองรับ^{๑๓}

๑๔) แนะนำทำออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของประชาชน โดยใช้สถานที่วัดสุทธาวาส พร้อมแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารให้ถูกลักษณะ ลดปัญหาเกี่ยวกับโรคไขมัน ความดัน เป็นต้น^{๑๔}

สรุปได้ว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายหรือกายภาวนาเป็นหนึ่งในพื้นฐานสำคัญของการดำรงชีวิตที่มีคุณภาพตามหลักพระพุทธศาสนา การอบรมบุญกิริยาวัตถุ รวมถึงการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เป็นการฝึกฝนที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิตอีกด้วย กิจกรรมเช่น พระออกบิณฑบาต การกวาดวิหาร และลานเจดีย์ นอกจากจะเป็นการฝึกวินัยและความอดทนแล้ว ยังช่วยให้ระบบหายใจแข็งแรง และเมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจก็จะสงบ ส่งผลให้สุขภาพทั่วไปดีขึ้นอีกด้วย ในด้านการดำเนินงานเพื่อสุขภาพทางคณะสงฆ์ มีการอบรมและดำเนินโครงการต่างๆ เช่น พระคิลาณุปัฏฐาก และโครงการวัดประชารัฐสร้างสุข ที่เน้นระบบ ๕ ส. สอ.ปต. เพื่อส่งเสริมสุขภาวะในด้านต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาของชาติและพระศาสนา การรับมือกับสถานการณ์วิกฤตอย่างโควิด-19 ก็เป็นหนึ่งในการทดสอบการดำเนินงานเหล่านี้ การมีแผนและการดำเนินงานที่ชัดเจนจะช่วยให้โครงการเหล่านี้ประสบความสำเร็จและตอบสนองต่อความต้องการของพระสงฆ์และประชาชนได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การให้ความรู้และส่งเสริมการดูแลสุขภาพทางกายแก่ประชาชนก็เป็นส่วนหนึ่งของการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการจัดให้มีการรักษาพยาบาลเบื้องต้น การออกกำลังกาย หรือการทานอาหารที่ถูกต้อง สอนทำฤๅษีคีตตันและการฝึกโยคะในทำพื้นฐานก็เป็นวิธีการที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง ทำให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แบบ การพัฒนาทั้งในด้านกาย ศีล จิต และปัญญาอย่างสมดุลจึงเป็นหลักสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีต่อตนเองและสังคม

^{๑๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๒. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (สีลภาวนา)

๑) พยายามให้ญาติโยมรักษาศีล คือ รักษากายกับวาจาให้ปกติ มีเทศนาตลอดทุกวันพระ

^{๑๕}

๒) เครือข่ายสุขภาพพระดับปฐมภูมির่วมทั้งจิตอาสาในพื้นที่ เช่น กลุ่ม อส. อสด. ต่าง ๆ สามารถร่วมกันจัดบริการสุขภาพให้แก่ประชาชนในพื้นที่ได้อย่างครอบคลุม ประชาชนในพื้นที่เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตร่วมกันในสังคม^{๑๖}

๓) ทำ/จัดเก็บข้อมูลให้คำปรึกษา จัดกิจกรรมกลุ่ม เยี่ยมบ้าน แนะนำ วางแผนให้การช่วยเหลือด้านต่าง ๆ^{๑๗}

๔) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสศึกษา เรียนรู้การสร้างความรู้ภูมิปัญญาและการร่วมกลุ่ม การพึ่งพาตนเอง มีจิตอาสา สร้างปฏิสัมพันธ์ในชุมชน ให้ก้าวทันโลก โดยมีกิจกรรมพบกันประจำเดือน กิจกรรมเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุ กิจกรรมกลุ่มดูแลตนเองด้วยวิธีโอดตปปะและอคติ^{๑๘}

๕) ในวันพระจัดให้มีการแสดงธรรม และรักษาศีลอุโบสถในวันพระ^{๑๙}

๖) มีการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังพระธรรมเทศนาทุกวันพระ^{๒๐}

๗) ดำเนินชีวิตด้วยความเรียบง่าย เข้าวัด ทำบุญ ฟังธรรม และสนทนาธรรม หรือพบปะพูดคุยกับคนอื่น ๆ เป็นกระบวนการหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม^{๒๑}

๘) ส่งเสริมให้มีการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม มีการบรรยายธรรมประจำเดือน^{๒๒}

๙) มีการรักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฟังพระธรรมทุกวันพระ หรือวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวันสำคัญของชาติ^{๒๓}

สรุปได้ว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคมหรือที่เรียกว่า "สีลภาวนา" เป็นกระบวนการที่สำคัญในการส่งเสริมให้ชุมชนมีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและใจ โดยเฉพาะในวัฒนธรรมไทยที่มีความเชื่อมโยงอย่างลึกซึ้งกับศาสนาและปรัชญาในการดำเนินชีวิต การรักษาศีล หรือการดำรงตนให้มีจิตใจและการกระทำที่สะอาดบริสุทธิ์ เป็นฐานสำคัญในการสร้างสุขภาวะที่ดี การมีเทศนา

^{๑๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๒ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ตลอดทุกวันพระเป็นการเตือนใจและสอนให้เข้าใจในหลักคำสอนที่ดี ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตที่สงบและมีความสุข เครือข่ายสุขภาพระดับปฐมภูมิมีบทบาทสำคัญในการร่วมมือกับจิตอาสาในพื้นที่เพื่อจัดบริการสุขภาพที่ครอบคลุมให้แก่ประชาชน กลุ่มอาสาสมัครต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น อสม. หรือ อสด. ล้วนมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตให้แก่ประชาชนในพื้นที่ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาและดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่นช่วยเสริมสร้างความรู้สึกของการเป็นหนึ่งเดียวและความเข้มแข็งในสังคม การจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเยี่ยมบ้าน, การให้คำปรึกษา, การจัดกิจกรรมกลุ่ม และการวางแผนการช่วยเหลือด้านต่างๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุและประชาชนในพื้นที่ที่มีโอกาสเรียนรู้ มีความภูมิใจ และสามารถดูแลตนเองได้ดีขึ้น การมีกิจกรรมร่วมกันประจำเดือนและการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนเป็นการส่งเสริมให้ทุกคนก้าวทันโลกที่เปลี่ยนแปลงไป และยังรักษาวิถีชีวิตที่ดีตามหลักธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในวันพระที่มีการแสดงธรรมและรักษาศีลอุโบสถเป็นการย้ำเตือนและส่งเสริมคุณค่าทางจิตวิญญาณและสุขภาพทางสังคมที่ดีในชุมชน

๓. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทาง ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

๑) ในพื้นที่ที่มีการคัดกรองสุขภาพจิตโดยโปรแกรม Mental health check เพื่อให้สามารถรับรู้ภาวะสุขภาพจิตของตนเอง เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายในพื้นที่ โดยใช้เครื่อง 2Q+ 9Q8Q การคัดกรองภาวะเครียด ภาวะหมดไฟ^{๒๔}

๒) มีกิจกรรมลดอาการเจ็บป่วยทางจิต ความเครียด และการหมกมุ่นกับการเจ็บป่วย ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม - เพิ่มศักยภาพ เพิ่มพูนคุณภาพชีวิต ชุมชนอยู่ร่วมกันกับผู้ป่วยได้อย่างสงบสุข - ผู้ป่วย ครอบครัว ชุมชน มีส่วนร่วมในการรับผิดชอบดูแลสุขภาพ^{๒๕}

๓) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง ในพื้นที่ที่มีการฝึกสมาธิควบคู่กับการออกกำลังกายแบบจิตประสานกายด้วยเทคนิคสมาธิบำบัด SKT คือ นำองค์ความรู้ทั้งเรื่องสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด การปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจแบบสมถะ หายใจเข้าพุท หายใจออกโฮ และการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู ผสมผสานกันทั้งหมดได้ ๗ เทคนิคที่ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น^{๒๖}

๔) จัดปฏิบัติธรรม ๓ วัน ๒ คืน ในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา วันเฉลิมพระชนพรรษา เป็นต้น^{๒๗}

^{๒๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๕) มีกิจกรรมในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา เป็นต้น^{๒๘}

๖) ส่งเสริมให้บุคลากรของหน่วยงาน ได้มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยมีวัดวิระโชติธรรมารามเป็นสถานที่รองรับ^{๒๙}

๗) ส่งเสริมให้ชุมชนอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข โดยการฝึกสมาธิ มีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยมีวัดเป็นสถานที่รองรับ^{๓๐}

๘) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดอาการยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น^{๓๑}

๙) ฝึกให้มีสภาพจิตใจที่แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่ยึดติดในสิ่งที่อยู่ มากเกินไป^{๓๒}

๑๐) การมีจิตใจที่สงบและตั้งมั่น สามารถช่วยให้มีความสุขในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

^{๓๓}

๑๑) การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีสติสัมปชัญญะ ดำเนินชีวิตด้วยความราบรื่น ไม่ผิดพลาด^{๓๔}

สรุปได้ว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจหรือจิตตภาวนาในพื้นที่ชุมชนช่วยให้ผู้คนตระหนักรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเอง โดยใช้การคัดกรองสุขภาพจิตผ่านโปรแกรม Mental health check ที่มีเครื่องมือการประเมินสภาวะจิตใจคือ 2Q+ 9Q และ 8Q ซึ่งช่วยในการตรวจสอบภาวะเครียด ภาวะหมดไฟ อย่างละเอียด เพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิตรุนแรงเช่นการฆ่าตัวตาย กิจกรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยลดอาการเจ็บป่วยทางจิตเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มพูนคุณภาพชีวิต ส่งเสริมให้ชุมชนอยู่ร่วมกับผู้ป่วยได้อย่างสงบสุข โดยมีผู้ป่วย ครอบครัว และชุมชนเข้ามาร่วมดูแลสุขภาพจิตร่วมกัน ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง มีการนำเสนอการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการออกกำลังกายแบบจิประสานกาย โดยใช้เทคนิคสมาธิบำบัด SKT ที่ผสมผสานองค์ความรู้จากสมาธิ โยคะ ชี่กง การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด และการปฏิบัติสมาธิด้วยเทคนิคการหายใจแบบสมถะ เช่น หายใจเข้าพุท หายใจออก โธ รวมทั้งการควบคุมประสาทสัมผัสทางตาและหู การปฏิบัติเหล่านี้ช่วยเยียวยาผู้ป่วยโรคเรื้อรังให้มีสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการจัดปฏิบัติธรรม ๓ วัน ๒ คืน ในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา วันอาสาฬหบูชา และวันเฉลิมพระชนมพรรษา เพื่อส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจให้แก่ผู้เข้าร่วม การปฏิบัติธรรมเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้

^{๒๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๒๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ผู้คนได้พักผ่อนทางจิตใจ แต่ยังเป็นการปลูกฝังค่านิยมทางจิตวิญญาณและความเข้าใจในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองและผู้อื่นในชุมชนอีกด้วย

๔. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๑) ส่งเสริมประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่มีความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ เข้าถึงข้อมูลสาธารณสุขทั้งทางด้านเว็บไซต์ รพ.สต. หรือช่องทางอื่น ๆ ทำให้ประชาชนสามารถตัดสินใจในการรับรู้สื่อและตัดสินใจรับบริการสุขภาพที่เหมาะสมกับตัวเองได้^{๓๕}

๒) ส่งเสริมให้ประชาชนใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี สามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ได้^{๓๖}

๓) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือนประจำตัวของแต่ละบุคคล ว่าเป็นธาตุใด เพื่อการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยอาศัยปัจจัยสองตัว คือปรโตมิชชะ เป็นปัจจัยภายนอก และโยนิโสมนสิกา ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ปัจจัยทั้งสองเชื่อมโยงสัมพันธ์ก่อให้เกิดสัมมาทิฐิ ที่ช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจความจริง และมีความสุขกับการดูแลสุขภาพได้ยิ่งขึ้น^{๓๗}

๔) สอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ญาติโยม ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรม นวนสำคัญต่าง ๆ และแนะนำให้นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต เมื่อเจอปัญหาสามารถแก้ปัญหาทางด้านจิตใจของตนเองได้ และมีความเข้าใจชีวิตที่ประกอบด้วยกาย ใจ ตามเป็นจริง^{๓๘}

๕) มีการสนทนาธรรมพร้อมสอดแทรกหลักนำธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต^{๓๙}

๖) มีการสัมมนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลักในการดำเนินชีวิต โดยมีพระสงฆ์เป็นผู้แนะนำให้
ความรู้^{๔๐}

๗) มีกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ มีการสัมมนาแลกเปลี่ยนความคิด แนะนำหลักการธรรมในการดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายชีวิต^{๔๑}

๘) ฟังธรรมบรรยายโดยมีการสนทนาธรรมพร้อมสอดแทรกหลักนำธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต^{๔๒}

^{๓๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๓๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๙) มีการสนทนาธรรม พร้อมสอดแทรกเนื้อหาหลักนำคำสอนไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต^{๔๓}

๑๐) มีการพบปะกับพระสงฆ์ มีการสนทนาพูดคุย และสอดแทรกหลักคำสอนอันจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้^{๔๔}

สรุปได้ว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญาหรือปัญญาภวานา เป็นวิธีการที่ช่วยให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง ผ่านการให้ความรู้เกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์ การเข้าถึงข้อมูลสาธารณสุขที่เชื่อถือได้ ทั้งนี้เพื่อให้ประชาชนมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกรับสื่อและบริการสุขภาพที่เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งการเสริมสร้างความรู้และสติปัญญานี้ ยังช่วยให้ประชาชนสามารถแก้ไขปัญหามะเร็งในชีวิตประจำวันและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีได้ดียิ่งขึ้น ในหน่วยบริการสุขภาพของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง มีการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับธาตุเจ้าเรือนประจำตัวของแต่ละบุคคล เพื่อให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยอาศัยปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิกาซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกและภายใน ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ ซึ่งช่วยให้บุคคลนั้นเข้าใจความจริงและมีความสุขกับการดูแลสุขภาพของตนเองได้มากขึ้น การสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่ญาติโยมและผู้ที่เกี่ยวข้องร่วมปฏิบัติธรรมในวันสำคัญต่างๆ ยังเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา การนำหลักการเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาด้านจิตใจของตนเองได้ และเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจในชีวิตที่ประกอบด้วยกายและใจตามหลักความเป็นจริง ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

๕. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภวานา ๔

๑) กาย คือ เริ่มจากการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ปลอดภัยไร้เจ็บเป็นหลัก ร่างกายต้องมีความพร้อมตั้งแต่เรื่องของพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กขึ้นมา ต้องมีการพัฒนาไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหารโภชนาการ ด้านการเสริมสร้างการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อให้สมกับวัย เพราะว่าในวัยไหนควรจะเป็นการเล่นมีการพัฒนากล้ามเนื้อมีความเติบโตแข็งแรงแล้ว เรื่องของการได้รับภูมิคุ้มกันจากโรคภัยไข้เจ็บให้เหมาะสม ถ้าเกิดว่าร่างกายมีการพัฒนาที่ดีได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน มีการออกกำลังกาย มีการป้องกันโรค มีความพร้อม เขาก็สามารถที่จะมีร่างกายที่แข็งแรงสมองที่พัฒนา มีความพร้อมที่จะเรียนรู้ เพราะฉะนั้นพอร่างกายแข็งแรง สติปัญญา สมองมีความพร้อมที่จะเรียนรู้ เราก็สามารถกระตุ้นเติมเข้าไปได้ เรื่องของปัญญา ทั้งการเรียนรู้ก็จะเกิด ร่างกายมีความพร้อมแล้วก็เติมเรื่องของคุณรู้เข้าไป องค์ความรู้ต่าง ๆ เข้าไป ซึ่งจะมีหลายด้าน ไม่ใช่เป็นเฉพาะเรื่องของการเรียนในหนังสือตำราอย่างเดียว ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการที่เรียนรู้จากวิถีชีวิต การทำกิจกรรมจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย

^{๔๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

คนใกล้ชิดหรือในห้องเรียนตามหลักสูตร เติมเรื่องปัญญาเรื่องความรู้ เขาก็จะเกิดความรู้ เกิดปัญญาดังนั้น ถ้าเราเติมเรื่องความรู้พวกนี้อย่างเดียว เรื่องของการเรียนรู้ ถ้าร่างกายแข็งแรงอย่างเดียวไม่พอ แต่เราต้องเสริมเรื่องของการมีสมาธิที่จะเรียนรู้ มีจิตใจที่พร้อมที่จะเรียนรู้ ไม่แกว่งไปทางไหน ก็อาจจะใช้เรื่องของหลักธรรมคำสอนในทุกศาสนา โดยไม่จำเป็นต้องศาสนาพุทธอย่างเดียว รวมถึงคำแนะนำจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย อะไรที่มีประสบการณ์แล้วก็นำหลักธรรมของชีวิตของโลก โลกความเป็นจริงซึ่งมาเชื่อมโยงกับหลักธรรมได้ ตามการเกิด การตั้งอยู่ การดับไป หรืออะไรต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติเข้ามา ถ้าเด็กมีสมาธิดีและมีร่างกายแข็งแรงด้วย เขาก็จะสามารถเรียนรู้ได้ เขาก็สามารถจะดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข นั่นคือมีสุขภาวะ มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจที่เข้มแข็ง แล้วก็มียังมีความรู้ที่จะทำมาหากิน ประกอบอาชีพได้อย่างได้อย่างมีปกติสุข แล้วก็ยังมีเรื่องของพัฒนาการทางจิต เพราะฉะนั้น จะทำให้เขาสามารถมีความคิดเชิงบวก มีแนวคิดที่ดี มองโลกในแง่ดี นำศีลธรรมหลักธรรมต่าง ๆ มาเสริมกับการใช้ชีวิต เพราะฉะนั้นเขาก็จะมีความพร้อมทางด้านร่างกายจิตใจ มีภาวะใจที่เป็นสุข ใจที่เป็นสุข ซึ่งจะเชื่อมโยงอย่างนี้ได้^{๔๕}

๒) การที่จะทำให้คนทำสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ หลักการที่เราทำอยู่ทุกวันนี้ ก็เป็นแนวทางที่ถูกต้อง คือ แนวทาง บวรส. บ้าน เริ่มตั้งแต่ครอบครัวที่จะสร้างพวกนี้ให้เกิดได้ และสิ่งที่จะเข้ามาล้อมเกลาจิตใจ เรื่องของธรรมะ ก็คือ ว. วัด ถ้าเติมเรื่องขององค์ความรู้ต่าง ๆ ทักษะชีวิต ทักษะในการประกอบอาชีพ ก็คือ ร. โรงเรียน และการจะเกิดสุขภาวะที่ดีแข็งแรงได้ ผู้ที่จะเข้ามาเติมเต็มได้ ก็คือ ส. สาธารณสุข รวมกันคือ บ้าน วัด โรงเรียน และสาธารณสุข สาธารณสุขจะดูแลความแข็งแรงตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เป็นเด็กขึ้นมาเรื่อย ๆ ดูแลให้เขามีการเจริญเติบโต ป้องกันโรคได้ มีความแข็งแรงที่เหมาะสมกับวัย หรือว่าศาสนาและหลักธรรมต่าง ๆ ก็จะล้อมเกลาทางด้านจิตใจ โรงเรียนหรือแหล่งให้ความรู้ต่าง ๆ ก็จะทำให้เขามีความรู้ และครอบครัวถือว่าเป็นรากฐานที่สำคัญมาก ฉะนั้นหากเรามีเวลาพอ การจะสร้างคนหนึ่งให้มีสุขภาวะที่ดีได้ ก็ต้องสร้างตั้งแต่ครอบครัว ทางสาธารณสุขจะใช้คำว่า โรงเรียนพ่อแม่ คือ ตั้งแต่เขารู้ว่า เป็นคู่ชีวิตกัน เราจะมีโรงเรียนพ่อแม่ คือ พามาตั้งคุยวางแผนชีวิตอย่างไร พร้อมที่จะมีลูกเมื่อไหร่ ถ้าหากคุณจะมีลูก คุณต้องเตรียมความพร้อมพ่อแม่อย่างไร ความสมบูรณ์ของร่างกาย การปลอดโรค ปลอดภัย ตามพร้อมทางด้านจิตใจของคนที่จะไปเลี้ยงล้อมเกลา ถ้าเกิดว่า จิตใจของพ่อแม่ไม่พร้อมลูกที่ออกมา การเลี้ยงดูผลบก็อาจจะเกิดได้ ฉะนั้น โรงเรียนพ่อแม่เราจะมีตั้งแต่ก่อนท้อง พอตั้งครรภ์ ก็จะมีการสอนเรื่องของการดูแลครรภ์อย่างไรให้ลูกเกิดมาแข็งแรง พอคลอดออกมาแล้ว ก็ให้พ่อแม่พาออกมาเพื่อให้อ่านรู้เรื่องการพัฒนาการของเด็ก การป้องกันโรค ด้านโภชนา ด้านการเติบโต สร้างการเรียนรู้ตั้งแต่เด็ก ให้ร่างกายมีความพร้อม กล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้แข็งแรง ต้องให้เด็กอย่างไร ที่ไม่ใช่อยู่แต่กับโทรศัพท์ คนในครอบครัวต้องช่วยกัน เรียน เล่น เล่า เล่น คือ เล่นให้สมวัย เล่า คือ การเล่าเรื่อง เด็กทุกวันนี้ จะห่างจากปู่ย่าตา

^{๔๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ยาย การที่จะคลุกคลีกับปู่ย่าตายาย เสาร์อาทิตย์ แทนจะพาไปเดินห้าง ก็พาไปหาปู่ย่า ปู่ย่าก็จะเล่าเรื่องต่าง ๆ เรื่องอดีตให้หลาน ๆ ฟัง ความภาคภูมิใจของเขา ความเป็นมาของพ่อแม่ เด็กจะเกิดความภาคภูมิใจแล้วเรียนรู้ว่า พ่อแม่เขาเป็นอย่างไร มีบุญคุณอย่างไร และตรงนี้อาจจะมีการสอดแทรกความรู้เข้าไปด้วย สิ่งที่เด็กจะได้ คือ ความผูกพัน ถ้าหากว่าเราเลี้ยงเหมือนคนสมัยใหม่ ก็จะถูกห่างเหินกัน คือ เลี้ยงลูกด้วยเงิน เข้ามาให้เงินไว้ แปะไว้ฝาตู้เย็น พอเย็นกลับบ้านมา ลูกหลับแล้ว เข้ามาก็ไปทำงาน มีโทรศัพท์ไว้คุยกัน ดังนั้น ความผูกพันไม่เกิด มันก็จะเกิดว่าปู่ย่าตายายไม่ได้มีประโยชน์กับเขา ไม่ได้มีบุญคุณอะไร พ่อแม่มีหน้าที่แค่ทำให้เขาเกิดมา ไม่ต้องกตัญญูกตเวทิต่างนั้น เรียน เล่น เล่า จึงเป็นเรื่องความผูกพันของครอบครัว ฉะนั้นตรงนี้ก็เลยสามารถสอดแทรกเรื่องของเด็กเกิดพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ มีภูมิปัญญาที่ได้ถ่ายทอดจากปู่ย่าตายาย เด็กก็จะเกิดความคิดเชิงบวก เกิดความผูกพัน เกิดความกตัญญูกตเวทิต่างนั้น ปู่ย่าตายายอาจจะพาเด็กไปวัด แทนที่จะเล่น ก็พาไปวัด เด็กก็ได้ใกล้ชิดศาสนา ได้ฟังธรรม ฉะนั้นตรงนี้ก็เลยได้ทำให้คนคนหนึ่งได้บุญพื้นฐาน ได้เรียนรู้มาเรื่อย ๆ พอเขาโตขึ้นมา เราจะเติมอะไรเข้าไปก็จะง่ายขึ้น เพราะว่าเขามีพื้นฐานที่ดีมาอยู่แล้ว^{๔๖}

๓) ส่วนสำหรับผู้สูงอายุ ต้องมีการเข้าไปพูดคุย แล้วประเมิน สิ่งที่ต้องประเมินสำหรับผู้สูงอายุคือ ประเมินเรื่องของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความเสี่ยงที่จะรื้อน หรือล้มไหม เรื่องของตาเรื่องของหู เรื่องของการใช้มือ การดำรงชีวิตด้วยตัวเองคล่องแคล่ว หรือมีโรคอะไรหรือเปล่า เช่น โรคไมติดต่อ โรคติดต่อ และเรื่องของจิตใจ เพราะผู้สูงอายุเป็นวัยที่อยู่กับความเหงา คือ ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคซึมเศร้าสูง จะรู้สึกว่ามันมีคุณค่าน้อยลง จากที่เคยทำงานได้ มีรายได้เป็นตัวหลักของครอบครัว ตอนนี้กลายเป็นแบบไฟไหม้อยู่ข้างหลัง และดูลูกอยู่ข้างหลังทำงาน ถ้าหากว่าไม่มีพูดคุย ไม่มีการดูแลทางด้านจิตใจ ก็เลยรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า และด้านสังคมก็เช่นเดียวกัน ต้องประเมินดูว่า ผู้สูงอายุยังกล้าที่จะออกไปใช้ชีวิต ไปหาเพื่อนอยู่ไหม หรือใครเป็นคนติดบ้าน ก็จะมี 2 อย่าง ถ้าอยู่บ้าน ติดบ้าน กับติดเตียง ถ้าติดบ้าน คือ ร่างกายยังแข็งแรงอยู่ แต่ไม่ยอมออกไปไหน ส่วนติดเตียงก็คือเป็นโรคเรื้อรัง จนกระทั่งต้องนอนอยู่บนเตียง การประเมินผู้สูงอายุ ก็จะดูเรื่องร่างกาย การมองเห็น การได้ยิน แต่สิ่งสำคัญของผู้สูงอายุ คือ ต้องไม่ลืมน และไม่ลืม ไม่ลืมน คือ พยายามทำกิจกรรมที่เป็นการฝึกสมอง ให้ความจำของเขาดี และอย่าไปลืมน หากลืมนจะเป็นเรื่องใหญ่ เพราะสมองกล้ามเนื้อ มีความเปราะบาง ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มเปราะบาง หมายถึง มีความเสี่ยงที่จะเกิดการกระทบกระทั่งและเกิดความเสียหายได้ง่าย จากนั้นต้องมีวิธีการที่จะช่วยเหลือดูแลเรื่องของการ support ด้านจิตใจ ซึ่งคนที่ดูแลเขาได้ดีที่สุดก็คือ คนที่อยู่ใกล้บ้านใกล้ตัวเขาเอง ผู้สูงอายุควรจะต้องมีผู้ให้การช่วยเหลือดูแล และผู้ที่มีความเสี่ยง คนที่ดูแลผู้สูงอายุควรจะต้องเป็นคนที่มีความใกล้ชิดเขามากที่สุด ถ้าเป็นไปได้ก็คือคนที่เลี้ยงดูเขาอยู่แล้ว เราเอามาเพิ่มเติมในเรื่องของความรู้ในการที่จะดูแล การหมั่นสังเกต การให้ความช่วยเหลือที่ถูกสุขลักษณะ ในการดูแลผู้สูงอายุ อาหารการ

^{๔๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

กินควรทำอะไร การระวังพลัดตกหกล้ม หรือโรคอะไรต่าง ๆ ตอนนี้เราก็พยายามสร้างตรงนี้อยู่ใน การดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงคนที่ป่วยติดเตียงด้วย หากที่บ้านไม่มีคนลักษณะแบบนี้ เราก็จะหาอาสาสมัคร ที่อยู่ในละแวกใกล้เคียง อาจจะเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขเดิมหรือคนที่มีจิตอาสาก็ได้ เอามาเติม มา อบรมให้ความรู้ แล้วเขาก็จะกลับไปเป็นผู้ที่จะดูแลผู้สูงอายุในละแวกใกล้บ้าน^{๔๗}

๔) ส่วนทางด้านสังคม ควรสร้างกลุ่มหรือชมรม เช่น ชมรมผู้สูงอายุหรือโรงเรียนผู้สูงอายุ เขาจะรู้สึกว่ามีอะไรทำ มีคุณค่า และหากจะทำให้ดี ไม่ควรทำเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุอย่างเดียว เรียกว่าเป็นศูนย์ ๓ วัย คือ มีผู้สูงอายุ ผู้ใหญ่ และเด็ก ทั้ง ๓ วัยนี้ ควรจะต้องมาพบกัน มาทำกิจกรรม ร่วมกัน ผู้สูงอายุนั่งเล่านิทานให้เด็กฟัง สอนसानไปไม้ ใบจาก ใบตอง เป็นต้น เด็กก็จะได้เรียนรู้ ซึ่ง จะเป็นเรื่องการกลมเกลียวจิตใจ ได้รับความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ ชีวะ อะไรต่าง ๆ ด้วย ผู้ใหญ่ก็ได้มาดูแล เด็กด้วยดูแลผู้สูงอายุด้วย ได้รับความอบอุ่นด้วย คือ ให้มีการมาพบกันในลักษณะของศูนย์ ๓ วัย ซึ่งจะได้ ทั้งด้านสังคม ความผูกพัน ทั้งหมดเลย ผู้สูงอายุก็จะได้เรียนรู้จากเด็ก สุขภาพจิตก็จะดี ได้สอน เขาก็ จะรู้สึกมีคุณค่าขึ้น จากที่ต้องอยู่เฉย ๆ แต่วันนี้นั้นต้องเป็นอาจารย์ ต้องสอนเด็ก ต้องเตรียมตัวสอน สานตักแตน เล่าเรื่อง เล่านิทาน ก็ไปทบทวนนิทานเพื่อมาเล่าให้เด็กฟัง ก็สามารถป้องกันโรคอัลไซ เมอร์ได้ ไม่ลืม เด็กก็จะดูแลผู้สูงอายุ ความผูกพัน ความโอ้อ้อมอารี ความกตัญญูก็จะเกิด หากทำได้ อย่างนี้ ก็จะได้ทั้งหมด ทั้งร่างกาย จิตใจ ความมั่นคงในรากฐานของครอบครัวก็จะเกิด หากสุขภาพจิต ดี ร่างกายก็แข็งแรงตาม แต่หากสุขภาพจิตไม่ดี อาหารการกินเพียบพร้อม แต่ก็กินไม่ลง พอเข้าศูนย์ ๓ วัย หรือหากอยู่กันแบบนี้ได้ ผู้สูงอายุก็กินได้ ความแข็งแรงก็มา โภชนาการได้ พอร่างกายแข็งแรง จิตใจดี สมอังก์พร้อมที่จะเรียนรู้ มีสมาธิที่จะไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี วัด ก็สามารถทำในลักษณะ ศูนย์ ๓ วัย โดยเริ่มจากเจ้าอาวาส หากท่านมีความคิดยอมรับแนวคิดแบบนี้ อะไรต่าง ๆ ก็จะง่าย เรื่อง สถานที่อะไรต่าง ๆ ก็ไม่ใช่ปัญหาสำหรับวัด ส่วนเรื่องงบประมาณ หากเราทำได้ เรื่องงบประมาณอะไร ต่าง ๆ ชาวบ้านก็พร้อมสนับสนุน อบต.ท้องถิ่นก็มี โรงเรียนก็มี เราก็พยายามทำกิจกรรม พอชาวบ้าน เห็นประโยชน์ตรงนี้ อะไรต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ โตขึ้นตามลำดับ^{๔๘}

๕) การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ ควรมุ่งเน้นให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความรอบรู้ ด้านสุขภาพ ประชาชนสามารถค้นหาข้อมูล ทำความเข้าใจและเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้อง เหมาะสมกับตนเอง เพื่อการปฏิบัติและจัดการด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้ โดยมี ๖ องค์ประหลั คือ ๑. มีความเข้าใจข้อมูลสุขภาพ ๒. สามารถโต้ตอบข้อซักถามเมื่อสูงวัย ๓. มีการ ตัดสินใจเพื่อสุขภาพที่ดี ๔. มีการจัดการตัวเองด้านสุขภาพ ๕. การสื่อสารด้านสุขภาพ ๖. การเข้าถึง ข้อมูลสุขภาพและความรู้เท่าทันสื่อ^{๔๙}

^{๔๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๖ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๔๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๖) ทางด้านกายเป็นเรื่องของการติดตาม รักษา ดูแล รักษาการรักษาประคับประคอง หรือรักษาตามอาการ ติดตามผลการตรวจทุก ๆ ๓ เดือน ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะอยากคุยกับหมอ แต่บางทีไม่ได้เป็นอะไร แต่อยากคุยกับหมอ อยากเปลี่ยนตัวยา แต่ตัวเองไม่ได้เป็นอะไร บางทีจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว บางรัฐผู้สูงอายุรู้สึกเหมือนป่วย แต่ตัวเองไม่ได้ป่วย ปกติร่างกายของผู้สูงอายุก็น่าจะเริ่มเสื่อม ถอยตามเวลาอยู่แล้ว หากดูแลทางด้านร่างกาย คือออกกำลังกายแบบ SKT ที่เป็นสมาธิบำบัด คือการ ออกกำลังกายโดยใช้สมาธิมาช่วยมากกว่าการใช้กำลังกาย เพราะว่าผู้สูงอายุจะมาก่อกำลังกายแบบ คนวัยหนุ่มสาวหรือคนทั่วไปไม่ได้ ๑ ด้วยร่างกายของผู้สูงอายุไม่แข็งแรง ซึ่งอาจจะออกกำลังกาย เบา ๆ โดยใช้ผ้าขาวม้า ยึด เหยียด หลัก ๆ คือ การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ทานยาครบ ออกกำลังกาย อารมณ์ อาหาร ด้านสังคม ผู้สูงอายุก็น่าจะมีแบบติดบ้าน ติดเตียง ผู้สูงอายุทุกคน พอร่างกาย เริ่มเสื่อมถอย จากที่เคยออกไปไหนมาไหนได้ แล้วมาไม่ได้ ก็จะเริ่มคิดแล้วว่า ทำไมตนเองออกไปไหน มาไหนเหมือนเดิมไม่ได้ บางทีก็จะเป็นซึมเศร้า การเสริมสร้างก็คือ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ นำ ผู้สูงอายุมารวมตัวกัน ซึ่งจะทำให้ไม่เหงา อบต.บางที่ ก็อาจจะจัดพาผู้สูงอายุไปศึกษาดูงาน ไปเที่ยว ตามสถานที่ต่าง ๆ ผู้สูงอายุก็น่าจะได้เจอเพื่อน บางคนหลังเกษียณ เคยไปทำงานทุกวัน พอวันหนึ่งไม่ได้ ทำงาน ก็ไม่มีอะไรทำ บางคนก็อาจจะเหงา หรือเกิดความเครียด หากจัดกิจกรรมก็น่าจะแนะนำให้ลูกหลาน พาออกไปเที่ยว ไหว้พระ ทำบุญ หรือพาออกไปพบปะเพื่อนฝูง คุยในเรื่องที่ตนเองชอบเหมือนกัน อายุ ใกล้เคียงกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนกัน บางบ้านอยู่กับลูก เข้าลูกก็ออกไปทำงาน กลับบ้านมาตอนเย็น ก็ไม่ค่อยได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ด้านจิตใจ สำหรับผู้สูงอายุ ต้องพยายามอย่าให้คิดฟุ้งซ่าน ควรหากิจกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้ทำ ให้อยู่ในขอบเขตที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ ด้านปัญญา การเสริมสร้างปัญญาให้แก่ ผู้สูงอายุ บางคนมีโรคประจำตัว บางที่เราคุยเรื่องสุขภาพ ผู้สูงอายุบางคนก็อาจจะรู้สึกต่อต้าน ลักษณะการจัดกิจกรรม ก็คือ แนะนำเรื่องการรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ การป้องกันการเกิด อุบัติเหตุในผู้สูงอายุ คือให้ข้อคิดว่า ควรปฏิบัติตนแบบไหนเพื่อไม่ให้ตนเองอยู่ในภาวะฉุกเฉินแบบนั้น ^{๕๐}

๗) ต้องเรียนรู้ความสนใจ ความต้องการ โอกาสความพร้อม และศักยภาพในการเรียนรู้ เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ^{๕๑}

๘) ควรเริ่มจากวัด เพราะวัดเป็นสถานที่อบรมทางด้านศีลธรรม คุณธรรม และปรมัตถ ธรรม ทุกวัดควรจัดให้มีการปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ จัดให้มีกิจกรรมในวัด เสริมสร้างความสามัคคี ฝึกให้ชุมชนได้ทำงานร่วมกัน ^{๕๒}

^{๕๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๑ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๙) ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ รับประทานอาหารให้ถูกลักษณะ ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป

^{๕๓}

๑๐) หมั่นออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ ระวังการทานอาหารที่จะเป็นปัญหาต่อสุขภาพ^{๕๔}

๑๑) ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ระวังการทานอาหาร ทำให้สุขภาพแข็งแรงได้ ไม่มีโรคภัย^{๕๕}

๑๒) หมั่นออกกำลังกายในท่าที่เหมาะสมกับวัย ให้สม่ำเสมอ แต่ไม่หักโหมเกินไป^{๕๖}

สรุปได้ว่า กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม ซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลมีความแข็งแรง มีสติปัญญาที่พัฒนา และมีสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก โดยครอบครัว สถาบันการศึกษา สถานที่ปฏิบัติธรรม และหน่วยงานสาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่บุคคลในชุมชน ในแง่ของการดูแลสุขภาพกาย การมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้คุณบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ การดูแลสุขภาพกายต้องเริ่มตั้งแต่การมีอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในด้านจิตใจและปัญญา การเสริมสร้างสุขภาวะไม่ได้หยุดอยู่แค่ที่ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ การมีสมาธิ และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณบุคคลเติบโตอย่างมีคุณภาพทั้งในวัยเด็กและผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ด้านสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่จะช่วยให้คุณบุคคลมีสุขภาวะที่ดี การมีชุมชนที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสังคมที่ดีได้ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างศูนย์ ๓ วัย และการมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างคนในชุมชน เป็นตัวอย่างของการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คุณบุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

^{๕๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๔.๓ ผลการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ บุคลากรทางการแพทย์ และพระสงฆ์ ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้แก่ กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน ๘ คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน ทำการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๔.๓.๑ การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภavana)

๑) มีความเหมาะสมกับตัวบุคคล เช่น การออกกำลังกายในเด็ก การออกกำลังกายในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ หรือการออกกำลังกายในพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งการออกกำลังกายต่าง ๆ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพ ควรมีระยะเวลาที่เหมาะสม ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และไม่ก่อให้เกิดโรคเพิ่มเติม ๒. มีความสม่ำเสมอ เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม ตรงเวลา ๓. ความพอประมาณ^{๕๗}

๒) ตามหลักการ ควรปรึกษาท่านผู้รู้โดยตรง แพทย์ พยาบาล หรือทางโรงพยาบาล คนที่มีความรู้ทางด้านนี้โดยตรง หากเป็นไปได้ ควรไปประสานกับทาง อบต. เพราะหน่วยงานเหล่านี้จะมีบุคลากรโดยเฉพาะ เขาจะมีความรู้ความสามารถที่จะบอกได้ว่า จะประสานกับใคร ดำเนินการอย่างไร ซึ่งอาจจะรวมถึงงบประมาณ หรือเรื่องต่าง ๆ ด้วย แต่หากวัด อบต. ดำเนินการร่วมกัน ก็จะสามารถพัฒนาได้ทั้ง ๔ ด้านเลย หากพูดแยกส่วน ทางกาย ควรยกให้เป็นเรื่องของทางสาธารณสุข ที่เขามีความรู้ทางด้าน การดูแลสุขภาพโดยตรง ส่วนพระสงฆ์ก็อาจจะให้การสนับสนุนทางด้านอื่น เช่น อาคารสถานที่ หรือด้านอื่น ๆ แต่ก็อาจจะได้ไม่มากนัก ไม่เหมือนกับเรื่องของศีล เรื่องภavana ปัญญา ซึ่งจะมีพระสงฆ์มีส่วนร่วมโดยตรง เพราะว่าพระสงฆ์เป็นจุดศูนย์รวมของประชาชน ที่จะสามารถชี้แนะ บอก

^{๕๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

กล่าว รู้ และเข้าใจ สามารถทำได้ ประชาชนเชื่อที่ตัวบุคคล เชื่อพระสงฆ์ และอย่างอื่นก็ตามมา ก็จะทำแต่เรื่องที่ดี^{๕๘}

๓) เน้นความสมดุลทางกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ หากมีปัญหาทางสุขภาพสามารถอยู่กับปัญหาสุขภาพได้โดยใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรค^{๕๙}

๔) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง พัฒนากายโดยมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ พัฒนาอินทรีย์ภายในตัว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้สัมพันธ์หรือเชื่อมต่อกับโลกภายนอก คือ การกิน การอยู่ การเรียนรู้ การดูแลและการฟัง เป็นการพัฒนากาย การฝึกอบรมกายทั้งภายนอกและภายใน เพื่อปฏิบัติทางที่เป็นคุณไม่ให้เกิดโทษ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพได้ดี ระบบต่าง ๆ และอวัยวะทุกส่วนในร่างกายก็จะทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ^{๖๐}

๕) ลักษณะคือทำให้สุขภาพกายแข็งแรง ไม่ใช่หมายถึงการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างเดิม แต่หมายรวมไปถึงการร่วมแรงกันในกลุ่มชน ในการบำเพ็ญประโยชน์สาธารณะด้วย^{๖๑}

๖) จัดอบรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปปฏิบัติกับตัวเอง พัฒนาการตนเองต่อไป^{๖๒}

๗) ควรจัดอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจให้แก่ประชาชนในเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะ^{๖๓}

๘) อบรมให้ความรู้ ความเข้าใจให้แก่ประชาชนในเรื่องการเสริมสร้างสุขภาวะให้เป็นรูปธรรม^{๖๔}

๙) จัดโครงการอบรมส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปปฏิบัติกับตัวเอง^{๖๕}

๑๐) จัดอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจให้แก่ประชาชน สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงได้^{๖๖}

สรุปได้ว่า การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายหรือกายภาวนาเป็นหนึ่งในกลุ่มยุทธศาสตร์สำคัญที่ช่วยให้คนในสังคมมีสุขภาพที่ดีขึ้น การที่กิจกรรมเหล่านี้ถูกออกแบบมาเพื่อให้เหมาะสมกับตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็เด็ก ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุ หรือพระภิกษุสงฆ์ นั้นเป็นเพราะกายภาพและความต้องการของแต่ละกลุ่มมีความแตกต่างกัน การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ไม่

^{๕๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๕๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยลดโอกาสในการเกิดอาการบาดเจ็บหรือโรคเพิ่มเติมอีกด้วย ความสม่ำเสมอและความพอประมาณเป็นหลักที่สำคัญในการดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดี ไม่ว่าจะเป็น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการจัดสรรเวลาให้เหมาะสม ทั้งหมดนี้ควรได้รับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น แพทย์ พยาบาล หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์และเหมาะสมที่สุดสำหรับตัวบุคคล การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกายควรคำนึงถึงความสมดุลทั้งทางกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถรับมือและจัดการกับปัญหาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสุขภาพที่ดีไม่เพียงแต่เป็นการมีร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีจิตใจที่สงบ มีความสุข และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสิ่งแวดล้อมและชุมชนรอบข้าง การทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วนในสังคมจะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีในทุกๆ ด้านได้อย่างแท้จริง

๒. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (ศีลภาวนา)

๑) พัฒนาจากระดับปัจเจกบุคคลสู่ครอบครัวและสังคม เน้นการสร้างบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพ ภาคีเครือข่ายในชุมชนให้ความร่วมมือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สร้างสังคม สิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการดูแลสุขภาพร่างกาย^{๖๗}

๒) ศีล ควรจะรวมกับภาวนา เช่น การจัดบวชชีพราหมณ์ จัดปฏิบัติธรรม ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องของการพัฒนาเกี่ยวกับเรื่องของศีล การถือศีล ๘ การบวชสามเณรภาคฤดูร้อน ศีล ๑๐ บวชพระ ศีล ๒๒๗ ถือว่าเป็นการพัฒนาศีลได้ทั้งหมด แต่การบวชเหล่านี้ ก็ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยอาจารย์ด้วยเช่นกัน ว่าสอนแบบไหน มุ่งเน้นไปทางไหน ไม่ใช่ไปในมุมเดียว แบบสุดโต่ง อันนี้ก็ไม่ได้เช่นกัน หากพิจารณาในองค์รวม ควรมีความยืดหยุ่น ปรับให้เข้าสังคม บริบทต่าง ๆ ดังนั้น ศีลกับภาวนา หรือศีลกับจิต จะสามารถอบรมไปพร้อม ๆ กันได้ แต่จริง ๆ เรื่องของจิตอาจจะสูงขึ้นไปอีก เพราะสำนักปฏิบัติธรรม บางสำนักอาจจะสอนยกระดับการสอนเกี่ยวกับเรื่องจิตให้สูงขึ้น หากพูดถึงเรื่องศีล เรื่องจิต จะเป็นเรื่องของพระศาสนาโดยตรง แต่จะทำมาน้อยขึ้นอยู่กับตัวบุคคลด้วยเหมือนกัน เมื่อมองในเรื่องของกาย ศีล จิต ปัญญา เป็นเรื่องของพระ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่แค่ศาสนาพุทธอย่างเดียว ศาสนาอื่นก็มี เพียงแต่ว่า ภาวนา ๔ นี้ พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้ แต่ศาสนาอื่นเขาก็มีเช่นกัน มีการสวดมนต์ การทำอะไรบางอย่าง ที่ทำให้เกิดสมาธิก็มี^{๖๘}

๓) เน้นความสมดุลทางกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ หากมีปัญหาทางสุขภาพสามารถอยู่กับปัญหาสุขภาพได้โดยใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ มีร่างกายแข็งแรง

^{๖๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๖๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

สมบูรณ์ ปราศจากโรค มีความผาสุกของครอบครัว สังคม ชุมชน โดยชุมชนสามารถให้การดูแลช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เอื้ออาทรกัน มีความเสมอภาค และยุติธรรม มีระบบบริการที่ดี^{๖๙}

๔) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง พัฒนาพฤติกรรมให้ตัวเราตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสันติ เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนร่วมงาน และเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมโลก รู้จักสื่อสารเพื่อชักจูงในทางสร้างสรรค์ เมื่อทราบข้อมูลที่เป็นประโยชน์หรือป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดได้ทราบ

๗๐

๕) ลักษณะคือ ถ้อยที่ถ้อยอาศัย เอาใจเขามาใส่ใจเรา เมื่อเราไม่ชอบให้ใครมาเบียดเบียนเราทางกาย วาจา เราก็คควรงดเว้น ๗ ได้ก็ได้ชื่อว่า “สีลภาวนา”^{๗๑}

๖) มีระเบียบวินัย เคารงครัดในหลักคำสอน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น^{๗๒}

๗) ปฏิบัติตามกฎหมายหรือระเบียบของสังคมที่กำหนด สร้างปฏิสัมพันธ์ในชุมชน ให้ก้าวทันโลก

๗๓

๘) อยู่ในระเบียบวินัย ระเบียบของสังคมที่กำหนด ไม่สร้างความเดือดร้อนหรือทำลายผู้อื่น

๗๔

๙) เคารงครัดในศีล ๕ ปฏิบัติตามหลักคำสอน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่สร้างปัญหาให้แก่สังคม

๗๕

๑๐) ปฏิบัติตามหลักศีล ๕ ไม่ให้ร้ายทำลาย หรือไม่เบียดเบียนผู้อื่น^{๗๖}

๑๑) ยึดมั่นตามหลักศีลธรรม โดยเฉพาะศีล ๕ อันเป็นพื้นฐานที่คนปฏิบัติของมนุษย์^{๗๗}

สรุปได้ว่า การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคมหรือ "สีลภาวนา" เป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลและสังคมมีสุขภาพจิตและร่างกายที่ดี โดยเริ่มต้นจากระดับปัจเจกบุคคลสู่ครอบครัวและขยายไปยังสังคมในวงกว้าง ความเน้นของกิจกรรมนี้คือการสร้างบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพที่ดี และการส่งเสริมให้ภาคีเครือข่ายในชุมชนทำงานร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพทั้งจิตใจและร่างกายได้อย่างยั่งยืน การปฏิบัติศีลธรรมและการ

^{๖๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ภาวนาถือเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคม การจัดกิจกรรมทางศาสนา เช่น การบวชชีพราหมณ์ การจัดปฏิบัติธรรม ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาศีลธรรม แต่ยังเป็นการสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการปรับตัวเข้ากับสังคมและบริบทต่างๆ การศึกษาและปฏิบัติธรรมเหล่านี้ช่วยให้ผู้คนมีความสามัคคีและสติปัญญาในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ทั้งในชีวิตส่วนตัวและในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างความสมดุลในด้านกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ จะช่วยให้บุคคลและสังคมมีแนวทางในการแก้ไขและรับมือกับปัญหาสุขภาพต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การมีสุขภาพที่ดีไม่เพียงแต่หมายถึงการปราศจากโรคภัยเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีความสุขในชีวิตครอบครัว สังคม และชุมชนที่มีการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน การพัฒนาสุขภาวะทางสังคมผ่าน "สี่ภาวนา" จึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยสร้างสังคมที่มีคุณภาพ ทั้งในด้านสุขภาพ ความสัมพันธ์ทางสังคม และความเข้าใจในคุณค่าทางจิตวิญญาณ

๓. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

๑) ควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดคุณภาพของจิตใจที่สงบ สันติ มีอิสระ เปิดกว้าง มีความเมตตา กรุณา เสียสละ ให้อภัย อดทนอดกลั้นได้ต่อความแตกต่าง และสมานฉันท์ และละวางการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง สามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งใดดีต่อร่างกายหรือเป็นโทษที่ส่งผลเสียต่อตัวเอง^{๗๘}

๒) เน้นความสมดุลทางกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ หากมีปัญหาทางสุขภาพสามารถอยู่กับปัญหาสุขภาพได้โดยใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรค มีสภาวะจิตใจที่แจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่มีความกังวล มีความสุข^{๗๙}

๓) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง การฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็งมั่นคงอยู่เสมอ ด้วยการทำสมาธิภาวนาและปัญญาภาวนาเป็นประจำก็จะทำให้หลุดพ้นจากเรื่องเศร้าหมองทั้งหลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่มนุษย์เรามีอาจหลีกเลี่ยงหนีพ้นไปไม่ได้คือ ความเจ็บป่วยการที่เป็นโรคทางกายและใจ การพลัดพรากจากลา ความทุกข์ทรมานจากโรคร้าย และความโศกเศร้าเสียใจตลอดจนความตายที่หลีกเลี่ยงหนีพ้นไปไม่ได้^{๘๐}

๔) ลักษณะคือ มีจิตสงบ ตั้งมั่น สงบนานตามเวลาที่ต้องการ หยุดคิดเป็น เวลาคิดพิจารณา ก็ให้อยู่ในวงของความสงบ^{๘๑}

๕) มีจิตใจโอบอ้อมอารี มีเมตตา เสียสละ และรู้จักให้อภัย^{๘๒}

^{๗๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๗๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๖) การฝึกกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนา จะทำให้เกิดสมาธิทำให้จิตใจเข้มแข็ง ก็จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น^{๘๓}

๗) ต้องเสริมสร้างเรื่องของการมีสมาธิ มีจิตใจที่พร้อมที่จะเรียนรู้ จึงจะเกิดปัญญาได้^{๘๔}

๘) มีเมตตา เสียสละ และรู้จักให้อภัย^{๘๕}

๙) มีใจโอบอ้อม อารี มีเมตตา แก่ผู้อื่น^{๘๖}

๑๐) มีความโอบอ้อม เอื้ออารี มีเมตตา มีคุณธรรม รู้จักผูกมิตรกับผู้อื่น^{๘๗}

สรุปได้ว่า การพัฒนากิจกรรมเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจหรือจิตตภาวนา ควรมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนให้จิตใจมีความสงบ สันติ และมีความสามารถในการยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น อีกทั้งยังควรเน้นการฝึกฝนให้มีความเมตตา กรุณา เสียสละ และให้อภัย ซึ่งเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่ทำให้มนุษย์สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติ การฝึกจิตใจให้สามารถละวางจากการยึดตนเองเป็นศูนย์กลางและมีความสามารถในการแยกแยะสิ่งที่ติดต่อร่างกายและจิตใจก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้บุคคลนั้นมีความสมบูรณ์ทั้งทางกายและใจ การหมั่นฝึกฝนจิตใจโดยการทำสมาธิภาวนาและปัญญาภาวนาอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยให้บุคคลนั้นมีความสมดุลทั้งทางกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ การฝึกฝนเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพหรือความทุกข์ใจได้ด้วยสติปัญญา และทำให้บุคคลนั้นมีสภาพจิตใจที่แจ่มใส ปลอดภัย ซึ่งเป็นสภาวะที่ต้องการของทุกคน ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง การทำกิจกรรมฝึกฝนจิตใจให้เข้มแข็งอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ชุมชนนั้นหลุดพ้นจากความเศร้าหมอง ความเจ็บปวด และความทุกข์ทรมานที่มาพร้อมกับชีวิต การมีจิตใจที่สงบและตั้งมั่นสามารถช่วยให้คนเรามีความสุขในการใช้ชีวิตประจำวันได้ และนี่คือหลักการสำคัญที่ชุมชนควรนำมาใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุกคน

๔. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๑) มุ่งเน้นการรับ เข้าถึงแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้อง ประชาชนสามารถสอบถามสภาพสุขภาพกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือสามารถสื่อสารข้อสงสัยสุขภาพได้^{๘๘}

๒) ปัญญา จะมีโลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา ทางโลกทั่วไปก็จะพูดถึงเรื่องการอบรม ประชุมสัมมนา การให้ความรู้ การจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปต่อยอด และนำไป

^{๘๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๘๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

ปฏิบัติกับตัวเอง พัฒนาตนเอง อันนี้จัดเป็นโลกียปัญญา อุต.บางที่ที่มีการจัดอบรมเช่นกัน อาตมาก็เคยไปบรรยายให้เหมือนกัน ซึ่งจะเน้นไปทางจิต สมาธิ แต่อันนี้ก็จะได้ปัญญาด้วย ได้ความรู้ความเข้าใจ ขึ้นสูงขึ้นไปก็จะได้แนวคำสอนแนวปฏิบัติต่าง ๆ โดยเฉพาะในทางศาสนา พอมีสติ มีสมาธิแล้ว ปัญญาก็จะเป็นโลกุตตรปัญญา สามารถเข้าถึงธรรมได้ อาจจะไม่ถึงขั้นบรรลุตธรรม แต่จะเข้าถึงธรรมในส่วนหนึ่ง อาจจะไม่ได้อะไรสูงมากนัก มีสมาธิมากขึ้น แต่ก็อาจจะมีปัญญาปล่อยวางได้ในระดับหนึ่ง ก็จะสามารถใช้ปัญญาตัวนี้ปล่อยวางไม่ยึดไม่ถืออะไรมากจนเกินไป^{๘๙}

๓) เน้นความสมดุลทางกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณ หากมีปัญหาทางสุขภาพ สามารถอยู่กับปัญหาสุขภาพได้โดยใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ได้ มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรค^{๙๐}

๔) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง เสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง รู้จักคิดรู้จักพิจารณา รู้จักวินิจฉัย รู้จักแก้ปัญหา และรู้จักจัดทำดำเนินการต่าง ๆ ด้วยปัญญาที่ที่บริสุทธิ์ซึ่งมองดูรู้เข้าใจเหตุปัจจัย มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือตามที่มันเป็นปราศจากอคติและแรงงูใจแอบแฝง^{๙๑}

๕) ลักษณะคือ เข้าใจปัญญาทั้ง 3 ระดับ ซึ่งประกอบด้วยเหตุปัจจัย ไมยินดี ยินร้าย ไปในอารมณ์ที่สมหวัง และผิดหวัง คือเข้าใจโลกธรรมตามที่เป็นจริง ตามหลักพระไตรลักษณ์^{๙๒}

๖) พัฒนาปัญญา ให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ โดยเน้นการพัฒนาตนเองก่อน^{๙๓}

๗) ให้ผู้มีประสบการณ์ได้ถ่ายทอดความรู้ความสามารถให้แก่ประชาชน เพื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดผลต่อไป^{๙๔}

๘) เสริมสร้างความรู้ ให้ผู้มีความรู้และมีประสบการณ์ได้ถ่ายทอดจากประสบการณ์ตรงให้แก่ประชาชน เพื่อให้สามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างได้ผล^{๙๕}

๙) จัดอบรมให้ความรู้ ด้านสุขภาพ ตามแนวทางของพุทธศาสนา เพื่อเกิดความเข้าใจในเนื้อหา และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้^{๙๖}

^{๘๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๑๐) พัฒนาตนเองก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงค่อยแนะนำผู้อื่นภายหลัง อบรมให้
ความรู้ ด้านสุขภาพ ตามแนวทางของพุทธศาสนา สามารถนำไปใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันได้^{๙๗}

๑๑) ขจัดความอคติ พร้อมยอมรับการถ่ายทอดจากผู้มีความรู้ ผู้มีประสบการณ์ แล้วนำมา
พัฒนาตนเอง และแนะนำสมาชิกต่อไป^{๙๘}

สรุปได้ว่า การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญาหรือ "ปัญญาภาวนา"
เป็นกระบวนการที่สำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของประชาชนในสังคม การมี
สุขภาพที่ดีไม่ได้มีเพียงแค่สุขภาพกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงสุขภาพจิต ปัญญา และสุขภาพสังคมด้วย
การเข้าถึงแหล่งข้อมูลสุขภาพที่ถูกต้องและมีคุณภาพเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งช่วยให้ประชาชนสามารถ
สอบถามและเข้าใจสภาพสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ การสื่อสารและแลกเปลี่ยน
ข้อมูลข้อสงสัยทางสุขภาพกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขยังเป็นวิธีที่ดีในการเสริมสร้างความเข้าใจและ
ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพ ในด้านของปัญญา, การพัฒนาปัญญาสามารถแบ่ง
ออกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่ โลกียปัญญา และโลกุตตรปัญญา โลกียปัญญาเน้นไปที่การอบรม การ
ประชุมสัมมนา และการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความรู้และความเข้าใจเพื่อนำไปใช้ปฏิบัติกับตนเอง
และพัฒนาตนเอง ในขณะที่โลกุตตรปัญญาเน้นไปที่การเข้าถึงธรรมและการปฏิบัติตามหลักศาสนา
เพื่อพัฒนาจิตใจและปัญญาให้สามารถปล่อยวางและไม่ยึดติดกับสิ่งต่างๆ มากเกินไป การสร้างสมดุล
ระหว่างกาย จิต ปัญญา สังคม และจิตวิญญาณเป็นสิ่งสำคัญในการมีสุขภาพที่ดี หากมีปัญหาทาง
สุขภาพ การใช้สติปัญญาในการจัดการกับปัญหาเหล่านั้นเป็นวิธีที่ชาญฉลาดในการรักษาสุขภาพให้
แข็งแรง การเสริมสร้างความรู้ ความคิด ความเข้าใจ และการหยั่งรู้ความจริง ช่วยให้บุคคลสามารถ
มองเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงได้อย่างไม่มีอคติ นำไปสู่การมีปัญญาที่บริสุทธิ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของ
การมีสุขภาพที่ดีและการใช้ชีวิตที่มีความสุขและมีความหมาย

**สรุปผลการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้ดังนี้**

การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น
โดยมีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา, สีสภาวนา, จิตตภาวนา, และปัญญาภาวนา
ซึ่งทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย, จิต, สังคม, และปัญญาให้กับ
ผู้สูงอายุ ทำให้สามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ในด้านของกายภาวนา การจัดกิจกรรมที่
เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกายเบาๆ, การทำ
กายภาพบำบัด, หรือการเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น สามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดโอกาสในการ

^{๙๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๙๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

เกิดโรคต่างๆ ส่วนการพัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม ก็เน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน โดยการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกใส่ใจและมีความสุขในชีวิตสังคม การพัฒนาด้านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ก็เป็นอีกสองด้านที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรง สามารถรับมือกับความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ด้านปัญญาภาวนา ก็เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยรวมแล้ว การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุกคน

๔.๔ ผลการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์ บุคลากรทางการแพทย์ และพระสงฆ์ ในจังหวัดฉะเชิงเทรา โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) ได้แก่ กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน ๘ คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน ทำการสังเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อนำไปสู่การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้ผลการวิจัยดังต่อไปนี้

๔.๔.๑ การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑) การจัดอบรม จะมีลักษณะ ๒ แบบ คือแบบไป-กลับ และแบบอยู่ประจำ หากอยู่ประจำ เราไม่ได้งบบจากทางวัดช่วย ไม่มีกำลังสนับสนุนจากวัดหรือคนทั่วไปก็จะยากอยู่เหมือนกัน หากจัดแบบไปกลับ ก็ดีเช่นกัน เพราะงบบอาจจะไม่ได้มากนัก แต่ว่าการอบรมจะได้ไม่เต็มที่ แรก ๆ คนจะมาอยู่ แต่พอมาวันหลัง ๆ คนก็อาจจะไม่ค่อยมา หากจะจัดอบรม ควรจัดสัก ๓ วัน หากมองในมุมของชาวบ้านก็อาจจะเยอะอยู่เหมือนกัน หากจัดอบรมวันเดียวอาจจะได้เพียงความรู้เฉย ๆ เรื่องการปฏิบัติ การลงพื้นที่ อาจจะไม่ได้เท่าที่ควร เช่น เข้า ต้องออกกำลังกาย ทำนกายบริหาร เย็นก็มีสวดมนต์ไหว้พระ

หากจัดได้สัก ๓ วัน ก็จะพอเหมาะพอควร หรืออย่างน้อยจัดอบรมให้ได้สัก ๒ วันก็ยิ่งดี แบบไป-กลับ^{๙๙}

๒) ควรมีการสอดแทรกเนื้อหาด้านสุขภาพตามแนวทางของพุทธศาสนาในเทศกาลหรือวาระโอกาสต่าง ๆ มีพระแกนนำสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงบริการสุขภาพ^{๑๐๐}

๓) มีการบริหารจัดการที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาวะ โดยใช้กระบวนการการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ร่วมวางแผน ร่วมสังเกต ร่วมลงมือปฏิบัติ และร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี^{๑๐๑}

๔) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง เมื่อมนุษย์มีปัญหาแล้ว สุขภาวะทางกายก็ดี การฝึกฝนอบรมศีลก็ดี การพัฒนาจิตใจก็ดี การดำเนินชีวิตก็จะเป็นสุข ตามหลักการพัฒนาตนด้วยภาวนา^{๑๐๒}

๕) ประชาชนมีความเข้าใจหลักคำสอนทางพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง^{๑๐๓}

๖) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และสามเณร โดยให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วม พร้อมทั้งการติดตาม ประเมินผล และสรุปผลการดำเนินงาน^{๑๐๔}

๗) ส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนในทุกเพศทุกวัย ได้มีสถานที่หรืออุปกรณ์ออกกำลังกาย สุขภาพ พลานามัย^{๑๐๕}

๘) มีส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชนในชุมชนในทุกวัย ตั้งแต่เยาวชนจนถึงผู้สูงอายุ เช่น แอโรบิก^{๑๐๖}

๙) จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และสามเณร โดยให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วม พร้อมทั้งการติดตาม ประเมินผล และสรุปผลการดำเนินงาน^{๑๐๗}

๑๐) จัดอบรมให้ความรู้ ด้านสุขภาพ ตามแนวทางของพุทธศาสนา เพื่อเกิดความเข้าใจในเนื้อหา และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้^{๑๐๘}

^{๙๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๙ วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๐๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๑๑) อบรมให้ความรู้ ด้านสุขภาพ ตามแนวทางของพุทธศาสนา สามารถนำไปใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันได้^{๑๐๙}

๑๒) ส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และสามเณร ประชาชนในชุมชน พร้อมทั้งการติดตามประเมินผล และสรุปผลการดำเนินงาน^{๑๑๐}

๑๓) จัดโครงการอบรมให้ความรู้ ด้านสุขภาพ ตามแนวทางของพุทธศาสนา สามารถนำไปใช้ในดำเนินชีวิตประจำวันได้ โดยขอการสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น มีส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และสามเณร ประชาชนในชุมชน อย่างเป็นรูปธรรม มีการติดตามผล ประเมินผล และสรุปผลการดำเนินงาน เพื่อพัฒนาต่อยอดต่อไป^{๑๑๑}

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐานเป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตและสุขภาพจิตให้กับชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการจัดอบรมที่มีทั้งแบบไป-กลับและแบบอยู่ประจำ แม้ว่าจะมีข้อจำกัดในเรื่องของการสนับสนุนทางการเงินและการมีส่วนร่วมของชุมชน แต่การวางแผนให้มีความยืดหยุ่นและตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมอบรมได้เป็นอย่างดี การจัดอบรมในระยะเวลา ๒-๓ วันสามารถช่วยให้ผู้เข้าอบรมได้รับความรู้และปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะเมื่อมีการผสมผสานเนื้อหาด้านสุขภาพตามแนวทางของพุทธศาสนาเข้าไว้ด้วย ช่วยเพิ่มความเข้าใจและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ดียิ่งขึ้น การมีพระสงฆ์หรือผู้นำทางจิตวิญญาณเป็นแกนนำในการส่งเสริมสุขภาวะ เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ทำให้ชุมชนเข้าถึงและเข้าใจในเรื่องของสุขภาพและการดูแลตนเองให้มีความสุขได้ง่ายขึ้น การสนับสนุนจากหน่วยบริการในพื้นที่เช่นวัดและการมีส่วนร่วมของชุมชนในการวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้การเสริมสร้างสุขภาวะเป็นไปได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิผล ดังนั้น การฝึกฝนอบรมศีลและพัฒนาจิตใจตามหลักการพัฒนาตนด้วยภavana ๔ นับเป็นภารกิจที่มีความสำคัญต่อชุมชน ช่วยให้ประชาชนมีความเข้าใจหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างถูกต้องและสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีความสุขและเกิดสุขภาวะที่ดีทั้งทางกายและใจ การมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชนจึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้การเสริมสร้างสุขภาวะเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

๔.๔.๒ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑) ส่งเสริมให้มีพระแกนนำสุขภาพ (พระคิลานุปัฏฐาก)^{๑๑๒}

^{๑๐๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๓ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๒} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

๒) ต้องมีความพร้อม – ต้องมีความร่วมมือ - ต้องมีการปฏิบัติที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง ^{๑๑๓}

๓) ในหน่วยบริการของพื้นที่ตำบลคลองหลวงแพ่ง ๑. ประเมินสภาวะสุขภาพของประชาชน พระสงฆ์ และสามเณรโดยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกายและสมรรถนะร่างกาย ๒. ชีตเวทีคืนข้อมูลให้แก่ชุมชนรวมทั้งแจ้งผลการประเมินสภาวะสุขภาพเป็นรายบุคคล ๓. จัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ๔. ดำเนินงานตามแผน ติดตามประเมินผลและสรุปผล ^{๑๑๔}

๔) ประชาชนมีความเข้าใจหลักคำสอนทางพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้อง นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ^{๑๑๕}

๕) จัดโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพ โดยให้พระสงฆ์เป็นแกนนำ ^{๑๑๖}

๖) จัดโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนในชุมชนในทุกวัย ตั้งแต่เยาวชนจนถึงผู้สูงอายุ โดยหลักพระพุทธรักษา โดยมีพระสงฆ์เป็นแกนนำ ^{๑๑๗}

๗) ให้พระสงฆ์เป็นแกนนำ จัดโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพระพุทธรักษา ^{๑๑๘}

๘) เห็นด้วยที่จะให้พระสงฆ์เป็นแกนนำ จัดโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพตามหลักพระพุทธรักษา ^{๑๑๙}

๙) ส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ และสามเณร ประชาชนในชุมชน พร้อมทั้งการติดตามประเมินผล และสรุปผลการดำเนินงาน ^{๑๒๐}

๑๐) จัดโครงการอบรมส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนในชุมชน โดยหลักพระพุทธรักษา โดยมีพระสงฆ์เป็นแกนนำ ^{๑๒๑}

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวทางภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐานเป็นกลยุทธ์ที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพและความเข้าใจในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สำหรับแนวทางการดำเนินการ ข้อแรกคือการประเมินสภาวะสุขภาพของประชาชน พระสงฆ์ และสามเณร ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย เป็นการวางฐานข้อมูลเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการวางแผนการดูแลสุขภาพต่อไป ขั้นตอนถัดไปคือการชีตเวทีคืนข้อมูลให้แก่ชุมชน ซึ่งเป็นการ

^{๑๑๓} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๔} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๘ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๕} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๕ วันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๖} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๓ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๗} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๒ วันที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๘} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๕ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๑๙} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๖ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๒๐} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๗ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

^{๑๒๑} สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญลำดับที่ ๑๔ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๖.

สร้างความรับรู้และความเข้าใจในสภาวะสุขภาพปัจจุบันของตนเองและชุมชน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและความพร้อมในการปฏิบัติตามแนวทางการดูแลสุขภาพที่จะตามมา การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์และสามเณรโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ช่วยให้มีการวางแผนที่เหมาะสมและตอบโจทยความต้องการของแต่ละบุคคลและชุมชน โดยมีพระคิลาณุปัณฺธุการเป็นแกนนำ สร้างความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพ การดำเนินงานตามแผน ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ช่วยให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการดำเนินการ นอกจากนี้ยังช่วยในการปรับปรุงและพัฒนาแผนการดำเนินงานในอนาคตให้มีความเหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของชุมชนมากยิ่งขึ้น การมีพระสงฆ์แกนนำสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ การริเริ่มนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสภาวะทางกายและใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้าใจและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติอีกด้วย

๔.๔.๓ ผลการเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรม ดังนี้

๑. ศึกษาข้อมูลวิธีการสร้างกิจกรรมเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จากแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ หนังสือ งานวิจัย และเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาสร้างชุดกิจกรรม

๒. ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๔ ชุด ดังนี้

ชุดกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมการเสริมสร้างสภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา)

ชุดกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมการเสริมสร้างสภาวะทางด้านสังคม (สีลภาวนา)

ชุดกิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมการเสริมสร้างสภาวะทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

ชุดกิจกรรมที่ ๔ กิจกรรมการเสริมสร้างสภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๓. ดำเนินการสร้างแบบสอบถามก่อนการอบรมและหลังการอบรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๒๐ ข้อ

๔. เมื่อดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำชุดกิจกรรมเสริมสร้างสภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน ๒๕ คน

โดยการรับอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ณ วัดสุทธาวาส ตำบลคลองหลวงแพ่ง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๕. หลังจากอบรมประมาณ ๒ สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการติดตามเก็บข้อมูลแบบสอบถาม การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา กับกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน ๒๕ คน แล้วนำ ข้อมูลมาวิเคราะห์ ผลการติดตามการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังตารางที่ ๔.๗ - ๔.๑๑

วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการอบรม

ตารางที่ ๔.๗ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ก่อนและหลังการอบรม

n = ๒๕

สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมือง ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา	ก่อนอบรม			หลังอบรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑. สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา)	๓.๕๔	๐.๔๘๖	มาก	๔.๑๓	๐.๑๙๐	มาก
๒. สุขภาวะด้านสังคม (ศีลภาวนา)	๓.๘๗	๐.๕๑๐	มาก	๔.๓๐	๐.๒๓๒	มาก
๓. สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)	๓.๕๗	๐.๔๕๐	มาก	๔.๑๖	๐.๒๓๘	มาก
๔. สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญา ภาวนา)	๓.๖๙	๐.๕๕๑	มาก	๔.๑๗	๐.๓๕๔	มาก
รวม	๓.๖๖	๐.๔๓๑	มาก	๔.๒๒	๐.๑๕๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังการอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๑๕๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (ศีลภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๓๐$, S.D. = ๐.๒๓๒) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญา

ภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D. = ๐.๓๕๔) อันดับสาม สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๖$, S.D. = ๐.๒๓๘) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๓$, S.D. = ๐.๑๙๐)

ตารางที่ ๔.๘ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ก่อนและหลังการอบรม

n = ๒๕

สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา)	ก่อนอบรม			หลังอบรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑. ท่านมีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อการดำรงชีวิต	๓.๔๔	๐.๕๐๗	มาก	๔.๑๒	๐.๖๐๐	มาก
๒. ท่านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี	๓.๕๒	๐.๕๑๐	มาก	๔.๒๐	๐.๕๗๗	มาก
๓. ท่านหมั่นหาความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง	๓.๕๒	๐.๕๑๐	มาก	๔.๒๐	๐.๕๐๐	มาก
๔. ท่านหมั่นออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค	๓.๕๖	๐.๗๑๒	มาก	๔.๐๔	๐.๖๑๑	มาก
๕. ท่านรู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และไม่บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง	๓.๖๔	๐.๗๕๗	มาก	๔.๐๘	๐.๖๔๐	มาก
รวม	๓.๕๔	๐.๔๘๖	มาก	๔.๑๓	๐.๑๙๐	มาก

จากตารางที่ ๔.๘ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) หลังการอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๓$, S.D. = ๐.๑๙๐) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๒ ท่านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ($\bar{X} = ๔.๒๐$, S.D.

= ๐.๕๗๗) ข้อที่ ๓ ท่านหมั่นหาความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง ($\bar{X} = ๔.๒๐$, S.D. = ๐.๕๐๐) อันดับสอง ข้อที่ ๑ ท่านมีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ($\bar{X} = ๔.๑๒$, S.D. = ๐.๖๐๐) และอันดับสาม ข้อที่ ๕ ท่านรู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และไม่บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง ($\bar{X} = ๔.๐๘$, S.D. = ๐.๖๔๐) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ ๔ ท่านหมั่นออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค ($\bar{X} = ๔.๐๔$, S.D. = ๐.๖๑๑)

ตารางที่ ๔.๙ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้ชีวิตเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านสังคม (สัถยภาวะ) ก่อนและหลังการอบรม

สุขภาวะด้านสังคม (สัถยภาวะ)	n = ๒๕					
	ก่อนอบรม			หลังอบรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๖. ท่านปฏิบัติตนตามหลักศีล ๕ หรือหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น	๓.๙๖	๐.๖๑๑	มาก	๔.๒๔	๐.๔๓๖	มาก
๗. ท่านมักกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก	๔.๐๔	๐.๗๓๕	มาก	๔.๒๘	๐.๔๕๘	มาก
๘. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ	๓.๘๐	๐.๗๐๗	มาก	๔.๒๘	๐.๔๕๘	มาก
๙. ท่านสามารถดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ครอบครัวแก่สังคม	๓.๘๐	๐.๗๐๗	มาก	๔.๓๖	๐.๔๙๐	มาก
๑๐. เมื่อมีปัญหา ท่านกล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากบุคคลอื่น	๓.๗๖	๐.๗๒๓	มาก	๔.๓๒	๐.๔๗๖	มาก
รวม	๓.๘๗	๐.๕๑๐	มาก	๔.๓๐	๐.๒๓๒	มาก

จากตารางที่ ๔.๙ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้ชีวิตเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านสังคม (สัถยภาวะ) หลังการอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๓๐$, S.D. = ๐.๒๓๒) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไป

หาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๙ ท่านสามารถดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ครอบครัว แก่สังคม ($\bar{X} = ๔.๓๖$, S.D. = ๐.๔๙๐) อันดับสอง ข้อที่ ๑๐ เมื่อมีปัญหา ท่านกล้าที่จะขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำจากบุคคลอื่น ($\bar{X} = ๔.๓๒$, S.D. = ๐.๔๗๖) และอันดับสาม ข้อที่ ๗ ท่านมักกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก ข้อที่ ๘ ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ ($\bar{X} = ๔.๒๘$, S.D. = ๐.๔๕๘) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ ๖ ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หรือหลักธรรมทางศาสนาที่ตนนับถือ ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น ($\bar{X} = ๔.๒๔$, S.D. = ๐.๔๓๖)

ตารางที่ ๔.๑๐ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana) ก่อนและหลังการอบรม

สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana)	n = ๒๕					
	ก่อนอบรม			หลังอบรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑๑. ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต	๓.๔๔	๐.๕๘๓	ปานกลาง	๔.๔๐	๐.๕๗๗	มาก
๑๒. ท่านมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป	๓.๖๐	๐.๕๗๗	มาก	๔.๑๒	๐.๔๔๐	มาก
๑๓. ท่านให้ทาน รักษาศีล เจริญสติ ภavana สวดมนต์และแผ่เมตตา	๓.๗๒	๐.๕๔๒	มาก	๔.๐๘	๐.๔๙๓	มาก
๑๔. ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี	๓.๖๐	๐.๕๗๗	มาก	๔.๑๒	๐.๔๔๐	มาก
๑๕. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย	๓.๔๘	๐.๗๑๔	มาก	๔.๐๘	๐.๕๗๒	มาก
รวม	๓.๕๗	๐.๔๕๐	มาก	๔.๑๖	๐.๒๓๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๐ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana) หลังการอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๑๖$, S.D. = ๐.๒๓๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๑๑ ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต ($\bar{X} =$

๔.๔๐, S.D. = ๐.๕๗๗) อันดับสอง ข้อที่ ๑๒ ท่านมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป ข้อที่ ๑๔ ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี (\bar{X} = ๔.๑๒, S.D. = ๐.๔๔๐) และอันดับสาม ข้อที่ ๑๓ ท่านให้ท่าน รักษาศีล เจริญสติภาวนา สวดมนต์และแผ่เมตตา ข้อที่ ๑๕ ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย (\bar{X} = ๔.๐๘, S.D. = ๐.๕๗๒) ตามลำดับ

ตารางที่ ๔.๑๑ แสดงผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ก่อนและหลังการอบรม

n = ๒๕

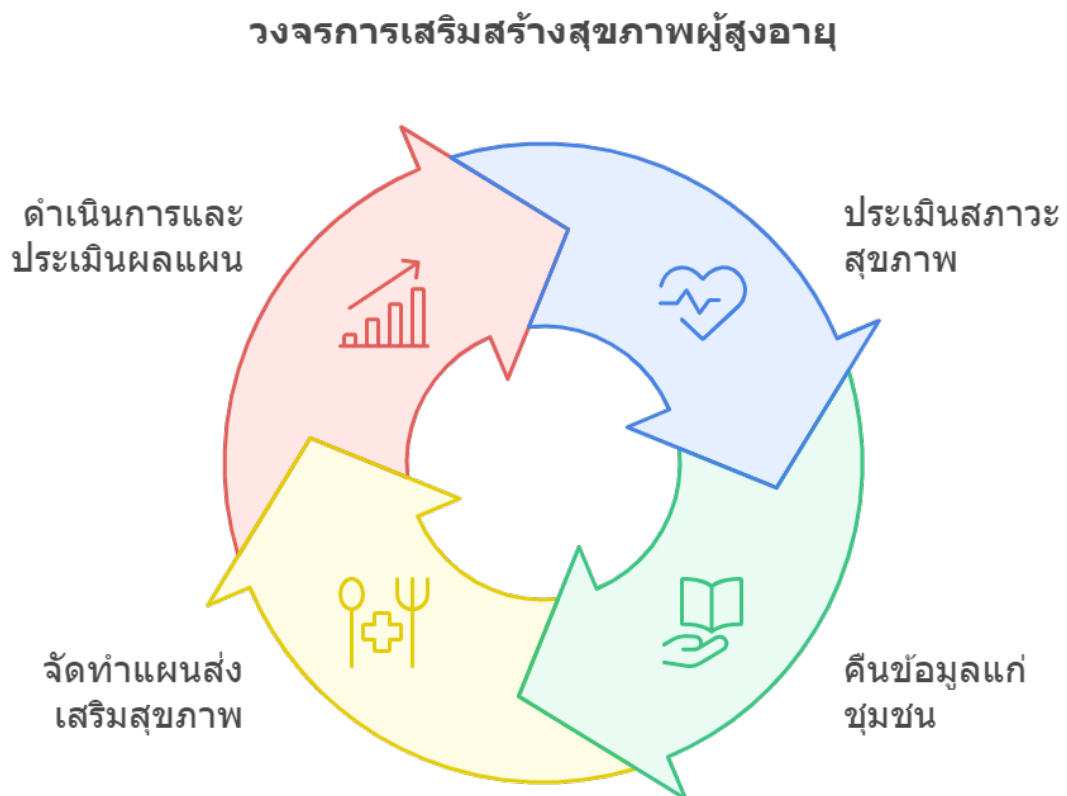
สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)	ก่อนอบรม			หลังอบรม		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
๑๖. ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง	๓.๓๒	๐.๘๐๒	ปานกลาง	๔.๒๔	๐.๔๓๖	มาก
๑๗. ท่านหมั่นอบรมปัญญา ด้วยการฟังคิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ	๓.๖๘	๐.๖๒๗	มาก	๔.๑๒	๐.๕๒๖	มาก
๑๘. ท่านมีความเข้าใจในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า	๓.๗๖	๐.๖๖๓	มาก	๔.๑๖	๐.๖๒๔	มาก
๑๙. ท่านดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ	๓.๗๒	๐.๖๗๘	มาก	๔.๑๒	๐.๖๖๖	มาก
๒๐. ท่านหมั่นดูแลตนเอง คิดพิจารณาอย่างถูกต้อง จนนำไปสู่ความเข้าใจที่แท้จริง อันก่อให้เกิดสุขแก่ตนเอง	๓.๙๖	๐.๘๘๙	มาก	๔.๒๐	๐.๘๑๖	มาก
รวม	๓.๖๙	๐.๕๕๑	มาก	๔.๑๗	๐.๓๕๔	มาก

จากตารางที่ ๔.๑๑ พบว่า ผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวทฤษฎี ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) หลังการอบรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (\bar{X} = ๔.๑๗, S.D. = ๐.๓๕๔) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไป

หาน้อยสามลำดับแรก พบว่า อันดับหนึ่ง ข้อที่ ๑๖ ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง ($\bar{X} = ๔.๒๔$, S.D. = ๐.๔๓๖) อันดับสอง ข้อที่ ๒๐ ท่านหมั่นดูแลตนเอง คิดพิจารณาอย่างถูกต้อง จนนำไปสู่ความเข้าใจที่แท้จริง อันก่อให้เกิดสุขแก่ตนเอง ($\bar{X} = ๔.๒๐$, S.D. = ๐.๗๑๖) และอันดับสาม ข้อที่ ๑๘ ท่านมีความเข้าใจในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า ($\bar{X} = ๔.๑๖$, S.D. = ๐.๖๒๔) ส่วนข้อที่มีผลการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อที่ ๑๗ ท่านหมั่นอบรมปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ ($\bar{X} = ๔.๑๒$, S.D. = ๐.๕๒๖) และข้อที่ ๑๙ ท่านดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณาเหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ ($\bar{X} = ๔.๑๒$, S.D. = ๐.๖๖๖)

๔.๕ องค์กรความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษา “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นองค์กรความรู้ได้ดังนี้



การเสริมสร้างสุขภาวะด้วยแนวทางภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐานเป็นกลยุทธ์ที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพและความเข้าใจในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สำหรับแนวทางการดำเนินการได้ดังนี้

๑. การประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย เป็นการวางฐานข้อมูลเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการวางแผนการดูแลสุขภาพต่อไป

๒. การชี้แนะที่ค้ำข้อมูลให้แก่ชุมชน ซึ่งเป็นการสร้างความรู้และความเข้าใจในสภาวะสุขภาพปัจจุบันของตนเองและชุมชน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและความพร้อมในการปฏิบัติตามแนวทางการดูแลสุขภาพที่จะตามมา

๓. การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ช่วยให้มีการวางแผนที่เหมาะสมและตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละบุคคลและชุมชน โดยมีพระคิลานุปัฏฐากเป็นแกนนำ สร้างความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพ

๔. การดำเนินงานตามแผน ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ช่วยให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการดำเนินการ นอกจากนี้ยังช่วยในการปรับปรุงและพัฒนาแผนการดำเนินงานในอนาคตให้มีความเหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของชุมชนมากยิ่งขึ้น

การมีพระสงฆ์แกนนำสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ การริเริ่มนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางกายและใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้าใจและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติอีกด้วย

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส โดยการแจกแบบสอบถาม จำนวน ๑๘๖ รูป และสัมภาษณ์ กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน ๘ คน กลุ่มตัวแทนสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภานา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” สามารถสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ ๕๖.๕) เพศชาย (ร้อยละ ๔๓.๕) ตามลำดับ

จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ ๖๐-๖๙ ปี (ร้อยละ ๕๔.๘) อายุ ๗๐-๗๙ ปี (ร้อยละ ๓๖.๐) อายุ ๘๐-๘๙ ปี (ร้อยละ ๗.๕) ๙๐ ปี ขึ้นไป (ร้อยละ ๑.๖) ตามลำดับ

จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ระดับการศึกษา ประถมศึกษา (ร้อยละ ๘๕.๕) มัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ ๑๐.๘) อื่นๆ (ร้อยละ ๑.๖) อนุปริญญา หรือ ปวส. (ร้อยละ ๑.๑) และปริญญาตรี (ร้อยละ ๑.๑) ตามลำดับ

จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความดัน (ร้อยละ ๓๔.๔) เบาหวาน (ร้อยละ ๒๘.๕) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ ๒๗.๔) และไขมันในเส้นเลือด (ร้อยละ ๙.๗) ตามลำดับ

จำแนกตามดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ค่า BMI ๑๘.๕ – ๒๒.๙๐ ปกติ (สุขภาพดี) (ร้อยละ ๓๗.๙) ค่า BMI ๒๕ – ๒๙.๙๐ อ้วน/โรคอ้วนระดับ ๒ (ร้อยละ ๓๖.๖) ค่า BMI ๒๓ – ๒๔.๙๐ ท้วม/โรคอ้วนระดับ ๑ (ร้อยละ ๒๓.๑) ค่า BMI ๓๐ ขึ้นไป อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ ๓ (ร้อยละ ๑.๖) และค่า BMI < ๑๘.๕ น้ำหนักน้อย/ผอม (ร้อยละ ๑.๑) ตามลำดับ

๕.๑.๒ สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังต่อไปนี้

สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๐๓$, S.D. = ๐.๔๖๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (สีลภาวนา), S.D. = ๐.๕๔๗) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๐๗$, S.D. = ๐.๙๖๙) อันดับสาม สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ($\bar{X} = ๓.๙๕$, S.D. = ๐.๕๙๖) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{X} = ๓.๙๓$, S.D. = ๐.๖๑๙)

๕.๑.๓ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม ซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลมีความแข็งแรง มีสติปัญญาที่พัฒนา และมีสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก โดยครอบครัว สถาบันการศึกษา สถานที่ปฏิบัติธรรม และหน่วยงานสาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่บุคคลในชุมชน ในแง่ของการดูแลสุขภาพกาย การมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ การดูแลสุขภาพกายต้องเริ่มตั้งแต่การมีอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในด้านจิตใจและปัญญา การเสริมสร้างสุขภาวะไม่ได้หยุดอยู่แค่ที่ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ การมีสมาธิ และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งในวัยเด็กและผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ด้านสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี การมีชุมชน

ที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสังคมที่ดีได้ การจัดตั้งโรงเรียน ผู้สูงอายุ การสร้างศูนย์ ๓ วัย และการมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างคนในชุมชน เป็นตัวอย่างของการ เสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัย สำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

๕.๑.๔ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของ ชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัด สุทธาวาส จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น โดยมีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา, สีสภาวนา, จิตตภาวนา, และปัญญาภาวนา ซึ่งทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย, จิต, สังคม, และปัญญาให้กับ ผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขาสามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ในด้านของกายภาวนา การจัด กิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกายเบาๆ, การทำกายภาพบำบัด, หรือการเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น สามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดโอกาส ในการเกิดโรคต่างๆ ส่วนการพัฒนาด้านสีสภาวนา ก็เน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และชุมชน โดยการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้ ผู้สูงอายุรู้สึกถูกใส่ใจและมีความสุขในชีวิตสังคม การพัฒนาด้านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ก็เป็น อีกสองด้านที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจ ความแตกต่างของผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรง สามารถรับมือกับความทุกข์หรือ ปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ด้านปัญญาภาวนา ก็เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมี สติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในการใช้ ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยรวมแล้ว การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนว ภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุก คน

๕.๑.๕ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของ ชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัด สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังการอบรมด้วยชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุข ภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๑๕๘) และเมื่อพิจารณาเป็น รายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (สีสภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๓๐$, S.D. = ๐.๒๓๒) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D. =

๐.๓๕๔) อันดับสาม สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๖$, S.D. = ๐.๒๓๘) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๓$, S.D. = ๐.๑๙๐)

๕.๒ อภิปรายผล

จากศึกษา เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า การดูแลสุขภาพกายต้องเริ่มตั้งแต่การมีอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในด้านจิตใจและปัญญา การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ การมีสมาธิ และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างถูกต้อง สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ด้านสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี การมีชุมชนที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสังคมที่ดีได้ ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูพิพัฒนวิธาน (อรุณ ธมฺมวโร)^๑ ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาวะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนและชุมชน การพูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าใจวัฒนธรรมประกอบกับความเสียสละและความกลมเกลียวในพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พูดดีทำดี หรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นสุขภาวะทางกายกิจกรรมตักบาตรให้ทานสมาทานรักษาศีล ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นสุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นสุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม ๓ กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฉัน คือ ใคร กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข กิจกรรมที่ ๓ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ

^๑พระครูพิพัฒนวิธาน (อรุณ ธมฺมวโร), กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา, *คุณวินิพนธ์พุทธศาสตร์คุณวิบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

ขั้นตอนที่ ๔ ชั้นสุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี ๓ กิจกรรมคือกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมเข้าใจตน กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญ กิริยาวัตถุ ๓ คือ ทาน ศีล ภavana เข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดี พูดดี ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับ ความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิด สุขภาวะทางกายคือการไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคม นำไปสู่สุขภาวะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุข สงบ เย็น

๕.๒.๒ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชน วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ กายภavana, สีสภavana, จิตตภavana, และปัญญาภavana ซึ่งทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย, จิต, สังคม, และปัญญาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้สามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ในด้านของกายภavana การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนการพัฒนาด้านสีสภavana จะเน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีใน ครอบครัวและชุมชน โดยการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกใส่ใจและมีความสุขในชีวิตสังคม การพัฒนาด้านจิตตภavana และปัญญาภavana เป็นอีกสองด้านที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและ เข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรง สามารถรับมือกับความทุกข์ หรือปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ด้านปัญญาภavana เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมี สติปัญญาในการดูแลตนเองและครอบครัว ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในการใช้ ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยรวมแล้ว การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนว ภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุก คน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ^๒ ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการ ส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัด กาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า ๑) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิต ภavana รองลงมา คือ สีสภavana ปัญญาภavana และกายภavana ๒) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่ม ตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ ๒.๑) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมาก คือ จิต ภavana รองลงมา คือ สีสภavana กายภavana และปัญญาภavana ๒.๒) การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ ความรู้ มีการปฏิบัติมาก คือ กายภavana รองลงมา คือ สีสภavana จิตภavana และปัญญาภavana ๒.๓)

^๒พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ, รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียน ผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี, วารสารมหาจุฬานาครธรรม, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ๓) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักภavana ๔ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง ๔ ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้ง กายภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana

๕.๒.๓ การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังการอบรมด้วยชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน เป็นกิจกรรมที่มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะและความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง โดยมีการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย การชี้แจงที่คืนข้อมูลให้แก่ชุมชน ซึ่งเป็นการสร้างความรับรู้และความเข้าใจในสภาวะสุขภาพปัจจุบันของตนเองและชุมชน การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และการดำเนินงานตามแผน ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล การมีพระสงฆ์แกนนำสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ**พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ**^๓ ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า ๑) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศีลภavana ปัญญาภavana และกายภavana ๒) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ ๒.๑) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศีลภavana กายภavana และปัญญาภavana ๒.๒) การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ กายภavana รองลงมา คือ ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ๒.๓) การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ๓) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักภavana ๔ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง ๔ ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้ง กายภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana

^๓พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ, รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี, วารสารมหาจุฬานาครธรรม, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑) ควรมุ่งเน้นให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถค้นหาข้อมูล ทำความเข้าใจและเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง เพื่อการปฏิบัติและจัดการด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

๒) ก่อนนำชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐานไปใช้ ควรมีการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย เพื่อเป็นการวางฐานข้อมูลเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการวางแผนการดูแลสุขภาพต่อไป

๓) ควรมีพระสงฆ์หรือบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพที่คอยช่วยเหลือให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาประสิทธิผลการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

๒) ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาแหล่งเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔

๓) ควรศึกษาการพัฒนาเครือข่ายการเสริมสร้างสุขภาพะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี - ไทย:

๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **มหาจุฬาเตปิฎก**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ

๑.๒.๑ หนังสือภาษาไทย

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. **การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๙-๒๕๖๐**. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์, ๒๕๖๒.

เกษม นครเขตต์. “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อคุณค่าชีวิต.” ในเอกสารประกอบการสัมมนาวิชาการ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๐.

จันทร์เพ็ญ สันตวาจา. **แนวคิดพื้นฐานทฤษฎีและกระบวนการพยาบาล**. นนทบุรี: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘.

จุฬารัตน์ โสตะ. **การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ๒๕๔๖.

ชูศรี วงศ์รัตน์. **เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพฯ: เทพเนรมิต, ๒๕๔๑.

บริบูรณ์ พรพิบูลย์. **โลกขราและการเตรียมตัวเพื่อเป็นสุข**. เชียงใหม่: พระสิงห์การพิมพ์, ๒๕๒๘.

ประเวศ วะสี. **การจัดการความรู้ : กระบวนการปลดปล่อยมนุษย์สู่ศักยภาพ เสรีภาพ และความสุข**. กรุงเทพฯ: สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม, ๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑.

_____. **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ: บริษัท สหพรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๑.

_____. **หลักแม่บทของการพัฒนาคน**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระไพศาล วิสาโล . แลขอบฟ้าเขียว ทางเลือกสำคัญสำหรับอนาคตที่กำลังปรากฏเป็นจริง.

กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทม์สคิมทอง, ๒๕๔๙.

พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ. พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

วสันต์ ศิลปสุวรรณ และ พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. การวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริม

สุขภาพ : ทฤษฎีและการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: เจริญดี, ๒๕๔๒.

วิชิตเปานิล. พุทธกระบวนทัศน์เพื่อสุขภาพและการเยียวยาในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัย

ระบบสาธารณสุข, ๒๕๔๖.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สุขภาพคนไทย ๒๕๖๓: สองทศวรรษ ปฏิรูป

การศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและ

สังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๓.

_____ . สุขภาพคนไทย ปี ๒๕๖๒: สื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล.

นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๒.

สุรเกียรติ์ อาชานุภาพ. “วิวัฒนาการการส่งเสริมสุขภาพระดับนานาชาติ.” ในเอกสารประกอบการ

ประชุมวิชาการ ครั้งที่ ๒ สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข เรื่อง “ส่งเสริมสุขภาพ :

บทบาทใหม่แห่งยุคของทุกคน”. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: ดีไซร์, ๒๕๔๑.

สุรีย์ จันทรมอรี. “กระบวนทัศน์ในการพัฒนางานสุขภาพในโรงพยาบาล.” ในเอกสารประชุมวิชาการ

สุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล, ๒๕๔๐.

๑.๒.๒ รายงานการวิจัย

พระครูพิสนธ์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร). กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนว

พุทธจิตวิทยา. **คุณนิพนธ์พุทธศาสตร์คุณบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)**. บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

ภัทรธิดา ผลงาม. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในประเทศไทยและ

ญี่ปุ่น. **รายงานการวิจัย**. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย, ๒๕๕๕.

รวีโรจน์ ศรีคำภา และคณะ. สุขภาวะพระสงฆ์: การพัฒนารูปแบบสุขภาวะตามแนววิถีพุทธโดยการบูร

ณาการสาธารณสุขเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของจังหวัดพะเยา. **รายงานการวิจัย**. สถาบันวิจัย

พุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

๑.๒.๓ เว็บไซต์

-

๑.๒.๔ วารสาร

บุญโรม สุวรรณพาหุ. สุขภาวะของวัยรุ่น : กรอบมโนทัศน์และเครื่องมือประเมินทางจิตวิทยา.

วารสารพฤติกรรมศาสตร์ ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖, หน้า ๑๓๒-๑๓๓.

พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียน

ผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอนาทม จังหวัดกาญจนบุรี. **วารสารมหาจุฬานาครทรรณ**. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). “สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ”. **พุทธจักร**. ปีที่ ๕๙ ฉบับที่ ๑๑

(พฤศจิกายน ๒๕๔๘), หน้า ๕-๑๐.

เรวดี ศิริภาพ. รูปแบบการพัฒนาสุขภาวะเชิงพุทธบูรณาการของพนักงานบริษัท. **Journal of**

Community Development Research (Humanities and Social Sciences)

๒๐๒๐; ๑๓(๒), หน้า ๙๙.

ศิริลักษณ์ กมลรัตน์. รูปแบบการสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนของสถาบันการพลศึกษาตาม “แนวคิด

ยุทธศาสตร์ไตรพลังเขื่อนภูเขา”. **วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา**. ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓ กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๒, หน้า ๑๖๐.

๑.๒.๔ หนังสือภาษาอังกฤษ

Green. L.W. & Kreuter. M.W. **Health Promotion Planning: An Education and Environmental Approach**. 2nd ed. Toronto: Mayfield. 1991.

John. C. **Maxico Ministerial Statement for the Promotion of Health : from Ideas to Action.**” **Health Promotion International**. 2000. October – December). 15(4) : 270 -276.

WHO. **Ottawa Charter for Health Promotion**. First International Conference on Health Promotion. Ottawa. 21 November 1986. World Health Organization. Retrieved January 29, 2022. from: <http://www.who.int/hpr/archive/does/ottawa.html>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองการวิจัยในมนุษย์



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๒๘๐/๒๕๖๖

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการศึกษาด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔
(The Process of Enhancing Health According to Meditation 4)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: MCU RS 800766142

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

ผู้วิจัยหลัก: พระครูโอภาสสราธิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร.

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|-------------------------------|
| ๑. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ |
| ๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ |
| ๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ |
| ๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล | ฉบับที่ วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ |

(พระมหาสมบุญณ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

หมายเลขใบรับรอง: ว.๒๘๐/๒๕๖๖

วันที่ให้การรับรอง: ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

วันหมดอายุใบรับรอง: ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๒๘๐

๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เรียน พระครูโอภาสสรวิคุณ (ชาติรี อสโก), ดร. / นักวิจัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำ
การวิจัยในเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวทฤษฎี ๔” มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มี
การแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ.ดร.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชน
วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดทำวิจัย เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านให้ข้อมูลและความเห็นของท่านตามความเป็นจริง ซึ่งคำตอบของท่านจะใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดีและขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

๒. แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕ ข้อ


ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๒๐ ข้อ

๓. โปรดตอบแบบสอบถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ในแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๔. ข้อมูลที่ท่านได้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น

๕. ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้สละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้



พระครูโอภาสสรวิคุณ

หัวหน้าโครงการวิจัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ท่านเลือกให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. เพศ

() ชาย

() หญิง

๒. อายุ ปี

๓. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช.

() อนุปริญญา หรือ ปวส.

()ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

() อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๔. โรคประจำ

() ไม่มีโรคประจำตัว

() มีโรคประจำตัว

() เบาหวาน

() ความดัน

() ไขมันในเส้นเลือด

() อื่น ๆ โปรดระบุ

๕. ดัชนีมวลกาย

ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ท่านมีส่วนสูง.....เซ็นต์เมตร

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมือง
ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด เพียงข้อ
เดียว โดยคำตอบมี ๕ ตัวเลือก คือ

เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	๕ คะแนน
เห็นด้วยมาก	หมายถึง	๔ คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	๓ คะแนน
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	๒ คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	หมายถึง	๑ คะแนน

สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภavana)					
๑. ท่านมีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อการดำรงชีวิต					
๒. ท่านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี					
๓. ท่านหมั่นหาความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง					
๔. ท่านหมั่นออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค					
๕. ท่านรู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และ ไม่บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง					
สุขภาวะด้านสังคม (สัทภavana)					
๖. ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หรือหลักธรรมทาง ศาสนาที่ท่านนับถือ ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความ เดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น					
๗. ท่านมักกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก					
๘. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ					
๙. ท่านสามารถดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ ครอบครัวแก่สังคม					
๑๐. เมื่อมีปัญหา ท่านกล้าที่จะขอความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำจากบุคคลอื่น					
สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภavana)					

สภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑๑. ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต					
๑๒. ท่านมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป					
๑๓. ท่านให้ท่าน รักษาศีล เจริญสติภาวนา สวดมนต์ และแผ่เมตตา					
๑๔. ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี					
๑๕. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย					
สภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)					
๑๖. ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง					
๑๗. ท่านหมั่นอบรมปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ					
๑๘. ท่านมีความเข้าใจในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า					
๑๙. ท่านดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณา เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ					
๒๐. ท่านหมั่นดูแลตนเอง คิดพิจารณาอย่างถูกต้อง จนนำไปสู่ความเข้าใจที่แท้จริง อันก่อให้เกิดสุขแก่ตนเอง					

ขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชน วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการจัดทำวิจัย เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยขอความกรุณาท่านให้ข้อมูลและความเห็นของท่านตามความเป็นจริง ซึ่งคำตอบของท่านจะใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้นไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดีและขอขอบพระคุณท่านมา ณ โอกาสนี้

๒. แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น ๕ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๕ ข้อ

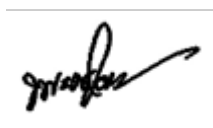
ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๒๐ ข้อ

๓. โปรดตอบแบบสอบถามโดยการทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ในแต่ละข้อคำถามให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง หรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๔. ข้อมูลที่ท่านได้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่านทั้งสิ้น

๕. ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้สละเวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้



พระครูโอภาสสรวิคุณ

หัวหน้าโครงการวิจัย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ท่านเลือกให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. เพศ

() ชาย

() หญิง

๒. อายุ ปี

๓. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ปวช. () อนุปริญญา หรือ ปวส.

()ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

() อื่น ๆ (โปรดระบุ)

๔. โรคประจำ

() ไม่มีโรคประจำตัว

() มีโรคประจำตัว

() เบาหวาน

() ความดัน

() ไขมันในเส้นเลือด

() อื่น ๆ โปรดระบุ

๕. ดัชนีมวลกาย

ปัจจุบันท่านมีน้ำหนัก.....กิโลกรัม ท่านมีส่วนสูง.....เซ็นต์เมตร

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของ
ชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องคำตอบที่เหมาะสมและเป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด เพียงข้อ
เดียว โดยคำตอบมี ๕ ตัวเลือก คือ

เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	๕ คะแนน
เห็นด้วยมาก	หมายถึง	๔ คะแนน
เห็นด้วยปานกลาง	หมายถึง	๓ คะแนน
เห็นด้วยน้อย	หมายถึง	๒ คะแนน
เห็นด้วยน้อยที่สุด	หมายถึง	๑ คะแนน

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา)					
๑. ท่านมีปัจจัย ๔ เพียงพอต่อการดำรงชีวิต					
๒. ท่านอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี					
๓. ท่านหมั่นหาความรู้ในเรื่องของการดูแลสุขภาพตนเอง					
๔. ท่านหมั่นออกกำลังกายเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค					
๕. ท่านรู้จักบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย และ ไม่บริโภคอาหารที่ก่อให้เกิดโทษแก่ร่างกายตนเอง					
สุขภาวะด้านสังคม (สัทภาวนา)					
๖. ท่านปฏิบัติตามหลักศีล ๕ หรือหลักธรรมทาง ศาสนาที่ท่านนับถือ ไม่ไปเบียดเบียน หรือก่อความ เดือดร้อน ความเสียหายกับผู้อื่น					
๗. ท่านมักกล่าวทักทายพูดคุยกับบุคคลที่รู้จัก					
๘. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมต่าง ๆ					
๙. ท่านสามารถดำรงตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ ครอบครัวแก่สังคม					
๑๐. เมื่อมีปัญหา ท่านกล้าที่จะขอความช่วยเหลือ หรือคำแนะนำจากบุคคลอื่น					
สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตภาวนา)					

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
๑๑. ท่านมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการดำเนินชีวิต					
๑๒. ท่านมีอารมณ์มั่นคงและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีอารมณ์ขันบ้างพอสมควร ไม่เครียดเกินไป					
๑๓. ท่านให้ท่าน รักษาศีล เจริญสติภาวนา สวดมนต์ และแผ่เมตตา					
๑๔. ท่านสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี					
๑๕. ท่านยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย					
สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)					
๑๖. ท่านมีความเชื่อมั่นในตนเอง					
๑๗. ท่านหมั่นอบรมปัญญา ด้วยการฟัง คิด และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจ					
๑๘. ท่านมีความเข้าใจในชีวิต และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า					
๑๙. ท่านดำเนินชีวิตด้วยความสุข รู้จักคิดพิจารณา เหตุการณ์ต่าง ๆ ด้วยเหตุผลเสมอ					
๒๐. ท่านหมั่นดูแลตนเอง คิดพิจารณาอย่างถูกต้อง จนนำไปสู่ความเข้าใจที่แท้จริง อันก่อให้เกิดสุขแก่ตนเอง					

ขอขอบคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชน
วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการศึกษาวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔”

๒. แบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น ๔ ตอนดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

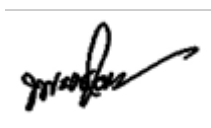
ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

ผู้วิจัยหวังว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสัมภาษณ์ด้วยดีและขอขอบคุณให้ความร่วมมือ

ขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมา ณ โอกาสนี้



พระครูโอภาสสรathiคุณ (ชาติรี อาสโภ)

หัวหน้าโครงการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชน
วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

คำชี้แจง : แบบสัมภาษณ์นี้ แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

ผู้ให้สัมภาษณ์ ชื่อ..... ฉายา/นามสกุล..... อายุ..... ปี

ตำแหน่ง.....

ที่อยู่ / สถานที่ทำงาน.....

.....

.....

ผู้สัมภาษณ์ (ผู้วิจัย)

วิธีการสัมภาษณ์ (จดบันทึก/บันทึกเสียง)

สัมภาษณ์เมื่อวันที่.....เดือน.....พ.ศ. เวลา.....น.

สถานที่.....

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔

๒.๑ หน่วยงานของท่านมีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา)

ให้กับประชาชนในปัจจุบันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒.๒ หน่วยงานของท่านมีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (ศีลภาวนา)

ให้กับประชาชนในปัจจุบันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

๒.๓ หน่วยงานของท่านมีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทาง ด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ให้กับประชาชนในปัจจุบันอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

๒.๔ หน่วยงานของท่านมีกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ให้กับประชาชนในปัจจุบันอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....

๒.๕ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔

.....
.....
.....
.....

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔

๓.๑ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา) ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....

๓.๒ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (สีลภาวนา) ควรจะมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....

๓.๓ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ควรจะมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....

๓.๔ การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ควรจะมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....
.....
.....
.....

๓.๕ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔

.....
.....
.....
.....

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

๔.๑ การเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๔.๒ ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์

()

...../...../.....

ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็น
ฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

กำหนดการโครงการอบรมระยะเวลา ๒ วัน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

วันที่ ๑

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิด, แนะนำรายละเอียดกำหนดการดำเนินการโครงการฯ และให้ทำแบบสอบถามก่อนอบรม
๐๙.๓๐ น.	จัดกลุ่มและแนะนำพี่เลี้ยง, พี่เลี้ยงพบกลุ่ม, โดยใช้ชุดกิจกรรมที่ ๑ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา) และผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยกัลยาณมิตรในกลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมที่ ๑ เป็นรายบุคคล
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหาร
๑๓.๐๐ น.	ชุดกิจกรรมที่ ๒ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (สีลภาวนา), พี่เลี้ยงพบกลุ่ม และผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยกัลยาณมิตรในกลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมที่ ๒ เป็นรายบุคคล
๑๕.๓๐ น.	เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ

วันที่ ๒

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า
๐๙.๓๐ น.	ดำเนินการกิจกรรมที่ ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) และผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยกัลยาณมิตรในกลุ่มเกี่ยวกับกิจกรรมที่ ๓ เป็นรายบุคคล
๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหาร

เวลา	กิจกรรม
๑๓.๐๐ น.	ดำเนินการกิจกรรมที่ ๔ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญา ภาวนา) และผู้เข้าอบรมร่วมแสดงความคิดเห็นด้วยกัลยาณมิตรในกลุ่มเกี่ยวกับ กิจกรรมที่ ๔ เป็นรายบุคคล
๑๕.๓๐ น.	สรุปกิจกรรมที่ ๑-๔
๑๖.๐๐ น.	พิธีปิดโครงการ

หลังจากอบรมประมาณ ๒ สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการติดตามเก็บข้อมูลแบบสอบถามการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา กับกลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน ๒๕ คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ต่อไป

กิจกรรมที่ ๑ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา)

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน ๒๕ คน

วิธีการ

บรรยายรวมถึงให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลงปฏิบัติและแสดงความคิดเห็น

ระยะเวลา

๒.๕ ชั่วโมง

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

๒. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

๓. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๒. สาระสำคัญ

เสริมสร้างสุขภาวะทางด้านร่างกาย (กายภาวนา)

๓. เนื้อหา

๑. กายภาวนา คือ การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (physical development)

๒. การรับประทานอาหารที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงอายุ คือ การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ตามหลักโภชนาการในปริมาณพอประมาณ และสัดส่วนที่เหมาะสม คือ ผัก ผลไม้ ๒ ส่วน : โปรตีน ไขมัน ๑ ส่วน : และข้าว แป้ง ๑ ส่วน (สัดส่วน ๒ : ๑ : ๑) โดยใช้หลักธรรมการรู้จักประมาณในการบริโภคตามหลักโภชนาการตามตำราและมัชฌิมาปฏิปทาและรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ไม่หวาน มัน เค็มมาก โดยพิจารณาอาหารก่อนรับประทานตามหลักโยนิโสมนสิการ การพิจารณาโดยท่วงแท้ ถึง เหตุผล ประโยชน์ และมีไม่ประโยชน์ และตามหลักปัจจัยสันนิสิตศีล คือ การบริโภคปัจจัย ๔ ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์ที่แท้จริง เพื่อหล่อเลี้ยง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้ร่างกายเป็นปกติสุขพอเพียง มิใช่รับประทานตามความอยากหรือความอร่อยเท่านั้น

๓. การออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ควบคุมด้วยสติสัมปชัญญะ กำหนดจิตให้แน่วแน่ อยู่กับอวัยวะที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา รู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน ส่งผลให้ร่างกายหลั่งสารสุข (Endorphine) ลดระดับฮอร์โมนเครียด (Stress hormone) ภาวะเครียดทำให้เกิดกลุ่มอาการทางเมตาบอลิก ควรออกกำลังกายให้ถึงระดับหนักพอควรจนรู้สึกเหนื่อยหอบ ร้องเพลงไม่ได้อย่างต่อเนื่อง ครั้งละ ๓๐ นาที อย่างน้อย ๕ วันต่อสัปดาห์ หรือ ๑๕๖ นาทีต่อสัปดาห์

การเดินเร็วอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาที ซึ่งพลังงานที่ใช้ใน ๓ นาทีแรกจะใช้น้ำตาล ร้อยละ ๖๐ และจากไขมัน ร้อยละ ๔๐ นาทีที่ ๒๐ ร่างกายจะใช้พลังงานจากน้ำตาล ร้อยละ ๕๐ และจากไขมัน ร้อยละ ๕๐ หลังจากนาทีที่ ๓๐ ไขมันจะถูกเผาผลาญมากขึ้นเป็น ร้อยละ ๖๐

ทุกครั้งขณะเดินเร็วหรือวิ่งอยู่ให้หัดหายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมโดยเป่าออกทางปากช้าๆ พร้อมกับผ่อนคลาย กล้ามเนื้อทั่วร่างกายไปด้วย รับรู้ความรู้สึก ร่างกายว่ายังมีพลังพอไหม ยังสบายดีอยู่หรือไม่ ตลอดเวลา ในการวิ่งให้ความกำหนดสติสนใจอยู่กับลมหายใจและร่างกายตลอดเวลา ให้ทั้งความคิดมาอยู่กับเวทนาของร่างกาย ฝึกอย่างนี้ให้ชำนาญ

๔. กิจกรรม

๑. ผู้วิจัยบรรยายโดยใช้ PowerPoint ในเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุที่เป็นโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

๒. ผู้วิจัยบรรยายโดยใช้ PowerPoint และแจกคู่มือในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุพร้อมให้ชมวีดิทัศน์

๓. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสาธิตกายบริหารทำการยืดกล้ามเนื้อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุประมาณ ๑๕ นาที ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

๕. สื่อประกอบการอบรม

- PowerPoint
- แผ่นพับ
- กระดาษชาร์ต/ฟิวเจอร์บอร์ด
- ปากกา
- กระดาษ A4

๖. การวัดผลและประเมินผล

๑. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม การตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

๗. บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผลการจัดกิจกรรม

.....
.....

๒. ปัญหาและอุปสรรค

.....
.....
.....

๓. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....
.....
.....

กิจกรรมที่ ๒ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (ศีลภาวนา)

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน ๒๕ คน

วิธีการ

บรรยายรวมถึงให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลงปฏิบัติและแสดงความคิดเห็น

ระยะเวลา

๒.๕ ชั่วโมง

๑. จุดประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

๒. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

๓. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๒. แนวความคิดหลัก

เสริมสร้างสุขภาวะทางด้านสังคม (ศีลภาวนา)

๓. เนื้อหา

ศีลภาวนา คือ การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (moral development) สังคมสุขภาวะ คือ สังคมที่คนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ตั้งแต่ระดับครอบครัวไปจนถึงชุมชนและสังคมโดยรวม ไม่มีปัญหากระทบกระทั่งกันเอื้อต่อการที่แต่ละคนจะทำสิ่งที่ดีงามตามศักยภาพของตนในระดับครอบครัว พุทธศาสนาวางข้อพึงปฏิบัติต่อกันสำหรับผู้ครองเรือน ระหว่างสามีภรรยา พ่อแม่-ลูก มิตรสหายเพื่อนพ้อง บริวาร รวมถึงสมณะชีพราหมณ์ด้วย

ในระดับชุมชนและสังคมมีหลักปฏิบัติเรื่องศีล ทั้งสำหรับบรรพชิต และคฤหัสถ์ จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้ชุมชนและสังคมมีความสงบเรียบร้อย ในขั้นพื้นฐานที่สุดพุทธศาสนามีเบญจศีลเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้คนมีชีวิตอยู่ด้วยกันโดยปราศจากความรุนแรงทุกรูปแบบ ทั้งต่อผู้อื่น (ศีลข้อ ๑, ๒, ๓, ๔) และต่อตนเอง (ศีลข้อ ๕) นอกจากนี้ยังมีธรรมหมวดหนึ่งที่เอื้อต่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกของสังคมทุกระดับ ซึ่งประกอบด้วยหลักปฏิบัติ ๔ ประการ คือ การแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กัน การพูดจาน่ารักน่านิยมนับถือ การทำประโยชน์ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และการวางตนสม่ำเสมอ ไม่ถือตัว (สังคหวัตถุ ๔)

๔. วิธีการจัดกิจกรรม

๑. ผู้วิจัยบรรยายโดยใช้ PowerPoint ในเรื่องอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงในผู้สูงอายุที่เป็นโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

๒. ผู้วิจัยบรรยายโดยใช้ PowerPoint และแจกคู่มือในเรื่องการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุพร้อมให้ชมวีดิทัศน์

- ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยสาธิตกายบริหารทำการยืดกล้ามเนื้อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุประมาณ ๑๕ นาที

๕. สื่อประกอบการอบรม

- PowerPoint
- แผ่นพับ
- กระดาษชาร์ต/ฟิวเจอร์บอร์ด
- ปากกา
- กระดาษ A4

๖. การวัดผลและประเมินผล

๑. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม การตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

๗. บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผลการจัดกิจกรรม

.....

๒. ปัญหาและอุปสรรค

.....

๓. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

กิจกรรมที่ ๓ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน ๒๕ คน

วิธีการ

บรรยายรวมถึงให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลงปฏิบัติและแสดงความคิดเห็น

ระยะเวลา

๒.๕ ชั่วโมง

๑. จุดประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับการทำบุญตักบาตร สวดมนต์ แผ่เมตตา
๒. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับบอกระโยชน์ของทำบุญตักบาตร การสวดมนต์ แผ่เมตตา ได้

๒. แนวความคิดหลัก

เสริมสร้างสุขภาวะทางด้านจิตใจ (จิตตภาวนา)

๓. เนื้อหา

๑. จิตภาวนา คือ การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงาม ด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อุดหนุนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบานเป็นสุข ผ่องใส (cultivation of the heart; emotional development) การมีจิตใจเบิกบานเป็นเครื่องชี้วัด การมีสุขภาวะทางจิตใจอย่างหนึ่ง แต่ภาวะที่จิตใจเบิกบานนั้นมีหลายระดับ ในขั้นต่ำจิตใจเบิกบาน อาจเกิดจากการได้ประสบสิ่งที่พึงปรารถนาทั่วไปได้ เช่น ได้ของที่ชอบ ได้อยู่กับคนที่ตนรัก แต่ความ เบิกบานเช่นนี้ไม่ยั่งยืน บางคนบางครั้งอาจมีจิตเบิกบานเพราะได้ทำความดี เช่น ได้บำเพ็ญบุญด้วยวิธี ต่างๆ ในกรณีเช่นนี้ การทำบุญหรือทำความดีก็เกื้อกูลสุขภาวะทางจิตใจ สูงขึ้นไปกว่านั้น ความเบิก บานอาจเป็นภาวะของจิตที่ตั้งมั่น สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ในกรณีอย่างนี้ก็เป็นเรื่องของกรรมมีสติ ตื่นรู้อยู่ทุก ขณะ และมีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ซึ่งก็มีหลายระดับ ผลที่ตามมาอย่างหนึ่งของสมาธิ คือ การมีจิตปีติเบิก บาน

๒. การทำบุญตักบาตร เป็นการทำบุญที่ชาวพุทธทั่วไปรู้จักและปฏิบัติมากกว่าการทำบุญ ประเภทอื่น ๆ การตักบาตรนั้น ยังถือว่าเป็นการทำบุญประจำวันของชาวพุทธ และชาวพุทธไทยเชื่อว่า การออกบิณฑบาตของพระสงฆ์เป็นการช่วยโปรดสัตว์ที่อยู่ในอบายภูมิ เช่น เปรตวิสัย ให้ได้รับส่วนบุญ ด้วยเหตุผลทางจริยธรรม ในการทำบุญตักบาตรนั้น พอสรุปได้ดังนี้

- ๑) เป็นการสั่งสมบุญในแต่ละวัน เพราะการสั่งสมเป็นเหตุ นำความสุขมาให้

๒) เป็นการเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการทำบุญทำให้จิตใจแจ่มใส เพื่อให้มีกำลังใจที่เข้มแข็ง เพราะผู้ที่ไม่มีบุญเกื้อหนุนอยู่ในใจ ย่อมพ่ายแพ้ต่อบาปได้ง่าย

๓) เป็นการทำให้สิ่งที่บุญให้แก่ตนเองในอนาคต

๔) เป็นการช่วยรักษาพุทธประเพณี เพราะพระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีต และที่จะมาตรัสรู้ในอนาคต ด้วนแต่ดำรงพระชนม์ชีพด้วยอาหารบิณฑบาต

๕) เป็นการช่วยสืบทอดพระพุทธศาสนา เพราะพระสงฆ์เป็นผู้ศึกษา ปฏิบัติพระธรรมวินัย แล้วนำมาสั่งสอนให้ประชาชน ได้รับรสแห่งพระธรรมด้วย อีกทั้งยังดำรงตนเป็นตัวอย่างด้านความประพฤติ ดีงามของสังคม ฉะนั้น ชาวพุทธควรทำบุญตักบาตรเป็นประจำทุกวัน เพื่อเป็นการสั่งสมบุญให้แก่ตนเองที่จะต้องนำไป คุจเสียบยงเดินทาง ในการท่องเที่ยวเวียนเกิดและเวียนตายอยู่ในวัฏฏสงสาร อันไม่ปรากฏเบื้องต้นและที่สุด และบุญที่สั่งสมไว้ นี้ จะช่วยเกื้อกูลให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

อนึ่ง ประโยชน์ส่วนรวมที่จะเกิดขึ้น คือ เป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา เพราะพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้นำของพุทธบริษัท ที่เป็นฐานกำลังสำคัญแห่งกองทัพธรรมนั้น ท่านดำรงชีพอยู่ได้ด้วยปัจจัยที่ศฤงคารจัดถวาย ท่านจึงสามารถมีกำลังกาย กำลังใจที่จะศึกษาพระพุทธพจน์ คือ พระไตรปิฎกให้เข้าใจ ทรงจำ นำมาประพฤติปฏิบัติ และกล่าวสอนมวลมนุษย์ได้

การทำบุญตักบาตรจะสมบูรณ์ได้ต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

๑) ต้องเตรียมใจให้พร้อม ข้อนี้ถือว่าสำคัญมาก เพราะบุญที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของผู้ถวาย ท่านแนะนำให้รักษาเจตนาให้บริสุทธิ์ทั้ง ๓ ขณะ คือ

๑.๑ ก่อนถวาย ตั้งใจเสียสละอย่างแท้จริง

๑.๒ ขณะถวาย ก็มีใจเลื่อมใส ถวายด้วยความเคารพ

๑.๓ หลังจากถวายแล้ว ต้องยินดีในทานของตัวเองจิตใจเบิกบานเมื่อนึกถึงทานที่ตนเองได้ถวายไปแล้ว

การทำใจให้ได้ทั้ง ๓ ขณะดังกล่าวนี้ นับว่ายากมาก เพราะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่อาจทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองในขณะใดขณะหนึ่งได้

๒) ผู้รับ คือ พระภิกษุสามเณร เป็นผู้สำรวมระวัง มีข้อวัตรปฏิบัติที่ดีงามตามพระธรรมวินัย ใฝ่ศึกษาเล่าเรียน พระพุทธพจน์ ทรงจำ นำมาบอกกล่าว สั่งสอนได้ และเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรเทาโรค โทสะ โมหะ จนสามารถละขาดได้อย่างสิ้นเชิง

๓) สิ่งของที่ถวาย จะต้องได้มาด้วยวิธีที่สุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อน และที่สำคัญคือสิ่งนั้นต้องเหมาะสมแก่พระภิกษุสามเณรด้วย

๓. สวดมนต์ แผ่เมตตา สวดมนต์แปล รู้และเข้าใจวิธีปฏิบัติและประโยชน์ ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนฝึกสวดมนต์แปล ดังนี้

การสวดมนต์แปล

๑. นมัสการพระรัตนตรัยและสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
๒. ตัดความกังวลต่างๆ ออกไป

๔. กิจกรรม

๑. พระวิปัสสนาจารย์แจกหนังสือการสวดมนต์ แม่เมตตา และบรรยายประโยชน์ของการสวดมนต์ แม่เมตตา
๒. พระวิปัสสนาจารย์นำสวดมนต์ แม่เมตตา

๕. สื่อประกอบการอบรม

- หนังสือสวดมนต์ แม่เมตตา

๖. การวัดผลและประเมินผล

๑. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม การตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

๗. บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๑. ผลการจัดกิจกรรม

.....

.....

๒. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

๓. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ ๔ การเสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้สูงอายุ จำนวน ๒๕ คน

วิธีการ

บรรยายรวมถึงให้ผู้สูงอายุกลุ่มทดลองลงปฏิบัติและแสดงความคิดเห็น

ระยะเวลา

๒.๕ ชั่วโมง

๑. จุดประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

๒. เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

๓. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาเป็นพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๒. แนวความคิดหลัก

เสริมสร้างสุขภาวะทางด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา)

๓. เนื้อหา

๑. ปัญญาภาวนา คือ การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา (cultivation of wisdom intellectual development)

พระพุทธศาสนาให้ความสำคัญกับปัญญาในทุกะระดับของการปฏิบัติในทัศนะของพุทธศาสนา สุขภาวะทางปัญญาหมายถึงความรู้เข้าใจในเหตุและผล รอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ตลอดจนรู้แจ้งประจักษ์ในสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เข้าใจว่าสิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน อันทำให้สามารถวางตนและปฏิบัติได้ถูกต้อง ดำเนินชีวิตได้ปกติ

การที่จะบรรลุถึงปัญญาจะต้องฝึกฝนตามแนวทางไตรสิกขา คือ ฝึกให้กาย วาจา ใจเรียบร้อย (ศีลสิกขา) ฝึกจิตให้สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน (จิตตสิกขา) เพื่อที่จะมีพลังในการพิจารณาจนเกิดความรู้เข้าใจในสภาวะที่เป็นจริงของสรรพสิ่งว่าเป็นไปตามเหตุปัจจัย (ปัญญาสิกขา) ในที่สุด จิตที่มีสภาวะเช่นนั้นเป็นจิตที่ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ไม่ว่าจะถูกระทบด้วยอารมณ์ที่น่าปรารถนาหรือไม่น่าปรารถนาก็ตาม เป็นจิต

ที่ไม่ถูกพันนาการด้วยความยึดติดกับอารมณ์ต่างๆ มีความโล่งและโปร่งเบา เป็นสภาวะของชีวิตที่เป็นอยู่ด้วยปัญญา

๒. การเจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ บรรยายธรรมเพื่อให้รู้และเข้าใจวิธีปฏิบัติและประโยชน์เจริญปัญญาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนฝึกเจริญสติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยพระวิปัสสนาจารย์ให้ผู้เข้าอบรมฝึกนั่งสมาธิ และเดินจงกรมสลับกัน โดยใช้เวลาตามความเหมาะสม ดังนี้

การเดินจงกรม

การเดินจงกรมจะใช้สติพิจารณารู้อาการที่ปรากฏทางเท้า เป็น ๖ แบบ หรือ ๖ ระยะดังนี้

๑. การเดินจงกรม ๑ ระยะ กำหนดรู้ ขวาท่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ
๒. การเดินจงกรม ๒ ระยะ ยกหนอ เขยิบหนอ
๓. การเดินจงกรม ๓ ระยะ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
๔. การเดินจงกรม ๔ ระยะ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
๕. การเดินจงกรม ๕ ระยะ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
๖. การเดินจงกรม ๖ ระยะ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

การนั่งสมาธิ

๑. นั่งท่าสมาธิ คือ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง ดำรงสติมั่น
๒. หลับตาแล้ว เอาจิตไปกำหนดรู้ที่ท้องพอง-ท้องยุบ
๓. ลมหายใจเข้า ท้องพอง กำหนดว่า พองหนอ ลมหายใจออก ท้องยุบ กำหนดว่า ยุบหนอ หรือถ้าหากอารมณ์ใดชัดเจนกว่า ก็ให้กำหนดรู้ชัดเจนตรงจุดนั้น
๔. ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนได้เวลาพอควร จึงออกจากการปฏิบัติ
๕. แผ่เมตตาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย

๔. กิจกรรม

๑. พระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรมเพื่อให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ และสาดิการเดินจงกรม การนั่งสมาธิตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๕. สื่อประกอบการอบรม

- PowerPoint
- แผ่นพับ
- กระดาษชาร์ต/ฟิวเจอร์บอร์ด

- ปากกา
- กระดาษ A4

๖. การวัดผลและประเมินผล

- ๑. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมในกิจกรรม การตอบคำถามและการแสดงความคิดเห็นของผู้สูงอายุ

๗. บันทึกหลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

- ๑. ผลการจัดกิจกรรม

.....

.....

- ๒. ปัญหาและอุปสรรค

.....

.....

.....

- ๓. ข้อเสนอแนะและแนวทางแก้ไข

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

หนังสือนำ

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๙ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

เรียน พระมหากษัตริย์นิรันดร์ เสฏฐเมธี, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารการวิจัย ๓ บท จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบหาคคุณภาพเครื่องมือ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป ดังมีรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๙ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย
เรียน พระยงยุทธ ญาณวโร, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารการวิจัย ๓ บท จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบหาคุนภาพเครื่องมือ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำ
วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง
“กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-
depth Interview) และแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จึงใคร่ขอความ
อนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการ
ต่อไป ดั่งมีรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความ
อนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

นายพรภิรมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๙ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุพล พรหมมี

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารการวิจัย ๓ บท

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบหาคุนภาพเครื่องมือ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป ดั่งมีรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาส นี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๙ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตขอเป็นผู้อยู่ศึกษาตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อุทัย คงศิริภักดิ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารการวิจัย ๓ บท

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบหาคุนภาพเครื่องมือ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จึงใคร่ขออนุญาตจากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป ดังมีรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๙ เมษายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย

เจริญพร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประมวล น้อยทรง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. เอกสารการวิจัย ๓ บท

จำนวน ๑ ชุด

๒. แบบหาคุนภาพเครื่องมือ

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และแบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือการวิจัยเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไขเครื่องมือการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป ดั่งมีรายละเอียดปรากฏตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ต่อไป

ขอเจริญพร

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

กราบเรียน พระครูสุทธธรรมาภรณ์, ผศ.ดร. รองเจ้าคณะจังหวัดฉะเชิงเทรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

พระพรหมพิริยะ ภาวโร ๐๙ ๕๒๔๖ ๖๘๒๐

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 กราบเรียน พระครูโฆติพัฒนากร เจ้าคณะอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำ
 วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง
 “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอ
 ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็น
 เครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความ
 เชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะเป็น
 ประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน
 ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงกราบเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

กราบเรียนมาด้วยความเคารพ

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

พระพรหมพิริยะ ถาวโร ๐๙ ๕๒๔๖ ๖๘๒๐

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน พระธีรวัฒน์ มหิสุโสโร พระคิลานุปัฏฐาก

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

พระพรหมพิริยะ ภาวโร ๐๙ ๕๒๔๖ ๖๘๒๐

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นายสมเจตน์ สถิตสมิทธิ์ สาธารณสุขอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

พระพรหมพิริยะ ถาวโร ๐๙ ๕๒๔๖ ๖๘๒๐

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 เจริญพร นายเวคิน เจียโหวง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
 สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำ
 วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง
 “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอ
 ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็น
 เครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความ
 เชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะเป็น
 ประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน
 ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

พระพรหมพิริยะ ถาวร ๐๙ ๕๒๔๖ ๖๘๒๐

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เจริญพร นางสาววรรณรัตน์ ภาคตอน นักวิชาการสาธารณสุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณในความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

พระพรหมพิริยะ ถาวโร ๐๙ ๕๒๔๖ ๖๘๒๐

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ที่ พิเศษ/๒๕๖๖



วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕๘ ถนนศรีโสธร ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๕๐๐๐ โทร. ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖

โทรสาร ๐ ๓๘๘๒ ๑๑๑๙ <http://sothorn.mcu.ac.th>

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์สัมภาษณ์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย
 เจริญพร นางสาวกัญญภัทร์ เทศกุล นักวิชาการสาธารณสุข
 สิ่งส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยข้าพเจ้า พระครูโอภาสสรราชิคุณ (ชาติรี อาสโภ), ดร. และคณะ อาจารย์ประจำ
 วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดทำโครงการวิจัย เรื่อง
 “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอ
 ฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็น
 เครื่องมือในการทำวิจัยในหัวข้อดังกล่าว

ในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ คณะผู้วิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ความ
 เชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านเป็นผู้ให้ข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะเป็น
 ประโยชน์ในทางวิชาการต่อไป หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจักได้รับความอนุเคราะห์ด้วยดี และขอขอบคุณใน
 ความเอื้อเฟื้อทางวิชาการมา ณ โอกาสนี้

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอเจริญพร

(พระครูโอภาสสรราชิคุณ, ดร.)

หัวหน้าโครงการวิจัย

ติดต่อประสานงาน

พระพรหมพิริยะ ถาวโร ๐๙ ๕๒๔๖ ๖๘๒๐

นายพรภริมย์ ยอดบุญ ๐๙ ๔๐๐๙ ๖๔๘๙

ภาคผนวก ง

ภาพประกอบ

สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ















กิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาพผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน
ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา







ภาคผนวก จ

การดำเนินงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์:

- ด้านวิชาการ
 ด้านเศรษฐกิจ/พาณิชย์/อุตสาหกรรม
 ด้านสังคม/ชุมชน
 ด้านนโยบาย

หน่วยงานร่วมดำเนินการและการบริหารจัดการ:

ประเภท	ชื่อหน่วยงาน	โทรศัพท์	หนังสือยินยอม	จัดการ
-	-	-	-	-

ประโยชน์ที่ได้จากการร่วมมือกับภาคเอกชน:

- พัฒนาบุคลากร
 ถ่ายทอดองค์ความรู้
 แลกเปลี่ยนประสบการณ์และถ่ายทอดเทคโนโลยี
 อื่น ๆ (กรุณาอธิบาย)

.....

.....

.....

.....

.....

หน่วยงานที่นำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์:

- ๑) วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๒) องค์การบริหารส่วนตำบลคลองหลวงแพ่ง
 ๓) คณะสงฆ์อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา
 ๔)

รายละเอียดการใช้ประโยชน์:

๑. วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร สามารถนำกระบวนการและผลการศึกษาวิจัยไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาสังคมศึกษา และสาขาวิชาพระพุทธศาสนาในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง นำผลการศึกษาไปสะท้อนข้อมูลในพื้นที่ศึกษา โดยเป็นการศึกษาเอกสารและลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
๒. องค์การบริหารส่วนตำบลคลองหลวงแพ่ง สามารถนำกระบวนการและผลการศึกษาวิจัยไปเป็นข้อมูลในการเสริมสร้างสุขภาวะให้แก่ผู้สูงอายุในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลคลองหลวงแพ่ง
๓. คณะสงฆ์อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา นำองค์ความรู้จากผลการศึกษาวิจัย โดยเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุให้แก่ญาติ-โยมที่มาถือศีลปฏิบัติธรรมในวันพระ และพระสงฆ์ที่สุงวัยภายในวัด สามารถนำองค์ความรู้นี้ไปประยุกต์ใช้กับการบริหารร่างกายของตนเองตามความเหมาะสม

ภาคผนวก ฉ

บทความวิจัย

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชน

วัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

The Process of Enhancing Health According to Meditation 4 of
the community Sutthawat Temple, Mueang Chachoengsao

District Chachoengsao Province

พระครูโสภาสราธิคุณ (ชาตรี อาสโภ)

Phrakru Ophasathikhun (Chatree Rshapho)

พระครูวิมลปริยัติวัฒน์ (วิเชียร สิริวฑฒโน)

Phrakru Wimolpariyattiwat (Wichian Siriwattano)

ภุริทัต ศรีอร่าม

Phurithat Sri-aram

เจตนิพัทธ์ พิธิยานุวัฒน์

Chetniphath Phithiyanuwat

พรภิรมย์ ยอดบุญ

Pornpirom Yodboon

³วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Email: tree.siri@hotmail.com

บทคัดย่อ

งานวิจัย เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส โดยการแจกแบบสอบถาม จำนวน ๑๘๖ รูป และสัมภาษณ์ตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป บุคลากรทางการแพทย์ จำนวน ๘ คน และตัวแทนกลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน โดยการเลือกแบบเจาะจง (purposive

sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม และสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ผลการศึกษาพบว่า

๑. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการเสริมสร้างสุขภาวะที่เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ด้านจิตใจและปัญญา การเสริมสร้างสุขภาวะไม่ได้หยุดอยู่แค่ที่ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ด้านสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

๒. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา, สีสภาวนา, จิตตภาวนา, และปัญญาภาวนา มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย, จิต, สังคม, และปัญญาให้แก่ผู้สูงอายุ ทำให้สามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ด้านของกายภาวนา การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ด้านสีสภาวนา เน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ด้านจิตตภาวนา เป็นการฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น ด้านปัญญาภาวนา เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง

๓. การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๑๕๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน น้อย พบว่า สุขภาวะด้านสังคม (สีสภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๓๐$, S.D. = ๐.๒๓๒) สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D. = ๐.๓๕๔) สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๖$, S.D. = ๐.๒๓๘) และสุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๓$, S.D. = ๐.๑๙๐) อยู่ในระดับมากทุกด้าน

คำสำคัญ : กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะ, ผู้สูงอายุ, ภาวนา ๔

Abstract

Research on the process of enhancing the health of the elderly according to the four prayer principles of the Sutthawat Temple community. Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province The objective is to study the process of enhancing the health of the elderly according to the four prayer principles of the

Sutthawat Temple community. Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province To develop activities to enhance the health of the elderly according to the 4 prayer principles of the Sutthawat Temple community. Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province. and to enhance the health of the elderly according to the four principles of meditation, using temples as a base. of the Sutthawat Temple community Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province The sample group used in the research included elderly people from the Sutthawat Temple community. By distributing 186 questionnaires and interviewing 4 medical personnel and 3 representatives of monks, for a total of 7 important informants/person using purposive sampling. Research tools include questionnaires and in-depth interviews. The results of the study found that

1. The process of enhancing the health of the elderly according to the 4 prayer principles of the Sutthawat Temple community. Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province found that there is a process of enhancing health that covers physical, mental, intellectual and social aspects for the elderly. Taking care of your physical health also includes preventing falls. treatment of chronic diseases and practicing meditation through age-appropriate exercise. Mental and intellectual Improving well-being doesn't stop with a healthy body. But it also covers having a strong mind, being happy, and having wisdom that continues to grow. and following the principles of each religion. The social aspect is another important aspect that helps individuals have good health. Having good health in terms of physical, mental, intellectual, and social aspects is an important factor that will help individuals live their lives happily and with quality.

2. Developing activities to enhance the health of the elderly according to the 4 Buddhist principles of the Sutthawat Temple community. Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province, it was found that activities were divided into 4 areas: body meditation, Sila meditation, mental meditation, and panya meditation. The objective is to promote good physical, mental, social, and intellectual health for the elderly. Makes it possible to live a happy and healthy life. Side of the body Organizing activities that are appropriate to the physical condition and needs of the elderly. Silapawana focuses on building good relationships in

families and communities. Mental aspect It is a way to train the mind to be calm. Able to accept and understand the differences of others. Intellectual aspect Emphasis is placed on enhancing knowledge, education, and having the wisdom to take care of yourself and those around you.

3. Strengthening the health of the elderly according to the four principles of meditation, using temples as a base of the Sutthawat Temple community Mueang Chachoengsao District Chachoengsao Province Overall, it was at a high level ($\bar{x} = 4.22$, S.D. = 0.158) and when considering each aspect at a low level, it was found that social health (Silapawana) ($\bar{x} = 4.30$, S.D. = 0.232) happiness The state of intellectual well-being (paññābhāna) ($\bar{x} = 4.17$, S.D. = 0.354), the state of mental health (citta-bhāvana) ($\bar{x} = 4.16$, S.D. = 0.238), and the physical health (kāya-bhāvana) ($\bar{x} = 4.13$, S.D. = 0.190) is at a high level in all aspects.

Keywords: Process for enhancing health, elderly people, 4 prayers

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญปัญหาวิกฤติด้านสุขภาพ โดยสาเหตุความเจ็บป่วยของประชากรไทยที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งและเนื้อ อกทุกชนิด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคหลอดเลือดสมอง ตามลำดับ ข้อมูลจากหนังสือการสาธารณสุขไทย ๒๕๕๙-๒๕๖๐^๑ และสาเหตุการตาย จากข้อมูลมรณบัตรในปี พ.ศ. ๒๕๖๒ พบว่า สาเหตุการตายที่สำคัญ ได้แก่ มะเร็งทุกชนิด, โรคหลอดเลือดในสมอง, ปอดอักเสบ, โรคหัวใจขาดเลือดและอุบัติเหตุจากการคมนาคมขนส่งทางบก ข้อมูลจากหนังสือสถิติสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๖๒^๒

ข้อมูลรายงานสุขภาพคนไทย ปี ๒๕๖๒ ในชื่อเรื่องสื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล โดยสถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล^๓ กล่าวถึงอินเทอร์เน็ต และสื่อสังคมออนไลน์ เข้ามามีบทบาทในชีวิตคนไทยแทบทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นความบันเทิงและนันทนาการ

^๑ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๙-๒๕๖๐, (กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์, ๒๕๖๒), หน้า ๕๓.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^๓ สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, สุขภาพคนไทย ปี ๒๕๖๒: สื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๒), หน้า ๑๐๔.

ด้วยการอ่าน การดู และการฟังเนื้อหาสาระประเภทต่างๆ ในการทำงานที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อการติดต่อสื่อสารกับผู้ร่วมงานมากขึ้น การติดตามความก้าวหน้าของงาน การรายงานปัญหา อุปสรรค การขอความคิดเห็น การสั่งและส่งงาน และในการรักษาความสัมพันธ์ส่วนบุคคลทั้งที่เป็น เพื่อน และครอบครัว จนกระทั่งการจับจ่ายใช้สอยผ่านอินเทอร์เน็ตและสื่อสังคมออนไลน์ที่มีแนวโน้ม เพิ่มมากขึ้นทุกวัน สื่อสังคมออนไลน์เชื่อมต่อกับทุกมิติของสุขภาวะไปพร้อมๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นด้าน ปัญญา กาย จิต หรือสังคมผลกระทบที่เกิดขึ้นมีทั้งแง่ที่ทำให้สุขภาวะดีขึ้นเนื่องมาจากการใช้อย่าง สร้างสรรค์ และแง่ที่บั่นทอนสุขภาวะเนื่องจากการใช้อย่างเห็นแก่ตัวโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่เกิดแก่ ผู้อื่นพัฒนาการทางเทคโนโลยีสื่อสังคมออนไลน์จะทำให้สื่อสังคมออนไลน์ยังมีความ “คม” มากขึ้น ต่อสุขภาวะ ทั้งในคมที่เป็นประโยชน์และคมที่เป็นโทษ^๔

ส่วนรายงานสุขภาพคนไทยในปี ๒๕๖๓ โดยสถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล^๕ เน้นตัวชี้วัด “สุขภาพวัยรุ่นและเยาวชนไทย” แบ่งเป็นหมวดข้อมูลสถานะ สุขภาพทางกาย จิต และสังคม หมวดข้อมูลปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านพฤติกรรม เกี่ยวกับการบริโภค อาหาร การมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอื่น ๆ และพฤติกรรม เสี่ยงทางสังคม หมวดปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านสภาพแวดล้อมเกี่ยวกับสื่อออนไลน์ ครอบครัว การศึกษาและการทำงาน กล่าวถึงปัญหาวัยรุ่นและเยาวชนว่า เพศชายอายุ ๑๕-๒๔ ปี มีอัตราตาย สูงกว่าผู้หญิงถึงกว่า ๓ เท่า โดยอุบัติเหตุทางถนนเป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ของวัยรุ่นและเยาวชน ตามด้วยเอดส์ การถูกทำร้าย การทำร้ายตัวเอง และอุบัติเหตุอื่น ๆ

ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปอันเป็นผลมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ ระบบทุนนิยมที่ให้ ความสำคัญกับการพัฒนาทางด้านวัตถุ เกิดความเสื่อมถอยและล้มสลายของสถาบันครอบครัว สถาบัน สังคม เกิดค่านิยมวัฒนธรรมวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่พอเพียงและขาดความสมดุล ขาดการใส่ใจดูแล ควบคุม ป้องกัน ปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย และไม่เอื้อต่อ การสร้างสุขภาพที่ดี เป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรควิถีชีวิต แสดงให้เห็นถึง ปัญหาด้านความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่าง รอบคอบ

หลักการฝึกฝนและพัฒนาตนเองในทางพระพุทธศาสนามีหลักภาวะ ๔^๖ คือ การ ฝึกอบรม พัฒนาทำให้เป็นให้มีขึ้นใน ๔ ด้าน ประกอบด้วย (๑) กายภาวนา การฝึกอบรมกายให้รู้จัก

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔.

^๕ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, สุขภาพคนไทย ๒๕๖๓: สองทศวรรษ ปฏิรูป การศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ, (นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๓), หน้า ๑๑.

^๖ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๙/๑๒๑.

ติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ให้กุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (๒) สีสภาวณา การฝึกอบรมศีลให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน (๓) จิตภาวณา การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น (๔) ปัญญาภาวณา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา ภาวณา ๔ เป็นการพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางสังคมด้วยพฤติกรรมด้านศีล สุขภาวะทางจิตด้วยสมาธิภาวณา และสุขภาวะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขด้วยการฝึกอบรมปัญญารู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามความเป็นจริง รู้เหตุผลในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจและวิถีชีวิตที่เหมาะสม เป็นต้น

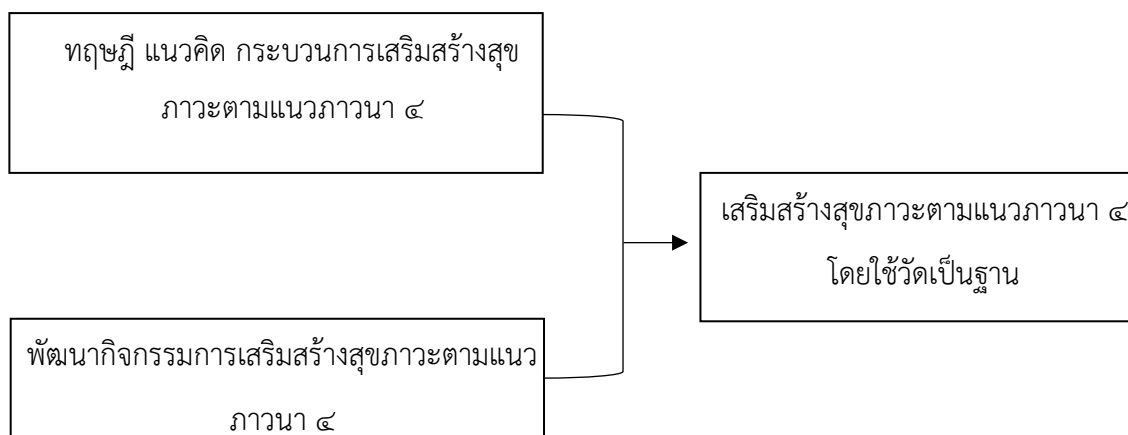
ดังนั้น กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวณา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา คณะผู้วิจัยมีการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวณา ๔ พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวณา ๔ และเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวณา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ใช้ระยะเวลาประมาณ ๑ ปี ในการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวณา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน สามารถนำไปใช้ในการพัฒนานโยบายสาธารณะและพัฒนานวัตกรรมสุขภาวะตามแนวภาวณา ๔ เพื่อสังคม รวมทั้งกลไกการแก้ปัญหาสุขภาวะอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

๑. เพื่อศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวณา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
๒. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวณา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา
๓. เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวณา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวณา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา แล้วนำมาวิเคราะห์ ประมวลองค์ความรู้ ได้กำหนดเป็นกรอบแนวคิดตามโครงสร้าง ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) การศึกษานี้มี ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ศึกษากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ระยะที่ ๒ พัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา และ ระยะที่ ๓ ดำเนินการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

๑. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุชุมชนวัดสุทธาวาส จำนวนตัวอย่างจากการคำนวณโดยใช้ตารางกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ R.V.Krejcie & D.W.Morgan ที่ระดับ ๐.๐๕ ได้จำนวนพระสงฆ์ ๑๘๖ รูป โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหาอัตราส่วนของประชากร (Proportional to Size) เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม

๒. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในการสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ โดยใช้หลักการอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling Technique) เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล สำหรับการวิจัยครั้งนี้ จำนวนทั้งสิ้น ๑๘ คน ประกอบไปด้วย กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ จำนวน ๕ รูป กลุ่มตัวแทนของบุคลากรทางการแพทย์ จำนวน ๘ คน และกลุ่มตัวแทนผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน รวมผู้ให้ข้อมูลสำคัญทั้งสิ้น จำนวน ๑๘ รูป/คน โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกแต่ละกลุ่มดังนี้

๑. กลุ่มตัวแทนพระสงฆ์ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ด้านศาสนาในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๕ รูป

๒. กลุ่มตัวแทนของนักวิชาการสาธารณสุข โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นบุคลากรทางการแพทย์ และสำเร็จปริญญาตรีขึ้นไป ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในจังหวัดฉะเชิงเทรามาแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๘ คน

๓. กลุ่มตัวแทนของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยเทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก มีเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้เชี่ยวชาญที่มีคุณสมบัติ เป็นสมาชิกของชมรมผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นสมาชิกรวมแล้วไม่น้อยกว่า ๕ ปี จำนวน ๕ คน ด้วยการเลือกเจาะจง (Purposive Selection)

๓. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุตำบลคลองหลวงแพ่ง จำนวน ๒๕ คน โดยการรับอาสาสมัครในการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

๔. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

๑. แบบสอบถาม (Questionnaire)

๑. แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๒๐ ข้อ โดยใช้ข้อคำถามแบบมาตรา

๒. แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน ๒๐ ข้อ โดยใช้ข้อคำถามแบบมาตรา

๒. แบบสัมภาษณ์ (Interview)

๑. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเป็นแบบแบบเจาะลึก (In-depth Interview) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ศึกษาวิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการเก็บข้อมูลจากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบความคิดในการสร้างแบบสัมภาษณ์ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่กำหนดไว้ กำหนดหัวข้อการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกได้แก่บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และสร้างแบบสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการใช้การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) ซึ่งมีการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้าโดยผู้วิจัยได้ทำการกำหนดคำถามในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอย่างกว้างในการสัมภาษณ์

การตั้งคำถามในแบบสัมภาษณ์สำหรับผู้บริหารตลอดถึงผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย ผู้สูงอายุ ชุมชนวัดสุทธาวาส เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยแบ่งแบบสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ ๒ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา
๔

ตอนที่ ๓ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะตาม
แนวภาวนา ๔

ตอนที่ ๔ แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้
วัดเป็นฐาน

๕. การวิเคราะห์ข้อมูล

๕.๑ แบบสอบถาม (Questionnaire)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม
สำเร็จรูปทางสถิติ โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

๑) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับ
การศึกษา โรคประจำ และดัชนีมวลกาย ใช้การวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percent)

๒) แบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัด
สุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
เป็นรายชื่อและรายด้าน

๓) แบบสอบถามเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้
วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย
และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็นรายชื่อและรายด้าน

๕.๒ สัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview)

การวิเคราะห์ข้อมูลสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยมีลำดับขั้นตอนใน
การวิเคราะห์ ดังนี้

๑. ผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ โดยนำคำสัมภาษณ์จากผู้ถูกสัมภาษณ์
มาเปรียบเทียบความเหมือนและความต่างของแต่ละบุคคล และจัดลำดับความสำคัญและคุณลักษณะ
ของข้อมูล

๒. นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่จัดลำดับความสำคัญแล้วนำมาเปรียบเทียบกับ
ข้อมูลทางเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทฤษฎี ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อที่จะทราบ
ถึงลักษณะที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันของข้อมูล

๓. นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และจากการศึกษาต่าง ๆ มาทำการวิเคราะห์
ข้อมูลร่วมกันอย่างเป็นระบบและนำไปสู่การเชื่อมโยงข้อมูลเข้าด้วยกัน แสดงความสำคัญของข้อมูลได้
ชัดเจนยิ่งขึ้น เพื่อสะดวกในการวิเคราะห์และเขียนรายงานข้อมูลที่ได้จากการวิจัย

ดังนั้น ข้อมูลที่ได้จากการตอบประเด็นสัมภาษณ์ (Interview Research) ข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ (Document Research) จะถูกนำมาวิเคราะห์และประมวลผลออกมาในลักษณะของการพรรณนาซึ่งนำไปสู่คำตอบในการวิจัยและสรุปผลตามหลักวิชาการประกอบการเขียนรายงานเพื่อชี้ให้เห็นถึงการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทราต่อไป

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ ๕๖.๕) เพศชาย (ร้อยละ ๔๓.๕) ตามลำดับ

จำแนกตามอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่อายุ ๖๐-๖๙ ปี (ร้อยละ ๕๔.๘) อายุ ๗๐-๗๙ ปี (ร้อยละ ๓๖.๐) อายุ ๘๐-๘๙ ปี (ร้อยละ ๗.๕) ๙๐ ปี ขึ้นไป (ร้อยละ ๑.๖) ตามลำดับ จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ระดับการศึกษา ประถมศึกษา (ร้อยละ ๘๕.๕) มัธยมศึกษาตอนต้น (ร้อยละ ๑๐.๘) อื่นๆ (ร้อยละ ๑.๖) อนุปริญญา หรือ ปวส. (ร้อยละ ๑.๑) และปริญญาตรี (ร้อยละ ๑.๑) ตามลำดับ จำแนกตามโรคประจำตัว พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ความดัน (ร้อยละ ๓๔.๔) เบาหวาน (ร้อยละ ๒๘.๕) ไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ ๒๗.๔) และไขมันในเส้นเลือด (ร้อยละ ๙.๗) ตามลำดับ จำแนกตามดัชนีมวลกาย (BMI) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ค่า BMI ๑๘.๕ – ๒๒.๙๐ ปกติ (สุขภาพดี) (ร้อยละ ๓๗.๙) ค่า BMI ๒๕ – ๒๙.๙๐ อ้วน/โรคอ้วนระดับ ๒ (ร้อยละ ๓๖.๖) ค่า BMI ๒๓ – ๒๔.๙๐ ท้วม/โรคอ้วนระดับ ๑ (ร้อยละ ๒๓.๑) ค่า BMI ๓๐ ขึ้นไป อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ ๓ (ร้อยละ ๑.๖) และค่า BMI < ๑๘.๕ น้ำหนักน้อย/ผอม (ร้อยละ ๑.๑) ตามลำดับ

๒. สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังต่อไปนี้

สุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = ๔.๐๓$, S.D. = ๐.๔๖๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (สีถาวนา), S.D. = ๐.๕๔๗) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ($\bar{x} = ๔.๐๗$, S.D. = ๐.๙๖๙) อันดับสาม สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตถาวนา) ($\bar{x} = ๓.๙๕$, S.D. = ๐.๕๙๖) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{x} = ๓.๙๓$, S.D. = ๐.๖๑๙)

๓. กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา เป็นกระบวนการที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม ซึ่งมุ่งเน้นให้บุคคลมีความแข็งแรง มีสติปัญญาที่พัฒนา และมีสุขภาพจิตที่ดี การพัฒนาในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก โดยครอบครัว สถาบันการศึกษา สถานที่ปฏิบัติธรรม และหน่วยงานสาธารณสุขมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีให้แก่บุคคลในชุมชน ในแง่ของการดูแลสุขภาพกาย การมีร่างกายที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ การดูแลสุขภาพกายต้องเริ่มตั้งแต่การมีอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในด้านจิตใจและปัญญา การเสริมสร้างสุขภาวะไม่ได้หยุดอยู่แค่ที่ร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญญาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ การมีสมาธิ และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลเติบโตอย่างมีคุณภาพ ทั้งในวัยเด็กและผู้สูงอายุ สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ด้านสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาวะที่ดี การมีชุมชนที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสังคมที่ดีได้ การจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างศูนย์ ๓ วัย และการมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างคนในชุมชน เป็นตัวอย่างของการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมที่ดี ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

๔. การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส จังหวัดฉะเชิงเทรา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้ดียิ่งขึ้น โดยมีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา, สีสภาวนา, จิตตภาวนา, และปัญญาภาวนา ซึ่งทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย, จิต, สังคม, และปัญญาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้พวกเขาสามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ในด้านของกายภาวนา การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น การออกกำลังกายเบาๆ, การทำกายภาพบำบัด, หรือการเดินเพื่อสุขภาพ เป็นต้น สามารถช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและลดโอกาสในการเกิดโรคต่างๆ ส่วนการพัฒนาด้านสีสภาวนา ก็เน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน โดยการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้

ผู้สูงอายุรู้สึกถูกใส่ใจและมีความสุขในชีวิตสังคม การพัฒนาด้านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา ก็เป็นอีกสองด้านที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรง สามารถรับมือกับความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ด้านปัญญาภาวนา ก็เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยรวมแล้ว การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุกคน

๕. การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ดังนี้

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังการอบรมด้วยชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = ๔.๒๒$, S.D. = ๐.๑๕๘) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย พบว่า อันดับหนึ่ง สุขภาวะด้านสังคม (ศีลภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๓๐$, S.D. = ๐.๒๓๒) อันดับสอง สุขภาวะด้านปัญญา (ปัญญาภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๗$, S.D. = ๐.๓๕๔) อันดับสาม สุขภาวะด้านจิตใจ (จิตตภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๖$, S.D. = ๐.๒๓๘) และอันดับสี่ สุขภาวะด้านร่างกาย (กายภาวนา) ($\bar{X} = ๔.๑๓$, S.D. = ๐.๑๙๐)

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษา “กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา” ผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๑ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

การเสริมสร้างสุขภาพด้วยแนวทางนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐานเป็นกลยุทธ์ที่มีศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพและความเข้าใจในหลักคำสอนทางพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง สำหรับแนวทางการดำเนินการได้ดังนี้

๑. การประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย เป็นการวางฐานข้อมูลเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการวางแผนการดูแลสุขภาพต่อไป

๒. การขีดเวทีคินข้อมูลให้แก่ชุมชน ซึ่งเป็นการสร้างความรับรู้และความเข้าใจในสภาวะสุขภาพปัจจุบันของตนเองและชุมชน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างความร่วมมือและความพร้อมในการปฏิบัติตามแนวทางการดูแลสุขภาพที่จะตามมา

๓. การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ช่วยให้มีการวางแผนที่เหมาะสมและตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละบุคคลและชุมชน โดยมีพระคิลานุ ปุฎฐากเป็นแกนนำ สร้างความยั่งยืนในการดูแลสุขภาพ

๔. การดำเนินงานตามแผน ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล เป็นขั้นตอนสุดท้ายที่ช่วยให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการดำเนินการ นอกจากนี้ยังช่วยในการปรับปรุงและพัฒนาแผนการดำเนินงานในอนาคตให้มีความเหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของชุมชนมากยิ่งขึ้น

การมีพระสงฆ์แกนนำสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติ การริเริ่มนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพทางกายและใจเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้าใจและปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องและเป็นธรรมชาติอีกด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

จากศึกษา เรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า การดูแลสุขภาพกายต้องเริ่มตั้งแต่การมีอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ สำหรับผู้สูงอายุ การดูแลสุขภาพกายยังรวมถึงการป้องกันการล้ม การรักษาโรคเรื้อรัง และการฝึกสมาธิผ่านการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ในด้านจิตใจและปัญญา การมีจิตใจที่เข้มแข็ง มีความสุข และมีปัญหาที่เติบโตอย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ การมีสมาธิ และการประยุกต์ใช้ความรู้ได้อย่างถูกต้อง สิ่งเหล่านี้สามารถเสริมสร้างได้ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม และการปฏิบัติตามหลักธรรมของแต่ละศาสนา ด้านสังคม เป็นอีกหนึ่งด้านสำคัญที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี การมีชุมชนที่เข้มแข็ง มีการสนับสนุนและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถสร้างสังคมที่ดีได้ ทั้งนี้ การมีสุขภาพที่ดีทั้งในด้านกาย จิต ปัญญา และสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ พระครูพิพัฒนส์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร)^๗ ได้ศึกษาเรื่อง กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะพุทธจิตวิทยาเสริมสร้างพลังบวกสุขภาพะของผู้สูงอายุคือความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว กับเพื่อนและชุมชน การพูดคุย การมีปฏิสัมพันธ์และการแสดงความรักใคร่ทำให้กลุ่มผู้สูงอายุมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายที่ดี การที่ได้ช่วยเหลือชุมชนในโอกาสที่เหมาะสมและสุดท้ายคือการเข้าใจชีวิต เข้าวัดฟังธรรม

^๗พระครูพิพัฒนส์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร), กระบวนการเสริมสร้างสุขภาพะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา, *คุณวินิพนธ์พุทธศาสตร์คุณวินิตติ (พุทธจิตวิทยา)*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

ประกอบกับความเสียสละและความความเลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความสัมพันธ์กับการให้ทานรักษาศีล และการภาวนาคือบุญกิริยาวัตถุ บวกกับการคิดดี พุทธิทำดีหรือคิดบวกทำให้เกิดทำให้เกิดสุขภาวะพลังบวก กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา โดยมีขั้นตอนคือ ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นสุขภาวะทางกายกิจกรรมต่กบาตรให้ทาน สมาทานรักษาศีล ขั้นตอนที่ ๒ ขั้นสุขภาวะทางจิต โดยจัดกิจกรรมพัฒนาความคิด ปรับการพูด เปลี่ยนการกระทำ ขั้นตอนที่ ๓ ขั้นสุขภาวะทางสังคม โดยจัดกิจกรรม ๓ กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมฉัน คือ ใคร กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมบอกใจให้เป็นสุข กิจกรรมที่ ๓ แสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ ขั้นตอนที่ ๔ ขั้นสุขภาวะทางปัญญา ในขั้นตอนนี้มี ๓ กิจกรรมคือกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมเข้าใจตน กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมปฏิบัติธรรมได้แสงเทียน กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมแสงไฟส่องทาง แสงธรรมส่องใจ กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยาเป็นการบูรณาการหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ทาน ศีล ภาวนาเข้ากับจิตวิทยาเชิงบวกคือคิดดี พุทธิ ทำดี เชื่อมโยงเข้ากับความสัมพันธ์คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความสัมพันธ์ในชุมชนก่อให้เกิดสุขภาวะทางกายคือการไร้โรค หรือมีโรคก็อยู่ได้อย่างมีความสุข อีกทั้งสังคมก็ยอมรับและเข้าใจสังคมนำไปสู่สุขภาวะทางจิตคือมีจิตสะอาดเข้าถึงสุข สงบ เย็น

การพัฒนากิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า มีการแบ่งกิจกรรมออกเป็น ๔ ด้าน ได้แก่ กายภาวนา, สีสภาวนา, จิตตภาวนา, และปัญญาภาวนา ซึ่งทั้งหมดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งทางด้านกาย, จิต, สังคม, และปัญญาให้กับผู้สูงอายุ ทำให้สามารถมีชีวิตที่มีความสุขและมีสุขภาพที่ดีได้ ในด้านของกายภาวนา การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพกายภาพและความต้องการของผู้สูงอายุ ส่วนการพัฒนาด้านสีสภาวนา จะเน้นไปที่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน โดยการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างความเข้าใจและความยืดหยุ่นในการอยู่ร่วมกัน ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกถูกใส่ใจและมีความสุขในชีวิตสังคม การพัฒนาด้านจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา เป็นอีกสองด้านที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การฝึกฝนจิตใจให้มีความสงบ สามารถยอมรับและเข้าใจความแตกต่างของผู้อื่น เป็นต้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่แข็งแรง สามารถรับมือกับความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ ได้ดีขึ้น ด้านปัญญาภาวนา เน้นไปที่การเสริมสร้างความรู้ การศึกษา และการมีสติปัญญาในการดูแลตนเองและคนรอบข้าง ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและมีความสุขในการใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ โดยรวมแล้ว การพัฒนากระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ ของชุมชนวัดสุทธาวาส เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสำหรับทุกคน ซึ่ง

สอดคล้องกับ**พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ**^๔ ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ๑) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศีลภavana ปัญญาภavana และกายภavana ๒) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ ๒.๑) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศีลภavana กายภavana และปัญญาภavana ๒.๒) การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ กายภavana รองลงมา คือ ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana ๒.๓) การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ๓) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง ๔ ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้งกายภavana ศีลภavana จิตภavana และปัญญาภavana

การเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน ของชุมชนวัดสุทธาวาส อำเภอมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา หลังการอบรมด้วยชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภavana ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน เป็นกิจกรรมที่มีศักยภาพในการสร้างเสริมสุขภาวะและความเข้าใจในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง โดยมีการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย การขีดเวทิตินข้อมูลให้แก่ชุมชน ซึ่งเป็นการสร้างความรับรู้และความเข้าใจในสภาวะสุขภาพปัจจุบันของตนเองและชุมชน การจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน และการดำเนินงานตามแผน ติดตาม ประเมินผล และสรุปผล การมีพระสงฆ์แกนนำสุขภาพเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับ**พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ**^๕ ได้ศึกษาเรื่อง รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ผลการวิจัย พบว่า ๑) พฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีการปฏิบัติมากที่สุด คือ จิตภavana รองลงมา คือ ศีลภavana ปัญญาภavana

^๔พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ, รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี, **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

^๕พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ, รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี, **วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

และกายภาวนา ๒) การส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง มีรายละเอียดดังนี้ ๒.๑) การส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมาก คือ จิตภาวนา รองลงมา คือ ศีลภาวนา กายภาวนาและปัญญาภาวนา ๒.๒) การส่งเสริมสุขภาพหลังการให้ความรู้ มีการปฏิบัติมาก คือ กายภาวนา รองลงมา คือ ศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา ๒.๓) การเปรียบเทียบการส่งเสริมสุขภาพก่อนการให้ความรู้และหลังการให้ความรู้ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ๓) รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพ ตามหลักภาวนา ๔ ส่งผลให้ผู้สูงอายุเข้าใจและสามารถปฏิบัติตามรูปแบบทั้ง ๔ ด้านได้เป็นอย่างดี ทั้ง กายภาวนาศีลภาวนา จิตภาวนาและปัญญาภาวนา

ข้อเสนอแนะ

๑. ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑) ควรมุ่งเน้นให้ประชาชนในพื้นที่ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ สามารถค้นหาข้อมูล ทำความเข้าใจและเลือกใช้ข้อมูลด้านสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง เพื่อการปฏิบัติและจัดการด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้

๒) ก่อนนำชุดกิจกรรมการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐานไปใช้ ควรมีการประเมินสภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการคัดกรองสุขภาพ ตรวจร่างกาย และสมรรถนะร่างกาย เพื่อเป็นการวางฐานข้อมูลเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการวางแผนการดูแลสุขภาพต่อไป

๓) ควรมีพระสงฆ์หรือบุคคลต้นแบบด้านสุขภาพที่คอยช่วยเหลือให้การส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างมีระบบและต่อเนื่อง โดยที่ประชาชนสามารถนำหลักคำสอนทางพุทธศาสนามาใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

๒. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาประสิทธิผลการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔ โดยใช้วัดเป็นฐาน

๒) ควรศึกษารูปแบบการพัฒนาแหล่งเรียนรู้และการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔

๓) ควรศึกษาการพัฒนาเครือข่ายการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุตามแนวภาวนา ๔

เอกสารอ้างอิง

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. การสาธารณสุขไทย ๒๕๕๙-๒๕๖๐. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด แสงจันทร์การพิมพ์, ๒๕๖๒.

พระครูกิตติชัยกาญจน์ และคณะ. รูปแบบการส่งเสริมสุขภาพตามหลักภavana ๔ สำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหนองไม้แก่น อำเภอนาทม จังหวัดกาฬสินธุ์. วารสารมหาจุฬานาค **รธรรม**, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๒ เดือนธันวาคม ๒๕๖๓, หน้า ๒๒๒-๒๒๓.

พระครูพิสมุทส์สิทธิการ (อรุณ ธรรมวโร). กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา, **คชภูมินิพนธ์พุทธศาสตร์คชภูมินิต (พุทธจิตวิทยา)**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). **สุขภาวะองค์รวมแนวพุทธ**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพฯ: บริษัท สหมิตรพรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๑.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. **สุขภาพคนไทย ปี ๒๕๖๒: สื่อสังคม สื่อสองคม สุขภาวะคนไทยในโลกโซเชียล**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๒.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. **สุขภาพคนไทย ๒๕๖๓: สองทศวรรษ ปฏิรูปการศึกษาไทย ความล้มเหลวและความสำเร็จ**. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๖๓.

ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) พระครูโอภาสสราธิคุณ (ชาตรี อาสโภ) นามสกุล โหมตศิริ
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) Phrakruophasshathikhun (Chatree rshapho)
๒. ตำแหน่งวิชาการ อาจารย์
๓. หน่วยงานที่ติดต่อได้ วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๓๘-๘๒๐๙๑๖, มือถือ ๐๘-๙๖๙๑-๘๙๗๕
E-mail: tree.siri@hotmail.com

๔. ประวัติการศึกษา

- ๔.๑ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา (พธ.บ.) ห้องเรียนวัดโสธรวราราม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๒
- ๔.๒ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาปรัชญา (พธ.ม.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๖
- ๔.๓ ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและจริยศาสตร์ (ปร.ด.) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ. ๒๕๖๔

๕. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

- ๕.๑ หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในจังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๒ ผู้ร่วมโครงการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๓ ผู้ร่วมโครงการวิจัย เรื่อง แนวทางการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อการสื่อสารและเผยแผ่พระพุทธศาสนาสำหรับพระภิกษุ-สามเณรในจังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๔ ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร)
- ๕.๔ ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง การบริหารงานของวัดตามหลักธรรมมาภิบาล : กรณีศึกษาวัด

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) พระครูปลัดวิมลปริยัติวัฒน์ (วิเชียร สิริวัฒนโน) นามสกุล ไกรฤกษ์ ศิลป์
- ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) Phrakrupalad Wimolpariyattiwat (Wichian Siriwattano),
๒. ตำแหน่งวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๓. หน่วยงานที่ติดต่อได้ วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐ โทรศัพท์ ๐ ๓๘๘๒ ๐๙๑๖ E-mail: wichian.kra@mcu.ac.th
๔. ประวัติการศึกษา
- ๔.๑ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๔๗
- ๔.๒ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม.) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย รุ่นที่ ๑๗
๕. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
- ๕.๑ หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง การวิเคราะห์ประวัติและลักษณะพุทธศิลป์ของพระพุทธรูปสำคัญในสังคมไทย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร)

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) เจตนิพัทธ์ นามสกุล พิธิยานุวัฒน์
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) Chetniphat Phithiyanuwat
๒. ตำแหน่งวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
๓. หน่วยงานที่ติดต่อได้ วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๓๘-๘๒๐๙๑๖, มือถือ ๐๘-๑๐๐๐-๐๖๑๕
E-mail: chetniphat2507@yahoo.co.th

๔. ประวัติการศึกษา

- ๔.๑ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา (พธ.บ.) ห้องเรียนวัดโสธรวราราม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๒
- ๔.๒ ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาปรัชญา (พธ.ม.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๖
- ๔.๓ ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญาและจริยศาสตร์ (ปร.ด.) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา พ.ศ. ๒๕๖๔

๕. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

- ๕.๑ ผู้ร่วมโครงการวิจัย เรื่อง แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ ในจังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๒ หัวหน้าโครงการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๓ หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร)
- ๕.๔ หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์แนวคิดและคุณค่าของพระพุทธรูปสำคัญในสังคมไทย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร)
- ๕.๕ หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง การบริหารงานของวัดตามหลักธรรมาภิบาล : กรณีศึกษา วัดในจังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๑. ชื่อ (ภาษาไทย) พรภิรมย์ นามสกุล ยอดบุญ
ชื่อ (ภาษาอังกฤษ) Pornpirom Yodboon
๒. ตำแหน่ง อาจารย์
๓. หน่วยงานที่ติดต่อได้ วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ตำบลหน้าเมือง อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๙๔-๐๐๙-๖๔๘๙
E-mail: p.pirom1986@gmail.com

๔. ประวัติการศึกษา

- ๔.๑ สำเร็จการศึกษา เปรียญธรรม ๗ ประโยค สำนักเรียนวัดโสธรวราราม จังหวัดฉะเชิงเทรา พ.ศ. ๒๕๕๒
- ๔.๒ ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา (พธ.บ.) ห้องเรียนวัดโสธรวราราม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๓
- ๔.๓ ปริญญาโท ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา (ศษ.ม.) มหาวิทยาลัยปทุมธานี พ.ศ. ๒๕๕๔

๕. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

- ๕.๑ ผู้ร่วมโครงการวิจัย เรื่อง แนวทางการบริหารร่างกายที่เหมาะสมสำหรับพระสงฆ์ในจังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๒ ผู้ร่วมโครงการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๓ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๓ ผู้ร่วมโครงการวิจัย เรื่อง แนวทางการใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อการสื่อสารและเผยแผ่พระพุทธศาสนาสำหรับพระภิกษุ-สามเณรในจังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๒ (แหล่งทุน วิทยาลัยสงฆ์พุทธโสธร มจร)
- ๕.๔ ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนาของพนักงานในนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดฉะเชิงเทรา ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร)

๕.๕ ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง การมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในการส่งเสริมการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมแก่ประชาชนในนิคมอุตสาหกรรมภาคตะวันออก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร)

๕.๖ ผู้ร่วมโครงการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์แนวคิดและคุณค่าของพระพุทธรูปสำคัญในสังคมไทย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐ (แหล่งทุน สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มจร)