

การใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุใน
เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา*

AN APPLICATION OF PAVANADHAMMEPRINCIPLES FORLIFE
QUALITY PROMOTIONOF THE ELDERLY IN MUANG KHLONGHAE
MUNICIPALITY, HAT YAI DISTRICT, SONGKHLA PROVINC

อาทิตยา นุ่นแก้ว¹

Atittaya Nunkaew¹

กันตณ หนูทองแก้ว²

Kantapon Nuthongkaew²

สุปริษา ชำนาญพุฒิพร³

Supreecha Chamnanphuttiophon³

¹⁻³มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

¹⁻³Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding author E-mail: atittayanunkaew@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาจำนวนประชากรกลุ่มตัวอย่าง 251 คน ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/คน การวิจัยนี้เป็นแบบผสมผสาน การวิจัยเชิงปริมาณรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดย

* Received 21 April 2023; Revised 30 April 2023; Accepted 30 April 2023



แจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์แบบโครงสร้างและวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า 1) การใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา อยู่ในระดับปานกลาง ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านจิตตภาวนา รองลงมา คือ ด้านกายภาวนาและด้านปัญญาภาวนา ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด 2) แนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา การนำหลักภวนาธรรมมาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ในการส่งเสริมและพัฒนาในการใช้ชีวิตให้อยู่ดีมีสุข นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตที่ดีต่อไป

คำสำคัญ: ภวนาธรรม, การส่งเสริมคุณภาพชีวิต, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

The objectives of this research were: 1. to use the pavanadhammeprinciples to enhance the quality of life of the elderly in Muang Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province and 2. to study the development method for applying the principles of meditation to enhance the quality of life of the elderly in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. The sample used in the research were elderly people in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. Number of sample population 251 people the main informant was 5 experts/person. This research was mixed. Quantitative research collected data using a questionnaire. Data were analyzed by frequency distribution, percentage, mean and standard deviation. Qualitative research used structured interviews and content analysis.

The research results showed that 1) The use of meditation principles to promote the quality of life of the elderly in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province was at a moderate level. The aspect with the highest average was spiritual meditation, followed by physical meditation and intellectual meditation, and moral meditation had the lowest average. 2) Guidelines for the development of the application of meditation principles to promote the quality of life of the elderly in Khlong Hae Municipality, Hat Yai District, Songkhla Province. The application of meditation principles to promote the quality of life of the elderly can be used to promote and develop a happy life. It can be applied in daily life to achieve efficiency in living a good life.

Keywords: Promotion meditation, Quality of Life Promotion, Elderly

บทนำ

คุณภาพชีวิต เป็นการรับรู้ในบริบทที่ดำรงชีวิตภายใต้วัฒนธรรมและระบบคุณค่าซึ่งมีความสัมพันธ์กับเป้าหมายความคาดหวังมาตรฐานและการตระหนักของแต่ละบุคคล (World Health Organization, 1997 : 1) จึงเป็นการรับรู้ความพึงพอใจและการรับรู้สถานะด้านร่างกายจิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสภาพแวดล้อมของบุคคลในการดำรงชีวิตในสังคม คุณภาพชีวิตจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อผู้สูงอายุในสังคม ผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีจึงเป็นผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีสุขภาวะในบั้นปลายของชีวิตคุณภาพชีวิตเป็นลักษณะที่โดดเด่นของบุคคลในความเป็นอยู่ ครอบคลุมลักษณะที่เป็นความต้องการทางวัตถุและทางจิตใจของบุคคลสามารถดำรงชีวิตได้ในระดับที่เหมาะสมให้สามารถพึ่งตนเองได้โดยไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกันและไม่เบียดเบียนธรรมชาติ (พรปวีณ์ ทรัพย์แก้ว, 2559)

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2550 มาตรา 54 ได้บัญญัติเกี่ยวกับสิทธิผู้สูงอายุให้มีสิทธิได้รับความช่วยเหลือจากรัฐ เพื่อให้ได้กฎหมายที่ครอบคลุมทุกด้าน



สำหรับผู้สูงอายุและเพื่อให้การ ดำเนินงานเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน ต่อสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพจึงได้มีการตราพระราชบัญญัติ ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ขึ้นและมีผลบังคับใช้ เป็นการให้บุคคลที่มีอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทยให้มีสิทธิได้รับการคุ้มครอง ส่งเสริม สนับสนุนในด้านต่างๆที่มีสาระสำคัญคือ ให้การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษให้การศึกษาการศาสนาและข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนิน ชีวิตให้การประกอบอาชีพหรือฝึกอาชีพที่เหมาะสมให้การพัฒนาตนเองและการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมทางสังคม และการรวมกลุ่มในลักษณะ เครือข่ายหรือชุมชน การอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยโดยตรงแก่ผู้สูงอายุในอาคารสถานที่ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณะ อื่นการช่วยเหลือด้านค่าโดยสารยานพาหนะตามความเหมาะสม การยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ ของรัฐการช่วยเหลือผู้สูงอายุซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกทารุณกรรมหรือถูกแสวงหาประโยชน์ โดยมีขอบด้วยกฎหมายหรือถูกทอดทิ้งการให้คำแนะนำปรึกษาดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทาง คดีหรือในทางการแก้ไขปัญหาคกรบครัว การจัดที่พัก อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความ จำเป็นอย่างทั่วถึง การจ่ายเงินเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม การสงเคราะห์ ในการจัดการศพตามประเพณีองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีหน้าที่บริหารและการจัดบริการ สาธารณะมีทั้งในส่วนของการส่งเสริมคุณภาพชีวิต สภาพเศรษฐกิจ สังคม และความเป็นอยู่ ของประชาชนในท้องถิ่นให้มีความอยู่ดีกินดีเหตุผลสำคัญประการหนึ่ง คือ เพื่อให้องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่นได้ดำเนินการจัดกิจกรรมด้วยตนเองเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของรัฐบาลถือ เป็นการปฏิบัติงานที่ตรงกับสภาพปัญหาและความต้องการของประชาชนในพื้นที่แต่จากการ เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมเป็นสาเหตุที่สำคัญทำให้บทบาทของ ครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุลดลงไป

เทศบาลเมืองคลองแหเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีหน้าที่ดำเนินการบริหารและ
พัฒนาในทุกๆด้านของประชาชนทั้งในส่วนของการพัฒนาคุณภาพชีวิต สภาพเศรษฐกิจ สังคม
และความเป็นอยู่ของประชาชนในท้องถิ่นให้มีความอยู่ดีกินดีและให้ความสำคัญต่อคุณภาพ
ชีวิตผู้สูงอายุการส่งเสริมการป้องกันฟื้นฟูและพัฒนาระบบสุขภาพแบบครบวงจร ได้มีการ

จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุในฐานะที่เป็นบุคคลที่มีคุณค่าของสังคมในด้านต่างๆ อาทิ การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โครงการฝึกอบรมและพัฒนาอาชีพให้แก่ผู้สูงอายุ ตลอดจนการจ่ายเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุตามนโยบายรัฐบาล เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของผู้สูงอายุ จากความสำคัญดังกล่าวมานี้เห็นว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภวนาธรรม มาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุคือ การปฏิบัติธรรม การพัฒนาตนเอง การฝึกอบรมตนเองในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมวิถีการดำเนินชีวิตของตนตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ได้แก่ การรู้จักประมาณตนการใช้ชีวิตให้มีความสุขมีสุขภาวะที่ดีผู้สูงอายุปฏิบัติตนตามหลักศีลธรรมในพระพุทธศาสนาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม การใช้สติปัญญาในการแก้ไขปัญหาตลอดจนรู้เท่าทันเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยนั้นๆและเพื่อเป็นข้อมูลสารสนเทศเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป (เทศบาลเมืองคลองแห, 2565)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้แก่ กลุ่มประชากร คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาอีกทั้งเพื่อทราบถึงแนวทางการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยเทศบาลเมืองคลองแหได้มีหน้าที่การจัดบริการสาธารณะและการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ หลักภวนาธรรมมาใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุเพื่อให้ทราบถึงการใช้หลักและแนวทางการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภวนาธรรมสามารถนำมากำหนดทิศทางการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วย เพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ต่อไป



วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการพัฒนาการประยุกต์ใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักภวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิจัยแบบผสมผสาน โดยในส่วนการวิจัยเชิงปริมาณ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 5,499 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีของ เครจซี่และมอร์แกน (เครจซี่และมอร์แกน อางถึงใน สุทิน ชนะบุญ, 2560, หน้า 148-160) ระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ ร้อยละ 5 และระดับความเชื่อมั่น ร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 251 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายโดยแบ่งตามสัดส่วน และการวิจัยเชิงคุณภาพใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/คน ใช้การสุ่มตัวอย่างวิธีเฉพาะเจาะจงโดยคำนึงถึงความเชี่ยวชาญในการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา และรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างเป็นกรอบคำถามของแบบสอบถาม และสร้างแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์สำหรับงานวิจัยการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาและนำมาเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหาและรับข้อเสนอแนะ และผู้วิจัยได้ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบเครื่องมือ ทั้งนี้เพื่อให้การวิจัยมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้แล้วดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม จากประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ส่วนแบบสัมภาษณ์ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 รูป/คน ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์รวบรวมวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเรียบเรียงข้อมูลตามวัตถุประสงค์ สำหรับข้อเสนอแนะและวิธีแก้ปัญหาเพื่อศึกษาแนวการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัย 2 ชนิด คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ มีรายละเอียด ดังนี้

แบบสอบถามมี 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล 3 ด้าน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ซึ่งแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ตอนที่ 3 เป็นความเห็นและข้อเสนอแนวการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยมีการทดสอบแบบสอบถามโดยทดลองจาก ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นจากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (CronbachAlphaCoefficient-A) โดยงานวิจัยนี้มีค่า CoefficientAlpha ของ Cronbach การใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ได้แก่ ด้านกายภวนา จิตภวนา ศิลภวนา และปัญญาภวนา แสดงให้เห็นว่า แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือที่สามารถนำไปใช้งานได้จริง

แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์ใช้สำหรับสัมภาษณ์ กลุ่มเป้าหมายจำนวน 5 รูป/คน เป็นข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับการใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ



ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ตามบริบทของผู้ให้ข้อมูล จำนวน 3 ข้อ

การสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการนำเครื่องมือเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้อง และความเหมาะสมโดยหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (Index of Objective Congruence : IOC) แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นมาใช้ รวมทั้งปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญอีกครั้งการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 251 คน คำนวณค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับระดับคะแนน การใช้หลักทฤษฎีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา 5 ระดับ และแปลความหมายของค่าเฉลี่ยด้วยเกณฑ์สัมบูรณ์ตามแนวทางของเบสต์ (Best, 1981, หน้า 240) ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ระดับน้อย ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ระดับน้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบมีโครงสร้าง การใช้หลักทฤษฎีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยเรียงลำดับเป็นประเด็นสำคัญประกอบการพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักทฤษฎีการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยการหาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการวิจัยดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวม

(N = 251)

ข้อ	ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา	การใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ระดับการใช้		แปลผล
		$\bar{X}$	S.D.	
1.	ด้านกายภวนา	3.28	0.91	ปานกลาง
2.	ด้านจิตตภวนา	3.41	0.81	ปานกลาง
3.	ด้านศีลภวนา	3.15	0.96	ปานกลาง
4.	ด้านปัญญาภวนา	3.28	0.90	ปานกลาง
โดยรวม		3.28	0.80	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า การใช้หลักภวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลาโดยรวม มีค่าแปลผล ($\bar{X} = 3.28$, S.D = 0.80) อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากสูงที่สุดไปต่ำสุด พบว่า ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านจิตตภวนา ($\bar{X} = 3.41$, S.D = 0.81) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมา คือ ด้านกายภวนา ($\bar{X} = 3.28$, S.D = 0.91) ด้านปัญญาภวนา ($\bar{X} = 3.28$, S.D = 0.90) อยู่ในระดับปานกลาง และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านศีลภวนา ($\bar{X} = 3.15$, S.D = 0.96) อยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับ

2. ข้อเสนอแนะการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ดังนี้



ด้านกายภาวนา 1. ควรส่งเสริมการออกกำลังกาย 2. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อทำให้สุขภาพดีขึ้น 3. มีการดูแลในเรื่องของสุขภาพอนามัยให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

ด้านจิตตภาวนา 1. ควรมีการฝึกฝนพัฒนาจิตให้ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า 2. มีความเมตตากรุณาซึ่งทำให้สมรรถภาพทางใจดีขึ้น 3. มีความเข้มแข็งจะได้เอาไปใช้ให้มีสติมีความรับผิดชอบและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นให้มีความมั่นใจและจิตใจไม่เกิดความฟุ้งซ่านจิตใจสงบขึ้น

ด้านศีลภาวนา 1. ควรมีการรักษาศีล 2. ควรมีการใช้กฎหมายและระเบียบในการบังคับให้มากกว่านี้เพื่อใช้ชีวิตให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมและการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น 3. ควรมีระเบียบและความประพฤติให้อยู่ในระเบียบวินัย

ด้านปัญญาภาวนา 1. ควรจัดให้มีการส่งเสริมในการอบรมเพิ่มการเรียนรู้ด้วยตนเอง 2. จัดให้มีการใช้สื่อต่างๆเพื่อรู้เท่าทันโลก 3. ควรจัดอบรมการใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า

อภิปรายผล

1. การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำลูกเกด จังหวัดสงขลาโดยรวม ทั้ง 4 ด้าน พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง อภิปรายผลได้ว่า

ด้านกายภาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำลูกเกด จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายুরักษาสุขภาพของตนเองได้ไม่ดี การมีสุขภาพที่ดีนั้นจะส่งผลทำให้ร่างกายดีขึ้นรวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดี กายไม่เจ็บป่วย กายไม่มีโรค จะส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมาด้วย สอดคล้องกับแนวคิดของ ชูฤทธิ์เต็ง ไตรสรณ์ ได้กล่าว ไว้ว่า กายดี หมายถึง เป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง สามารถทำงานหรือกิจวัตรประจำวันได้ มีทัศนคติที่ดีใส่ใจต่อสุขภาพใฝ่เรียนรู้และหมั่นพัฒนาตนสร้างเสริมให้มีสุขภาพดี รู้จักบริโภคปัจจัย 4 (อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) เพื่อคุณค่าของมัน ไม่บริโภคตามค่านิยม ความอโรย หรือโก้หรูโดยไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนี้ยังรู้จักใช้อินทรีย์ เช่น ตา หู ในทางที่เสริมสร้างการเรียนรู้ และฝึกปรือทักษะที่เกื้อหนุนการดำเนินชีวิตกิจการงาน สอดคล้องกับแนวคิดของ

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์ ได้ให้ความหมายว่า กายภาวนาหรือ การพัฒนากาย คือ การมีความสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางวัตถุ ให้รู้จัก “กิน อยู่ ดู ฟัง” เป็นสามารถเสพลิงเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้โทษ รู้จักควบคุมไม่ให้เกิดความต้องการที่ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น ส่วนข้อที่ว่าผู้สูงอายุใช้เวลาว่างในการทำกิจกรรม ทางกาย ที่เป็นประโยชน์เพียงใด มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้อภิปรายผลได้ว่า ผู้สูงอายุไม่ค่อยได้ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์มากนักอาจยังไม่เข้าใจถึงการใช้เวลาว่างทำกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์

ด้านจิตตภาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุไม่มีการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งเริ่มมาจากการที่ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ไม่ดีด้วยรวมถึงการที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี องค์กรประกอบต่างๆ เหล่านี้ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุไม่ดีขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของภาวนาจิตว่า ผู้ได้เจริญจิตหรือมีจิตใจที่พัฒนาแล้ว คือ ได้ฝึกอบรมพัฒนาจิตใจ ให้สดใสเบิกบาน ร่าเริง ผ่องใส โปร่งโล่ง เป็นสุข เจริญออกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจเมตตากรุณา ศรัทธา กตัญญูกตเวที เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน สงบ มั่นคง มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของ นิสารัตน์ ศิลปะเดช ที่ว่าการที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้น มีปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านจิตใจและอารมณ์ คือ การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ดีมีอารมณ์แจ่มใสมั่นคงไม่แปรปรวน หงุดหงิด โมโหง่าย จิตใจมีคุณธรรม ไม่อิจฉาริษยา หรือเคียดแค้นพยาบาทผู้อื่นเป็นผู้มองโลกในแง่ดี มีความโอบอ้อมอารี พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยากหรือเดือดร้อนเสมอ การมีพื้นฐานด้านจิตใจและอารมณ์ที่ดี จะช่วยให้บุคคลเกิดความสุขและความสงบในการดำรงชีวิต การพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนาเป็นการฝึกอบรมให้จิตมีคุณสมบัติครบ 3 ด้าน คือ ด้านคุณภาพจิต สมรรถภาพจิตและสุขภาพจิต และการทำปัญญาให้เจริญออกงามไป รู้เท่าทันโลก และชีวิตให้เป็นอิสระหลุดพ้นจากความทุกข์โดยสมบูรณ์และพัฒนาไปจนถึง ขั้นวิมุตติ สอดคล้องกับงานวิจัยของ อนุกุล บุญรักษา ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ” ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนา



ทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา 4 ของกองบัญชาการมณฑลทหารบกที่ ด้านจิตตภาวนา พบว่าในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีค่าเฉลี่ยน้อยสุด ทั้งนี้อภิปราย ได้ว่า ผู้สูงอายุรู้และเข้าใจว่าการเพิ่มพูนทักษะทางปัญญาทำได้หลายๆ ทางไม่ว่าจะเป็นจากการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือจากการเรียนการศึกษาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ส่งผลต่ออนาคตและคุณภาพชีวิตที่ดี แต่การเรียนรู้ที่ได้นั้นต้องเรียนรู้เพื่อให้เข้าใจโลก ทนโลก และพึ่งพาตัวเองได้ ซึ่งถ้ามองจากสังคมทุกวันนี้ คนไทยเข้าถึงการศึกษาและสื่อต่างๆ ได้มากขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของ อุ่นตา นพคุณ ได้กล่าวถึงความหมายคุณภาพชีวิตว่า คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่เป็นลักษณะหรือแบบอย่างของคน “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น : การศึกษาที่ดีจะต้องเป็นการศึกษาเพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนทั้งในและนอกระบบโรงเรียนมีคุณลักษณะของการ “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น” เพราะตามความเชื่อพื้นฐานของคนคิดเป็นนั้น จะต้องปรับปรุงตนเอง ครอบ ครัว และสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมและกลมกลืนกับวิชาความรู้ที่ได้รับสอดคล้องกับแนวคิดของ นิสารัตน์ ศิลปเดช ได้สรุปว่า องค์ประกอบที่จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ประกอบด้วยปัจจัยพื้นฐาน ในส่วนของปัจจัยด้านความสมบูรณ์ด้านร่างกายและสติปัญญา หมายถึงการที่มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้นั้นจะต้องมีความเป็นปกติของร่างกายและสติปัญญาเป็นพื้นฐาน ซึ่งได้แก่ การมีอวัยวะต่างๆ ของร่างกายสมบูรณ์ครบถ้วน มีสุขภาพอนามัยแข็งแรง มีพลังกำลังที่สามารถทำกิจการงานได้ดีเช่นเดียวกับคนอื่นๆ มีระดับพัฒนาการของสติปัญญาเป็นปกติสามารถศึกษาเล่าเรียนคิดไตร่ตรองหาเหตุผลต่างๆ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นผลการวิจัยพบว่า การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ตามหลักภาวนา4ขององค์การบริหารส่วนตำบลในอำเภอนาโพธิ์ จังหวัดบุรีรัมย์ครั้งนี้ทำให้ทราบถึงข้อเสนอแนะในด้านปัญญาภาวนาว่า ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงรู้เท่าทันเข้าใจโลกและชีวิตตามสภาวะเป็นการไตร่ตรองวินิจฉัยเหตุการณ์ตามความเป็นจริงการพัฒนาปัจเจกบุคคลจะมีปัญญากำกับเสมอปัญญาเป็นเรื่อง

สำคัญมากเพราะช่วยเป็นแสงส่องสว่างช่วยให้แก้ไขกระจ่างในเรื่องที่สงสัยหรือเป็นปัญหาการเลือกรับสื่อต่างๆที่มีอยู่ในปัจจุบันการคิดวิเคราะห์หาหลักเหตุผลที่จะนำมาเป็นตัวแทนแห่งการพัฒนาสื่อต่างๆก่อให้เกิดผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่นการเพิ่มกิจกรรมทางพุทธศาสนาที่ช่วยเสริมสร้างปัญญาเพราะพุทธศาสนามีหลักแนวคิดที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเพิ่มปัญญาเพราะปัญญาเกิดจากการประกอบความเพียรฝึกฝนไม่ใช่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญเพราะปัญญาที่เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญไม่สามารถที่จะเป็นปัญญาขั้นสูงสุดปัญญาที่เกิดจากการฟังอบรมสัมมนาฟังจากสื่อที่สามารถเชื่อถือหรือมีความรู้จริงอีกทั้งการเป็นผู้มีปัญญสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างทันทั่วทั้งหรือเฉพาะหน้าได้ศกเกิดมาจากการฝึกฝนอบรมภายในตนเองและมีกิจกรรมที่เหมาะสมเข้ามาเพิ่ม

ด้านศิลปาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบังใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อภิปรายได้ว่า ผู้สูงอายุกษาศิลและยึดมั่นในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งศิลปะในความหมายของหลักภาวนาธรรม ยังหมายถึง ความประพฤดี เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ของคนในสังคม สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุซึ่งเป็นเยาวชนที่เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ มีคุณธรรม จริยธรรม มีความประพฤติที่ดี มีระเบียบวินัย เยาวชนเหล่านี้พร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ เรื่องศิลปะจึงไม่ใช่แค่การรักษาศิลปะ แต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุขด้วยศิลปะเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ในสังคม ในด้านการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมศิลปะเป็นสภาพหรือคุณสมบัติของตัวบุคคล เป็นเรื่องของการที่บุคคลนั้นมีระเบียบในการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นด้วยดี ความมีระเบียบหรือประพฤดีตนอยู่ในระเบียบอย่างนี้เรียกว่า ศิล ส่วนวินัยนั้นเป็นการจัดระเบียบ ทั้งการจัดระเบียบชีวิตของตนเองและการจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตลอดจนการจัดระบบสังคมทั้งหมด ศิลกับวินัย จึงเป็นของคู่กัน คือ วินัยทำให้เกิดศิลปะ ถ้าเรารักษาวินัยเราก็เป็นผู้มีศิลปะ ทางพระตามปกติจะเรียกคนว่าเป็นผู้มีศิลปะ แต่ในภาษาไทยเรานิยมใช้คำว่า มีวินัย วินัยนั้นเนื่องอยู่กับสังคม เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคมซึ่งเป็นเรื่องสมมุติ ศิล คือ การที่คนนั้นเขามีระเบียบชีวิตอย่างนั้น หรือประพฤดีตนอยู่ในระเบียบอย่างนั้น



เรื่องศีลภาวนา การพัฒนาคนให้มีระเบียบในการดำเนินชีวิต และในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม แยกคร่าวๆ ได้หลายระดับความมีระเบียบระบบในการเป็นอยู่ ในการดำเนินชีวิต โดยที่ไม่ให้มีการเบียดเบียนกัน ในทางชีวิตร่างกายทรัพย์สิน คุ้มครอง วาจา ตลอดจนไม่เบียดเบียน สติสัมปชัญญะของตนเอง ความหมายขยายออกไปถึงความสุจริตมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันการ ฝึกฝนควบคุมตนในทางกายวาจา

2. ผลจากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านกายภาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ใน เรื่องร่างกาย เช่น การออกกำลังกายด้านอาหารเพื่อให้ผู้สูงอายุมีร่างกายที่แข็งแรงและได้รับ ประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อทำให้สุขภาพดีขึ้นและมีอายุที่ยืนยาวนานให้มีการฝึกฝนการ ใช้ร่างกายมีการดูแลในเรื่องของสุขภาพอนามัยให้กับผู้สูงอายุเป็นประจำเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้น ตามลำดับ

2. ด้านจิตตภาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ควรมีการจัดอบรมฝึกฝนพัฒนาจิตให้ไม่เกิดภาวะซึมเศร้าให้มีความเมตตากรุณาซึ่งทำให้ สมรรถภาพทางใจดีขึ้นและให้ความเข้มแข็งจะได้เอาไปใช้ให้มีสติมีความรับผิดชอบและมี สุขภาพจิตที่ดีขึ้นให้มีความมั่นใจและจิตใจไม่เกิดความฟุ้งซ่านจิตใจสงบขึ้น

3. ด้านศีลภาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ ผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ควรมีการรักษาศีล 5 และต้องมีการใช้กฎหมายและระเบียบในการบังคับให้มากกว่านี้เพื่อใช้ ชีวิตให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมและการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นควรมีระเบียบและความประพฤติให้อยู่ในระเบียบวินัยยึดมั่นในหลักธรรมปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมเรื่องศีลจึงไม่ใช้การ รักษาศีลแต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุข

4. ด้านปัญญาภาวนา พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนาธรรมในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ควรจัดให้มีการส่งเสริมในการอบรมเพิ่มการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เข้าถึงโลกทั้งโลกในการแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่ควรและเป็นประโยชน์ต่อตนเองโดยเฉพาะสื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้รู้ถึงข่าวสารในชีวิตประจำวันและต้องรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองให้มีความเหมาะสม

องค์ความรู้ใหม่

แสดงให้เห็นว่าการใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแหอำเภอบาดใหญ่จังหวัดสงขลาอยู่ในระดับปานกลางโดยปรับให้เหมาะสมกับหลักภาวนาธรรมคือด้านกายภาวนาจิตตภาวนาศีลภาวนาและปัญญาภาวนาเป็นกระบวนการปฏิบัติและส่งเสริมทั้ง 4 ด้านคือด้านกายภาวนาเป็นการส่งเสริมในด้านร่างกายการออกกำลังกายการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้านจิตภาวนาเป็นการส่งเสริมจิตใจไม่ให้เกิดจิตที่ฟุ้งซ่านมีสมาธิที่ดีขึ้นด้านศีลภาวนาเป็นการส่งเสริมให้มีการรักษาศีล 5 มีการเข้าวัดทำบุญปฏิบัติธรรมด้านปัญญาภาวนาเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้สติปัญญาและได้รับความรู้ที่เพิ่มมากขึ้น

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า การใช้หลักภาวนาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบาดใหญ่ จังหวัดสงขลา โดยรวม มีค่าแปรผลอยู่ในระดับปานกลาง

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอบาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ควรได้รับการส่งเสริมและพัฒนาในจัดกิจกรรม โครงการ อบรมเรื่องการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในการใช้หลักกฏาณาธรรมที่ถูกต้องยิ่งขึ้น ก็จะทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

ด้านกายภาวนา ควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเรื่องของการดูแลสุขภาพและอนามัยให้เพิ่มมากขึ้นในทางที่ดีขึ้นเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุเพราะการมีสุขภาพที่ดีนั้น จะส่งผลทำให้ร่างกายดีขึ้น ส่งผลต่อการเรียนรู้ สติปัญญา รวมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

ด้านจิตตภาวนา ควรมีการจัดอบรมฝึกฝนพัฒนาจิตให้ไม่เกิดภาวะซึมเศร้าให้มีความเมตตากรุณาซึ่งทำให้สมรรถภาพทางใจดีขึ้นและให้ความเข้มแข็งจะได้เอาไปใช้ให้มีสติมีความรับผิดชอบและมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นให้มีความมั่นใจและจิตใจไม่เกิดความฟุ้งซ่านจิตใจสงบขึ้น

ด้านศิลปภาวนา ควรมีการรักษาศิลป 5 และการใช้กฎหมาย ระเบียบในการบังคับให้มากกว่านี้เพื่อใช้ชีวิตให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมและการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้นควรมีระเบียบและความประพฤติให้อยู่ในระเบียบวินัยยึดมั่นในหลักธรรมปฏิบัติธรรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมเรื่องศิลปจึงไม่ใช่การรักษาศิลปแต่เป็นการปฏิบัติตนเพื่อการอยู่ร่วมกันของคนในสังคมอย่างสงบสุข

ด้านปัญญาภาวนา พบว่า ควรจัดให้มีการส่งเสริมในการอบรมเพิ่มการเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อให้เข้าถึงโลกทั้งโลกในการเสพสื่อต่างๆเท่าที่ควรและเป็นประโยชน์ต่อตนเองโดยเฉพาะสื่อออนไลน์เพื่อส่งเสริมให้รู้ถึงข่าวสารในชีวิตประจำวันและต้องรู้จักใช้สติปัญญาไตร่ตรองให้มีความเหมาะสม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้หลักกฏาณาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

1. ควรทำการศึกษาวิจัยกระบวนการในการใช้หลักกฏาณาธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

2. ควรทำการศึกษาวิจัยศึกษาปัจจัยที่มีส่งผลต่อการใช้หลักภาวะธรรมต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา

เอกสารอ้างอิง

กันตยา มานะกุล. (2550). การพัฒนาคุณภาพชีวิตโดยยึดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง.

กรุงเทพมหานคร.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2560). ข้อมูลสถิติจำนวนผู้สูงอายุประเทศไทย ปี 2559. เรียกใช้เมื่อ 12 เม.ย. 64 จาก <http://www.dop.go.th>.

ชนิดา เล็บครุฑ. (2554). ผลกระทบของคุณภาพชีวิตในการทำงานที่มีต่อความผูกพันต่อองค์การของบุคลากรสายสนับสนุน. กรุงเทพมหานคร.

ทวีทอง หงส์วิวัฒน์ และคณะ. (2545). พฤติกรรมสุขภาพรวมบทความจากการประชุมวิชาการ พฤติกรรมสุขภาพ ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร.

นิศารัตน์ ศิลปเดช. (2540). ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : พิเศษการพิมพ์.

บุษยมาส สินธุประมา. (2539). สังคมวิทยาความสูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1 เชียงใหม่ : โรงพิมพ์สารธารการพิมพ์.

คะนิงนิจ อนุโรจน์. (2539). แนวทางในการพัฒนาต้นสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ครั้งที่ 34. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

ประภัสสร กิมสุวรรณวงศ์. (2555). การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนา วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาเขตขอนแก่น, 8(3).

ปิยะวัฒน์ ตรีวิทยา. (2559). กรอบแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต วารสารเทคนิคการแพทย์ เชียงใหม่, 49(2).



คะนิงนิจ อนุโรจน์, แนวทางในการพัฒนาตนสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต. เรียกใช้เมื่อ 12 พ.ค.

63

จ

า

ก

<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NmUSNvU09gJ:>

<https://www.gotoknow.org/posts/148813+&cd=50&hl=th&ct=clnk&gl=th.>

ชูฤทธิ์ เต็งไตรสรณ์. (2565). กายหายไข้ใจหายทุกข์, เรียกใช้เมื่อ 12 พ.ค. 63

<http://suchart.rmutl.ac.th/Misc/Churit.php.>

