

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้วยหลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์รวม
ของผู้สูงอายุในวันพระ พื้นที่อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

The Development of Activity Model With the Four Principles of Meditation to
Enhance the Holistic Health of the Elderly Persons on Buddhist Holy Day, Mueang
Kanchanaburi District Area, Kanchanaburi Province

พระเมธีปริยัติวิบูล¹, พระครูปริยัติกาญจนกิจ², พระครูปริยัติกาญจนโกศล³, อยุษกร งามชาติ⁴,
กัญญาพร สุทธิพันธ์⁵, สุนทร สุวรรณพร⁶ และ พระครูสุทธจิตคุณ⁷
Phramethipariyattiwibun¹, PhraKhrupariyatkanchanakit², PhraKhrupariyatkanchanakosol³,
Ayusakorn Ngamchat⁴, Kanyaphon Sutthiphan⁵, Soonthorn Suvanaporn⁶
and PhraKru Sutthachitkun⁷

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์
Kanchanaburi Sripaibool Buddhist College Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand
Corresponding Author, E-mail: ¹siripum@gmail.com

Retrieved: January 21, 2026; Revised: February 10, 2026; Accepted: February 12, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพขององค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 (2) พัฒนารูปแบบกิจกรรมด้วยหลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาพขององค์รวมของผู้สูงอายุในวันพระ และ (3) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรม เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่มาทำบุญในวันพระ จำนวน 25 คน จาก 3 วัดในอำเภอเมืองกาญจนบุรี เครื่องมือวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสนทนากลุ่ม และแบบสอบถาม ($\alpha = .899$) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า (1) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพขององค์รวมควรบูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับแนวคิดสุขภาพขององค์รวม (2) รูปแบบกิจกรรม "สูงวัย สุขใจ วันพระ" ประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ ภาวนา (จับมือบริหารสมอง) ศิลปภาวนา (สมาทานศีลและฟังธรรม) จิตตภาวนา (ฝึกหายใจและเจริญเมตตา) และปัญญาภาวนา (ธรรมะส่องใจและสนทนาธรรม) ดำเนินการ 8 สัปดาห์ และ (3) ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจในระดับดีถึงดีมาก โดยกิจกรรมสนทนาธรรมได้รับความพึงพอใจสูงสุด ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.86) ผู้สูงอายุมีคะแนนสุขภาพทุกมิติในระดับดี โดยสุขภาพทางปัญญาสูงสุด ($\bar{X} = 3.28$) รองลงมาคือสุขภาพทางกาย ($\bar{X} = 3.10$) ทางใจ ($\bar{X} = 2.86$) และทางสังคม ($\bar{X} = 2.64$) ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก สามารถลด ละ เลิกนิสัยไม่ดี มีสุขภาพดีขึ้น และมีความสุขในชีวิตมากขึ้น นอกจากนี้ ผู้วิจัยพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ในรูปแบบโมเดล "การเจริญเติบโตของผีเสื้อ" เพื่ออธิบายกระบวนการพัฒนาสุขภาพขององค์รวมผ่านหลักภาวนา 4 อย่างเป็นขั้นตอนและยั่งยืน

คำสำคัญ: ภาวนา 4; สุขภาพขององค์รวม; ผู้สูงอายุ

Abstract



The objective of this research is to (1) study ways to enhance the holistic health of elderly persons using the principles of four meditations (2) development of activity model with the four principles of meditation to enhance the holistic health of the elderly persons, Mueang Kanchanaburi District area, Kanchanaburi Province and (3) to evaluate the effectiveness of activities to enhance the holistic health of the elderly persons on Buddhist holy days. This mixed-methods research involved 25 elderly participants from three monasteries in Mueang Kanchanaburi District. Research instruments included in-depth interviews, focus group discussions, and questionnaires ($\alpha = .899$). Data were analyzed using descriptive statistics and content analysis.

The results of the research found that (1) approaches to enhance holistic health should integrate the Four Principles of Meditation with holistic health concepts, (2) the "Elderly, Happy Mind, Buddhist Holy Day" activity model comprised four main activities: Kayabhavana (hand-folding brain exercise), Silabhavana (precept observance and Dhamma listening), Cittabhavana (breathing practice and loving-kindness meditation), and Pannabhavana (Dhamma reflection and discussion), implemented over 8 weeks, and (3) participants showed good to very good satisfaction levels, with Dhamma discussion receiving the highest satisfaction ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.86). Elderly participants demonstrated good health scores across all dimensions, with intellectual well-being scoring highest ($\bar{X} = 3.28$), followed by physical well-being ($\bar{X} = 3.10$), mental well-being ($\bar{X} = 2.86$), and social well-being ($\bar{X} = 2.64$). Participants exhibited positive changes, successfully reducing or eliminating bad habits, improving overall health, and experiencing greater life satisfaction. Additionally, the researchers developed a new conceptual model called "Butterfly Growth" to explain the step-by-step, sustainable process of developing holistic health through the Four Principles of Meditation

Keywords: Four Bhavana Principles; Holistic Well-being; Elderly

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ โดยปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนร้อยละ 20.69 (กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย, 2567) ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรที่ส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมในภาพรวมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยปัจจุบันประชากรผู้สูงอายุมีสัดส่วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การเพิ่มขึ้นของประชากรกลุ่มนี้ทำให้ประเด็นด้านการดูแลสุขภาพและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง โดยเฉพาะ การดูแลสุขภาพในมิติที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ซึ่งล้วนมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม (พระไพศาล วิสาโล, 2550)

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ บุคคลมักเผชิญกับความเสื่อมถอยของสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ อาทิ โรคเรื้อรัง ความเสื่อมของอวัยวะ ความสามารถในการช่วยเหลือตนเองที่ลดลง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และจิตใจที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคมภายหลังการเกษียณอายุ ปัจจัยดังกล่าวอาจส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว ความวิตกกังวล และการรับรู้คุณค่าในตนเองที่ลดลง นอกจากนี้ สุขภาวะทางปัญญา เช่น ความจำ สมาธิ และความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ยังเป็นมิติสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ หากขาดกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นการใช้สติปัญญาอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่การถดถอยของศักยภาพในการ



ดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ในบริบทเชิงพื้นที่ จังหวัดกาญจนบุรีเป็นจังหวัดที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุในระดับสูง โดยเฉพาะในอำเภอเมืองกาญจนบุรี ซึ่งเป็นศูนย์กลางทางสังคม ศาสนา และวัฒนธรรมของจังหวัด วัดในพื้นที่ดังกล่าวทำหน้าที่เป็นพื้นที่ทางสังคมที่ผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมทางศาสนาอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการทำบุญและปฏิบัติธรรมในวันพระ อย่างไรก็ตาม กิจกรรมที่จัดขึ้นในปัจจุบันส่วนใหญ่ยังคงมุ่งเน้นการประกอบพิธีกรรมตามประเพณี ขาดการออกแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบที่มุ่งส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยเฉพาะด้านสุขภาวะทางปัญญาและการฝึกสติให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตของผู้สูงอายุในยุคปัจจุบัน

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมซึ่งมุ่งเน้นการมีสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีความสอดคล้องกับหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะหลัก ภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งเป็นกรอบแนวคิดสำคัญในการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุล วันพระจึงเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์ใช้เป็นกรอบในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ งานวิจัยนี้จึงมุ่งพัฒนารูปแบบกิจกรรมดังกล่าวในบริบทพื้นที่อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และหลักพระพุทธศาสนาอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4
2. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้วยหลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในวันพระพื้นที่อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในวันพระ

การทบทวนวรรณกรรม

หลักพุทธธรรมเป็นระบบคำสอนพื้นฐานในพระพุทธศาสนาที่ทำหน้าที่อธิบายโครงสร้างชีวิต เหตุแห่งทุกข์ และกระบวนการพัฒนามนุษย์ผ่านการฝึกกาย วาจา และใจ หลักธรรมสำคัญ เช่น ไตรสิกขา อริยสัจ 4 พรหมวิหาร 4 และไตรลักษณ์ สามารถประยุกต์ใช้เป็นกรอบแนวคิดในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุ ซึ่งเผชิญความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพ บทบาททางสังคม และการรับรู้ความหมายของชีวิต หลักธรรมดังกล่าวเน้นการพัฒนาภายใน การยอมรับความไม่เที่ยง และการดำรงชีวิตอย่างมีสติและปัญญา (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2559; Payutto, 2017)

ผู้สูงอายุหมายถึงบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สมรรถภาพทางร่างกายและบทบาททางสังคมเปลี่ยนแปลงตามกระบวนการธรรมชาติ กฎหมายและนโยบายของรัฐให้ความสำคัญกับการคุ้มครองสิทธิและการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันองค์การอนามัยโลกเสนอให้มองผู้สูงอายุในฐานะกลุ่มประชากรที่มีความหลากหลาย การทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะของผู้สูงอายุจึงเป็นฐานสำคัญในการออกแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะให้เหมาะสมกับบริบทและศักยภาพของแต่ละช่วงวัย (WHO, 2015)

แนวคิดสุขภาวะองค์รวมเป็นการมองสุขภาพในมิติที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ หรือปัญญา ซึ่งมีความสัมพันธ์เกื้อกูลกัน แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับมุมมองของพระพุทธศาสนาที่เน้นความสงบของจิตใจและการพัฒนาปัญญาควบคู่กับการดำรงชีวิตอย่างสมดุล อันเป็นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนในวัยสูงอายุ (WHO, 2015; ประเวศ วะสี, 2552)

หลักภาวนา 4 ได้แก่ กายภาวนา ศีลภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา เป็นกรอบการพัฒนามนุษย์ที่เชื่อมโยงหลักพุทธธรรมสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม โดยสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมและสามารถ



ประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เนื่องจากเน้นการพัฒนาภายในมากกว่าการพึ่งพาความสามารถทางกาย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2559)

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการที่เป็นระบบ ตั้งแต่การกำหนดกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์ กระบวนการดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล โดยควรตั้งอยู่บนฐานทฤษฎีที่ชัดเจน และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เพื่อให้ตอบสนองต่อความต้องการและบริบทของกลุ่มเป้าหมายอย่างเหมาะสม (บุญเลี้ยง ทุมทอง, 2553)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศชี้ให้เห็นอย่างสอดคล้องกันว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม เช่น การเจริญภาวนา การรักษาศีล และการพิจารณาความไม่เที่ยง สามารถส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผลการศึกษาเหล่านี้สนับสนุนบทบาทของหลักพุทธธรรมในฐานะฐานคิดสำคัญสำหรับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบและยั่งยืน (Glushich et al., 2025; Vorrapañño and Suwanprateep, 2025)

โดยสรุป หลักพุทธธรรมสามารถทำหน้าที่เป็นกรอบแนวคิดสำคัญในการอธิบายและส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นระบบคำสอนที่มุ่งพัฒนามนุษย์อย่างองค์รวมผ่านการฝึกกาย วาจา และใจ หลักธรรมสำคัญและหลักภาวนา 4 ช่วยสนับสนุนการพัฒนาภายใน การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และการดำรงชีวิตอย่างมีสติและปัญญา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมและบริบทของวัยสูงอายุ การทำความเข้าใจลักษณะเฉพาะและความหลากหลายของผู้สูงอายุ รวมถึงการพัฒนาแบบกิจกรรมที่ตั้งอยู่บนฐานทฤษฎีและบริบทที่เหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้สนับสนุนอย่างชัดเจนว่าการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมสามารถเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นระบบและยั่งยืน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) โดยบูรณาการระหว่างวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนาแบบกิจกรรมด้วยหลักภาวนา 4 สำหรับส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในวันพระ พื้นที่อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยคือผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ประกอบด้วยผู้สูงอายุที่มาทำบุญในวันพระ จำนวน 25 คน จาก 3 วัด ได้แก่ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม 9 คน วัดเทวสังฆาราม 8 คน และวัดราษฎร์ประชุมชนาราม 8 คน เกณฑ์การคัดเข้า ได้แก่ (1) มีอายุ 60 ปีขึ้นไป (2) สื่อสารภาษาไทยได้ดี ไม่มีปัญหาการได้ยิน (3) มีความพร้อมเข้าร่วมกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง อย่างน้อยร้อยละ 80 (4) สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง และ (5) นับถือศาสนาพุทธ เกณฑ์การคัดออก ได้แก่ มีภาวะเจ็บป่วยรุนแรง เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 60 หรือเพิกถอนความยินยอม สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่ม ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 15 คน ประกอบด้วย นักวิชาการด้านศาสนา 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุข 2 คน ผู้นำชุมชน 3 คน ผู้นำท้องถิ่น 2 คน และผู้สูงอายุ 6 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรม ใช้มาตราส่วน 5 ระดับ (2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (3) แบบสนทนากลุ่มเฉพาะ และ (4) รูปแบบกิจกรรมด้วยหลักภาวนา 4 ซึ่งพัฒนาจากการสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีและข้อมูลจากการสัมภาษณ์ รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีชื่อว่า "รูปแบบกิจกรรม สูงวัย สุขใจ วันพระ" ประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่ (1) กิจกรรมกายภาวนา "จิบ แอล" เป็นการฝึกเคลื่อนไหวทางกายและการหายใจ (2) กิจกรรมศีลภาวนา "สมาทาน

ศิลป์" เป็นการสมานานศิลป์ พิธีกรรม และสวดมนต์ (3) กิจกรรมจิตตภาวนา "การฝึกหายใจ" เป็นการฝึกสมาธิและเจริญเมตตา และ (4) กิจกรรมปัญญาภาวนา "ธรรมะส่องใจ" เป็นการสนทนาธรรมและแลกเปลี่ยนประสบการณ์

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน ได้แก่ พระสิทธิวัชรบัณฑิต ป.ธ.7, ผศ.ดร. หัวหน้าภาควิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหานันทภรณ์ ปิยภาณี, ผศ.ดร. รองผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธศาสตร์นานาชาติ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรดา กาลวิบูลย์ หัวหน้ากลุ่มวิชาปรัชญาและศาสนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยคำนวณค่า IOC ซึ่งมีค่าระหว่าง 0-1 การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยทดสอบเครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียง จำนวน 30 คน ที่ชมรมผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี แล้วหาค่าความเชื่อมั่นด้วยสูตร Cronbach's Alpha ได้ค่า $\alpha = .899$ และค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) อยู่ระหว่าง .383-.815

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งเป็น 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสำรวจสภาพปัญหา ทำการสำรวจข้อมูลทั่วไปและสภาพการณ์ของผู้สูงอายุในพื้นที่ รวมทั้งทบทวนเอกสารและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ระยะที่ 2 การศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎี ศึกษาหลักภาวนา 4 แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดสุขภาวะองค์รวม และการพัฒนารูปแบบกิจกรรม จากนั้นสังเคราะห์แนวคิดเชิงทฤษฎีร่วมกับข้อมูลจากการสำรวจ

ระยะที่ 3 การออกแบบและพัฒนารูปแบบกิจกรรม ออกแบบรูปแบบกิจกรรมตามหลักภาวนา 4 และนำไปทดสอบประสิทธิภาพกับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 3 คน

ระยะที่ 4 การปฏิบัติการ ผู้วิจัยประสานงานขอความร่วมมือจากวัดทั้ง 3 แห่ง ชี้แจงวัตถุประสงค์และเตรียมการ ดำเนินกิจกรรมตามโครงสร้างที่ออกแบบเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง พร้อมบันทึกข้อสังเกตและการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม

ระยะที่ 5 การประเมินผล หลังสิ้นสุดกิจกรรม ทำการสำรวจความพึงพอใจด้วยแบบสอบถาม สัมภาษณ์เชิงลึกกับตัวแทนผู้เข้าร่วม และจัดสนทนากลุ่มเพื่อประเมินประสบการณ์และผลกระทบ จากนั้นนำข้อมูลมาปรับปรุงและพัฒนารูปแบบกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ สำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ ในการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและระดับความพึงพอใจ สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อสกัดแก่นสาระและจัดหมวดหมู่ตามประเด็นสำคัญ

ผลการวิจัย



ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักภavana 4

จากการศึกษาบริบทชีวิต มโนทัศน์ และประสบการณ์ของผู้สูงอายุ พบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุควรตั้งอยู่บนฐานของการยอมรับธรรมชาติของชีวิต การเสริมสร้างความสงบทางใจ การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม และการพัฒนาปัญญาจากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) บริบทชีวิตและมโนทัศน์ของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการศึกษามีประสบการณ์ชีวิตมายาวนาน มีความคุ้นเคยกับวิถีชีวิตทางศาสนาและการเข้าวัดอย่างสม่ำเสมอ มโนทัศน์ต่อชีวิตสะท้อนถึงการยอมรับความเป็นจริง การเห็นคุณค่าของความสุขสงบทางใจ และการให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงมากกว่าการแสวงหาความสำเร็จเชิงวัตถุ ผู้สูงอายุให้ความหมายกับชีวิตในปัจจุบันว่าเป็นช่วงเวลาของการดูแลตนเองทั้งทางกายและใจ การทำความดี และการเตรียมใจเพื่อยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิต

2) มุมมองต่อสังคมและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้สูงอายุมีมุมมองต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในเชิงเกื้อกูลและพึ่งพาอาศัยกันมากขึ้น การอยู่ร่วมกันในสังคมถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่ความสัมพันธ์ทางสังคมช่วยลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความมั่นคงทางใจ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดการตัดสินผู้อื่น และเพิ่มการยอมรับความแตกต่าง ซึ่งสะท้อนถึงการพัฒนาวิภาวะทางอารมณ์และปัญญา

3) ผลของการเปลี่ยนแปลงของโลกและการปรับตัวของผู้สูงอายุ แม้ผู้สูงอายุจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของโลกสมัยใหม่ โดยเฉพาะความเร่งรีบและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี แต่ผู้สูงอายุเลือกปรับตัวด้วยการลดการยึดติดกับกระแสภายนอก และหันมาให้ความสำคัญกับความสงบภายในมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของโลกจึงเป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้ผู้สูงอายุแสวงหาหลักยึดทางจิตใจและจิตวิญญาณอย่างจริงจัง

4) ความเชื่อและมิติทางจิตวิญญาณในฐานะฐานของสุขภาวะ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา และมีการปฏิบัติทางศาสนาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ความเชื่อดังกล่าวทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการจัดการความทุกข์ ความสูญเสีย และความไม่แน่นอนของชีวิต ประสบการณ์ชีวิตที่สำคัญส่งผลให้ความเชื่อของผู้สูงอายุมีความลึกซึ้งและตั้งอยู่บนความเข้าใจมากขึ้น

จากการสังเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุควรบูรณาการหลักภavana 4 ซึ่งประกอบด้วย กายภavana (การพัฒนาความตระหนักรู้ในร่างกาย) ศิลภavana (การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม) จิตตภavana (การพัฒนาคุณภาพจิตใจ) และปัญญาภavana (การพัฒนาความรู้ความเข้าใจ) เข้ากับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมที่ครอบคลุมสุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา โดยกิจกรรมที่พัฒนาควรสอดคล้องกับบริบทชีวิต ความเชื่อ และวิถีปฏิบัติของผู้สูงอายุไทย โดยเฉพาะการใช้วันพระซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมและคุ้นเคยสำหรับผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนาและการพัฒนาตนเอง

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้วยหลักภavana 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในวันพระ พื้นที่อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

จากการบูรณาการข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร การวิเคราะห์บริบทของผู้สูงอายุ และการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบกิจกรรม "สูงวัย สุขใจ วันพระ" ซึ่งมีลักษณะเฉพาะดังนี้

1) โครงสร้างและหลักการออกแบบรูปแบบกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมได้รับการออกแบบให้ดำเนินการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมทุกวันพระ (สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง) การกำหนดระยะเวลาดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากแนวคิดทางจิตวิทยาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ชี้ให้เห็นว่า การสร้างนิสัยใหม่และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้คงทนต้องอาศัยระยะเวลาอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ การเลือกใช้วันพระเป็นช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมมีเหตุผลที่สำคัญ คือ การไปวัดในวันพระเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่ฝังลึกในวิถีชีวิตของผู้สูงอายุไทย บรรยากาศในวัดมีความเหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมที่ต้องการความสงบและการมีสติ และการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม

ช่วยส่งเสริมความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน กลุ่มเป้าหมายมีจำนวน 25 คน ซึ่งเป็นขนาดที่เหมาะสมตามหลักการจัดกิจกรรมกลุ่มสำหรับผู้สูงอายุ

2) องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมตามหลักภาวนา 4 รูปแบบกิจกรรมทั้งหมดได้รับการออกแบบให้ครอบคลุมหลักภาวนา 4 อย่างสมดุล ประกอบด้วย

รูปแบบกิจกรรมที่ 1 กายภาวนา การจับมือบริหารสมอง เป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวของมือเพื่อกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งสองซีก โดยผู้ปฏิบัติจะทำมือข้างหนึ่งเป็นท่า "จับ" และมืออีกข้างหนึ่งทำเป็นท่า "แฉก" จากนั้นสลับท่าของมือทั้งสองข้างไปมาอย่างซ้ำๆ รูปแบบกิจกรรมนี้ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก ผักการประสานสัมพันธ์ระหว่างสมอง สายตา และมือ ผักสมาธิและความจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ และกระตุ้นให้สมองสองซีกทำงานสมดุลกัน นอกจากนี้ยังมีการฝึกหายใจอย่างมีสติเพื่อลดความเครียดและสร้างความเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจ

รูปแบบกิจกรรมที่ 2 ศิลภาวนา การสมาทานศีลและฟังพระธรรมเทศนา ประกอบด้วยสมาทานศีล 5 หรือศีล 8 ตามความเหมาะสมและความพร้อมของผู้เข้าร่วม ตามด้วยการฟังพระธรรมเทศนาจากพระสงฆ์ และการร่วมสวดมนต์บทต่าง ๆ เช่น บทแผ่เมตตาหรือบูชาพระรัตนตรัย การสมาทานศีลช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาความประพฤติที่ดีในชีวิตประจำวัน การฟังพระธรรมเทศนาเป็นโอกาสในการเรียนรู้หลักธรรมที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ขณะที่การสวดมนต์ร่วมกันช่วยสร้างความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันและเสริมสร้างพลังกลุ่ม

รูปแบบกิจกรรมที่ 3 จิตภาวนา การฝึกหายใจและเจริญเมตตาภาวนา เน้นการพัฒนาจิตใจให้มีสมาธิและความสงบ โดยการฝึกหายใจแบบพุทธานุสติซึ่งเป็นการกำหนดสติรู้เท่าทันลมหายใจเข้าและออกของตนเอง การฝึกหายใจอย่างมีสติช่วยลดฮอร์โมนความเครียด สร้างความสงบจากภายใน และช่วยให้ตระหนักถึงความเชื่อมโยงระหว่างกายกับใจ นอกจากนี้ยังมีการเจริญเมตตาภาวนาซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพทางจิตใจในด้านความเมตตากรุณาต่อตนเองและผู้อื่น ช่วยลดความโกรธ ความอิจฉา และเพิ่มความรู้สึกอบอุ่นและการเชื่อมโยงกับผู้อื่น

รูปแบบกิจกรรมที่ 4 ปัญญาภาวนา ธรรมะส่องใจและการสนทนาธรรม เน้นการเกิดปัญญาหรือความเข้าใจที่แท้จริงต่อธรรมชาติของชีวิต ประกอบด้วยการอ่านและศึกษาพระสูตรสั้น ๆ พุทธวจนะ หรือหัวข้อธรรมที่เหมาะสม ตามด้วยการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ร่วมกัน กระบวนการจัดกิจกรรมเน้นการรับฟังอย่างมีสติ โดยผู้เข้าร่วมจะฟังความคิดเห็นของผู้อื่นอย่างตั้งใจและปราศจากอคติ ช่วยคลายความสงสัยและสร้างศรัทธา เปลี่ยนความรู้เป็นปัญญา และเชื่อมโยงธรรมะเข้ากับชีวิตจริง

3) ลำดับและความเชื่อมโยงของแต่ละรูปแบบกิจกรรม การจัดลำดับกิจกรรมมีความเป็นระบบและมีเหตุผลรองรับ ในแต่ละวันพระ กิจกรรมจะเริ่มด้วยกายภาวนาเพื่อปลูกพลังและเตรียมความพร้อมของร่างกาย จากนั้นจึงเข้าสู่ศิลปภาวนาซึ่งเป็นการสร้างรากฐานทางศีลธรรม ตามด้วยจิตภาวนาที่เน้นการพัฒนาสมาธิและความสงบ และปิดท้ายด้วยปัญญาภาวนาที่ต้องการความพร้อมทั้งทางกายและจิตใจ การจัดลำดับดังกล่าวสอดคล้องกับหลักศีล สมาธิ ปัญญา ในพระพุทธศาสนา

4) การบูรณาการแนวคิดสุขภาวะองค์รวมกับหลักภาวนา 4 รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสะท้อนให้เห็นถึงการบูรณาการระหว่างแนวคิดสุขภาวะองค์รวมสมัยใหม่กับภูมิปัญญาทางพระพุทธศาสนาอย่างลงตัว กายภาวนาส่งเสริมสุขภาวะทางกาย ศิลภาวนาส่งเสริมสุขภาวะทางสังคม จิตภาวนาส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และปัญญาภาวนาส่งเสริมสุขภาวะทางจิตวิญญาณและปัญญา การบูรณาการดังกล่าวทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงในทุกมิติของชีวิต

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในวันพระ



จากการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมกับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 25 คน พบผลการวิจัยดังนี้

1) ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 80) อายุอยู่ในช่วง 60-69 ปี (ร้อยละ 56) มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 72) อาชีพหลักเป็นเกษตรกร (ร้อยละ 48) และมีรายได้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3,001-5,000 บาท/เดือน (ร้อยละ 44)

2) ผลการประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรม ผลการประเมินความพึงพอใจต่อรูปแบบกิจกรรมแต่ละประเภท พบว่า กิจกรรมที่ได้รับความพึงพอใจสูงสุดคือ การสนทนาธรรม ($\bar{X}$ = 3.50, S.D. = 0.86) รองลงมาคือ การอ่านพระสูตร ($\bar{X}$ = 3.38, S.D. = 1.23) การฝึกหายใจ ($\bar{X}$ = 3.12, S.D. = 0.59) และการฝึกสมาธิและเจริญเมตตาภาวนา ($\bar{X}$ = 3.08, S.D. = 0.27) ในขณะที่กิจกรรมที่ได้รับคะแนนความพึงพอใจต่ำสุดคือ การสนทนาธรรมในกลุ่มเล็กเพื่อเพิ่มความสัมพันธ์ ($\bar{X}$ = 2.65, S.D. = 0.85)

3) ผลการประเมินสุขภาวะองค์รวม 4 มิติ ผู้สูงอายุมีคะแนนสุขภาวะในระดับดีถึงดีมากทุกมิติ โดยสุขภาวะทางปัญญาได้คะแนนสูงสุด ($\bar{X}$ = 3.28, S.D. = 0.25) รองลงมาคือ สุขภาวะทางกาย ($\bar{X}$ = 3.10, S.D. = 0.20) สุขภาวะทางใจ ($\bar{X}$ = 2.86, S.D. = 0.31) และสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X}$ = 2.64, S.D. = 0.27) ตามลำดับ

4) ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมโครงการ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 15 ท่าน พบว่า ผู้สูงอายุทุกท่านมีความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยสามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ 5 ประการ ได้แก่ (1) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถลด ละ เลิก นิสัยไม่ดีได้ เช่น การลดการสูบบุหรี่ การลดการดื่มสุรา การลดการเล่นการพนัน และการลดการใช้คำหยาบคาย (2) ผู้สูงอายุพบกัลยาณมิตรและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้น (3) ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น โดยรายงานว่ามีอาการปวดเมื่อยน้อยลง นอนหลับได้ดีขึ้น มีความสงบใจมากขึ้น และมีความเครียดน้อยลง (4) ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และ (5) ผู้สูงอายุมีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น โดยรายงานว่ารู้สึกมีความสุขกับการมาวัดและเข้าร่วมกิจกรรม มีความหมายในชีวิต และต้องการมีกิจกรรมแบบนี้ต่อเนื่อง

อภิปรายผลการวิจัย

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4 ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุควรตั้งอยู่บนฐานของการยอมรับธรรมชาติของชีวิต การเสริมสร้างความสงบทางใจ การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม และการพัฒนาปัญญาจากประสบการณ์ชีวิต โดยผู้สูงอายุมีแนวโน้มต่อชีวิตที่สะท้อนถึงการยอมรับความเป็นจริง การเห็นคุณค่าของความสุขทางใจ และการให้ความสำคัญกับการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ผู้สูงอายุมีมุมมองต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในเชิงเกื้อกูลและพึ่งพาอาศัยกันมากขึ้น มีแนวโน้มลดการตัดสินผู้อื่นและเพิ่มการยอมรับความแตกต่าง และมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาที่ทำหน้าที่เป็นกลไกสำคัญในการจัดการความทุกข์และความไม่แน่นอนของชีวิตที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า ผู้สูงอายุได้ผ่านประสบการณ์ชีวิตมายาวนานและเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และบทบาททางสังคม ทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์และปัญญาที่พัฒนาขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการตลอดช่วงชีวิตของ Erikson (1982) ที่อธิบายว่า ในวัยสูงอายุบุคคลจะเข้าสู่ขั้นตอนสุดท้ายของการพัฒนาทางจิตสังคม คือ ขั้น “Ego Integrity vs. Despair” ซึ่งผู้สูงอายุที่สามารถยอมรับและให้คุณค่ากับชีวิตที่ผ่านมาจะมีความรู้สึกบูรณาภาพและภูมิใจในชีวิต ในขณะที่ผู้ที่ไม่สามารถยอมรับได้จะรู้สึกสิ้นหวังและกลัวความตาย นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาและใช้เป็นกลไกในการจัดการความทุกข์ยังสอดคล้องกับแนวคิดของ Pargament เกี่ยวกับ Religious Coping ที่อธิบายว่า ความเชื่อทางศาสนา



สามารถทำหน้าที่เป็นทรัพยากรทางจิตใจที่ช่วยให้บุคคลรับมือกับความเครียดและความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการสูญเสียและความไม่แน่นอนมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Vorrapaño and Suwanprateep (2025) ที่ศึกษาการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุโดยใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานช่วยส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุในมิติทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญาอย่างเป็นองค์รวม ผู้สูงอายุมีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ ลดความฟุ้งซ่าน และยอมรับความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรมร่วมกันยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน งานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าหลักภาวนา 4 โดยเฉพาะจิตตภาวนาและปัญญาภาวนา มีบทบาทสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งหนึ่งที่พบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมควรบูรณาการหลักภาวนา 4 เข้ากับบริบทชีวิตและความเชื่อของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Thanatchawalai (2024) ที่ศึกษาการส่งเสริมสุขภาวะและการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวตามหลักพุทธธรรม พบว่า หลักพุทธธรรม เช่น เมตตา กรุณา การมีสติ และการเจริญภาวนา สามารถประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุทั้งในระดับบุคคลและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม งานวิจัยนี้เน้นว่าการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุไม่ควรมุ่งเฉพาะด้านร่างกาย แต่ควรให้ความสำคัญกับมิติทางจิตใจ สังคม และปัญญาอย่างสมดุล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมและหลักภาวนา 4 ในงานวิจัยครั้งนี้ยิ่งไปกว่านั้น

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมด้วยหลักภาวนา 4 เพื่อส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุในวันพระ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรม “สูงวัย สุขใจ วันพระ” ที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะเฉพาะที่สอดคล้องกับบริบทชีวิตของผู้สูงอายุไทย โดยเฉพาะการผสมผสานวิถีการเข้าวัดในวันพระซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมท้องถิ่นเข้ากับหลักการส่งเสริมสุขภาพสมัยใหม่ รูปแบบกิจกรรมได้รับการออกแบบให้ดำเนินการเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยจัดกิจกรรมทุกวันพระ ประกอบด้วยกิจกรรม 4 รูปแบบตามหลักภาวนา 4 ได้แก่ (1) กายภาวนา การจับมือบริหารสมอง (2) ศีลภาวนา การสมาทานศีลและฟังพระธรรมเทศนา (3) จิตตภาวนา การฝึกหายใจและเจริญเมตตาภาวนา และ (4) ปัญญาภาวนา ธรรมะส่องใจและการสนทนาธรรม โดยการจัดลำดับกิจกรรมสอดคล้องกับหลักศีล สมาธิ ปัญญา ในพระพุทธศาสนา และครอบคลุมสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางปัญญา ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า การพัฒนารูปแบบกิจกรรมได้ใช้หลักการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยบูรณาการข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร การวิเคราะห์บริบทของผู้สูงอายุ และการสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญ ทำให้รูปแบบกิจกรรมที่ได้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและบริบทของกลุ่มเป้าหมาย การกำหนดระยะเวลา 8 สัปดาห์มีพื้นฐานมาจากแนวคิดทางจิตวิทยาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ Prochaska และ DiClemente ที่เสนอ Transtheoretical Model (TTM) หรือ Stages of Change Model ซึ่งอธิบายว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่ต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ ได้แก่ การไม่คิดจะเปลี่ยน (Precontemplation) การคิดจะเปลี่ยน (Contemplation) การเตรียมตัว (Preparation) การลงมือปฏิบัติ (Action) และการรักษาไว้ (Maintenance) โดยระยะเวลาในการสร้างนิสัยใหม่และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้คงทนต้องอาศัยระยะเวลาอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ นอกจากนี้ การเลือกใช้วันพระเป็นช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ บุญเลี้ยง ทมทอง (2556) ที่เสนอองค์ประกอบสำคัญในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมไว้ 4 ขั้นตอน ได้แก่ (1) ทฤษฎีพื้นฐานที่ใช้ในการออกแบบรูปแบบกิจกรรม (2) จุดประสงค์ของรูปแบบกิจกรรม (3) กระบวนการจัดกิจกรรม และ (4) การวัดและประเมินผล การพัฒนารูปแบบกิจกรรมในงานวิจัยครั้งนี้ได้ปฏิบัติตามหลักการดังกล่าว โดยใช้หลักภาวนา 4 และแนวคิดสุขภาวะองค์รวมเป็นทฤษฎีพื้นฐาน มีจุดประสงค์ที่ชัดเจนในการส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ มีกระบวนการจัดกิจกรรมที่เป็นระบบ และมีการวัดและประเมินผลอย่างครอบคลุม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ ณณาน นลินขวัญ



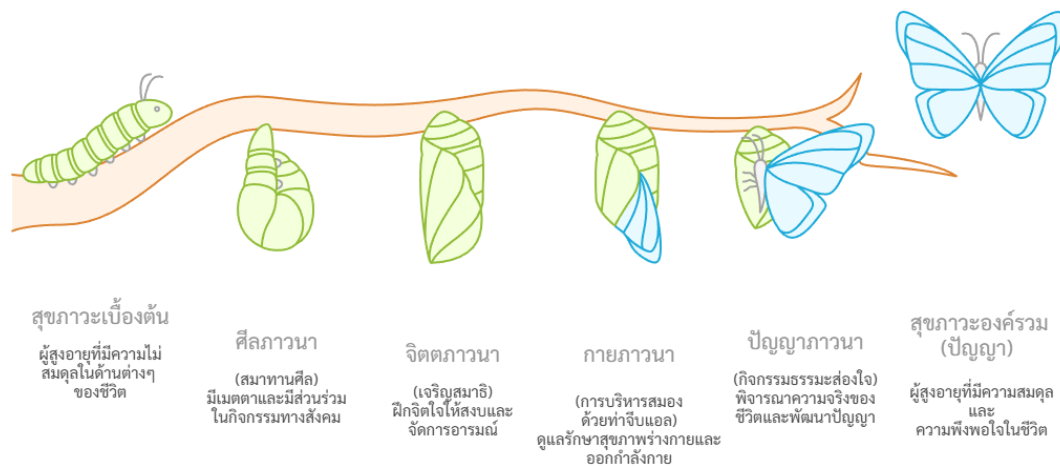
และคณะ (2567) ที่ศึกษาการพัฒนาสุขภาวะองค์รวมด้วยหลักภavana 4 พบว่า หลักภavana 4 ประกอบด้วย (1) กายภavana การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและการดูแลสุขภาพร่างกาย (2) ศิลภavana การพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมและการมีวินัยในการดำเนินชีวิต (3) จิตภavana การพัฒนาคุณภาพจิตใจ สมรรถภาพจิต และสุขภาพจิต (4) ปัญญาภavana การพัฒนาความรู้ ความคิด และความเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง โดยการ พัฒนาทั้ง 4 ด้านนี้มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การมีชีวิตที่สมดุลและมีความสุขอย่างยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นในงานวิจัยครั้งนี้ ยิ่งไปกว่านั้น งานวิจัยของ ประยูร สุยะใจ (2565) ที่ ศึกษาการพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนว พุทธจิตติยาบูรณาการ พบว่า การเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีจำเป็นอย่างไรที่จะต้องเริ่มที่ตนเอง ด้วยการดูแล เอาใจ ใส่ หมั่นตรวจตราความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพของตนเอง รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในครอบครัว ในสังคมชุมชน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีทั้งสิ้น โดยหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะ อาทิ หลักธรรมสัปปายะ หลักไตรสิกขา หลักอริยสัจ 4 หลักธรรมมรรคมีองค์ 8 พร้อมกับเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่น ๆ ได้แก่ หลักภavana 4 หลักพรหมวิหาร 4 หลักอิทธิบาท 4 ซึ่งเป็นการนำเอาหลักธรรมเหล่านั้นมาเป็นเครื่องมือในดำเนินชีวิตอันจะเอื้อต่อการปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพกาย สุขภาพใจของตนเองนั้นมีประสิทธิภาพ ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ อย่างเป็นปกติสุขอย่างสมดุล งานวิจัยนี้สนับสนุนการบูรณาการหลักพุทธธรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกันในการพัฒนา รูปแบบกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ที่ไม่เพียงแต่ใช้หลักภavana 4 เท่านั้น แต่ยังบูรณาการกับหลักธรรมอื่น ๆ เช่น พรหมวิหาร 4 และไตรสิกขา เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ครอบคลุมและยั่งยืน

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะองค์รวมของ ผู้สูงอายุในวันพระ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบกิจกรรม “สูงวัย สุขใจ วันพระ” มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาวะ องค์รวมของผู้สูงอายุอย่างชัดเจน โดยผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อกิจกรรมในระดับดีถึงดีมาก โดยเฉพาะ กิจกรรมการสนทนาธรรม ($\bar{X}$ = 3.50) การอ่านพระสูตร ($\bar{X}$ = 3.38) และการฝึกหายใจ ($\bar{X}$ = 3.12) ผลการประเมิน สุขภาวะองค์รวม 4 มิติ พบว่า ผู้สูงอายุมีคะแนนสุขภาวะในระดับดีถึงดีมากทุกมิติ โดยสุขภาวะทางปัญญาได้ คะแนนสูงสุด ($\bar{X}$ = 3.28) รองลงมาคือ สุขภาวะทางกาย ($\bar{X}$ = 3.10) สุขภาวะทางใจ ($\bar{X}$ = 2.86) และสุขภาวะทางสังคม ($\bar{X}$ = 2.64) จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า ผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก ได้แก่ (1) สามารถลด ละ เลิก นิสัยไม่ดีได้ (2) พบกัลยาณมิตรและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้น (3) มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น (4) มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้นและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้ และ (5) มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่า รูปแบบกิจกรรมที่ พัฒนาขึ้นมีการบูรณาการหลักภavana 4 เข้ากับแนวคิดสุขภาวะองค์รวมอย่างเป็นระบบ โดยแต่ละกิจกรรมมี วัตถุประสงค์ที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกัน กิจกรรมกายภavanaช่วยพัฒนาความตระหนักรู้ในร่างกายและสร้างพื้นฐาน ทางกายภาพที่แข็งแรง กิจกรรมศิลปภavanaช่วยสร้างรากฐานทางศีลธรรมและส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคม กิจกรรมจิตตภavanaช่วยพัฒนาสมาธิและความสงบภายใน และกิจกรรมปัญญาภavanaช่วยพัฒนาความเข้าใจใน หลักธรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิต การที่สุขภาวะทางปัญญาได้คะแนนสูงสุดสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรม ปัญญาภavanaโดยเฉพาะการสนทนาธรรมและธรรมะส่องใจ สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์ และเชื่อมโยงหลักธรรมเข้ากับชีวิตจริง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Glushich et al. (2025) ที่ศึกษาผลของการถือศีล 5 ร่วมกับการพิจารณาความตายต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุไทย พบว่า ผู้สูงอายุที่ ปฏิบัติตามหลักศีลและเจริญมรณสตอย่างสม่ำเสมอ มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสงบภายใน และ ความหมายในชีวิตสูงชันอย่างมีนัยสำคัญ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่าหลักพุทธธรรมสามารถทำหน้าที่เป็นปัจจัยป้องกันทาง จิตใจ (Protective Factors) ต่อภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลในวัยสูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาวะทางใจและทางปัญญาที่ดีขึ้น มี



ความสงบภายใน และมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมมากขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ งานวิจัยของ Phra Chotipanyo (2025) ที่ศึกษาบทบาทของวัดและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุในชุมชน พบว่า วัดเป็นพื้นที่ทางสังคมและจิตใจที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การพัฒนาจิตใจ และการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น การฟังธรรม การทำสมาธิ และการทำบุญในวันพระ ช่วยลดความโดดเดี่ยวและเสริมสร้างความผูกพันทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมในวันพระมีสุขภาวะทางสังคมที่ดีขึ้น พบกัลยาณมิตร และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นมากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้น งานวิจัยของ พระครูสิริพุทธิศาสตร์ นพวัชร์ นาเมือง และคณะ (2566) ที่ศึกษาการเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยวิปัสสนาภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมวิปัสสนาภาวนามีระดับความเครียดและความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์และยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิตมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจิตตภาวนาและปัญญาภาวนามีความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์ มีความสงบภายใน และสามารถนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ งานวิจัยของ อุณเฑาะว์ สิมะคำ และคณะ (2557) ที่ศึกษากระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ พบว่า กระบวนการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธที่บูรณาการองค์ความรู้บนความเชื่อจากวิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและวิทยาการทางวิทยาศาสตร์ มีกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ รวมทั้งการฟังและสนทนาธรรมจากนักบวช ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมมีสุขภาพที่ดีขึ้น เกิดจิตใจที่ดีงาม มีความเสียสละ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีอารมณ์เบิกบาน แจ่มใส และเกิดพลังในการช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น และต้องการมีกิจกรรมแบบนี้ต่อเนื่อง ผลการวิจัยที่พบว่า สุขภาวะทางสังคมมีคะแนนต่ำกว่าด้านอื่น แต่ยังอยู่ในระดับดี อาจเนื่องมาจากการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมเป็นกระบวนการที่ต้องใช้เวลาในการสร้างความไว้วางใจและความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเฉพาะในช่วงแรกของโครงการที่ผู้เข้าร่วมบางท่านอาจยังไม่เปิดใจหรือไม่กล้าแสดงออกมากนัก สอดคล้องกับแนวคิดของ Tuckman เรื่อง Stages of Group Development ที่อธิบายว่า การพัฒนากลุ่มต้องผ่าน 4 ขั้นตอน ได้แก่ Forming (การก่อตัว) Storming (การปะทะกัน) Norming (การสร้างบรรทัดฐาน) และ Performing (การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ) ซึ่งต้องใช้เวลาในการพัฒนา ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาวะทางสังคมจึงควรได้รับการดำเนินการต่อเนื่องในระยะยาว เพื่อให้กลุ่มมีโอกาสพัฒนาไปสู่ขั้น Performing ที่สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นและสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



ภาพโมเดลใช้กระบวนการ “การเจริญเติบโตของผีเสื้อ” เพื่อสื่อความหมายของกระบวนการพัฒนาผู้สูงอายุ 1 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 สภาวะเบื้องต้น (ตัวหนอน) เปรียบเสมือนจุดเริ่มต้นของการพัฒนา ในขั้นนี้ผู้สูงอายุมีสภาวะพื้นฐาน แต่อาจยังขาดการดูแลที่เป็นระบบ มีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ความเหงา หรือความรู้สึกไร้คุณค่า เหมือนไข่ผีเสื้อที่ยังไม่ได้ฟักตัว มีศักยภาพที่จะเติบโตแต่ต้องการการดูแลและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 ศัลภาวนา (หนอนผีเสื้อระยะแรก) เปรียบเสมือนหนอนผีเสื้อที่เพิ่งฟักออกจากไข่และเริ่มกินใบไม้เพื่อสะสมพลังงาน ในขั้นนี้ผู้สูงอายุเริ่มเข้าร่วมกิจกรรม รักษาศีล และเรียนรู้หลักธรรมพื้นฐาน การรักษาศีลเป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นๆ เหมือนหนอนที่ต้องกินใบไม้มากพอจึงจะเติบโตได้ ในขั้นนี้ผู้สูงอายุเริ่มสร้างนิสัยที่ดี ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น

ขั้นตอนที่ 3 จิตตภาวนา (หนอนผีเสื้อระยะกลาง) เปรียบเสมือนหนอนที่เติบโตเต็มที่และสะสมพลังงานมากพอ พร้อมที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ในขั้นนี้ผู้สูงอายุฝึกฝนจิตใจผ่านการหายใจอย่างมีสติและการเจริญเมตตาภาวนา เริ่มมีสติมากขึ้น ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความสงบภายใน และมีความเมตตา กรุณาต่อตนเองและผู้อื่น จิตใจที่แข็งแรงเป็นพื้นฐานสำหรับการพัฒนาต่อไป

ขั้นตอนที่ 4 กายภาวนา (ดักแด้) เปรียบเสมือนหนอนที่เข้าสู่ระยะดักแด้ ซึ่งเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ภายใน แม้จากภายนอกจะดูนิ่งสงบ แต่ภายในกำลังมีการปรับโครงสร้างและพัฒนาอย่างมาก ในขั้นนี้ผู้สูงอายุฝึกกายภาวนาเพื่อพัฒนาสุขภาพร่างกาย ความตระหนักรู้ในกาย และความสัมพันธ์ระหว่างกายกับใจ ร่างกายที่แข็งแรงและมีสติจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาปัญญาในขั้นตอนต่อไป

ขั้นตอนที่ 5 ปัญญภาวนา (ผีเสื้อที่กำลังออกจากดักแด้) เปรียบเสมือนผีเสื้อที่กำลังออกจากดักแด้ เริ่มเห็นโลกในมุมมองใหม่ มีความเข้าใจที่ลึกซึ้งมากขึ้น ในขั้นนี้ผู้สูงอายุพัฒนาปัญญาผ่านการเรียนรู้หลักธรรม การสันทนาธรรม และการไตร่ตรองธรรมะในชีวิตประจำวัน เริ่มเห็นความจริงของชีวิต เข้าใจในกฎแห่งกรรม ความไม่เที่ยง และอนิจจัง มีปัญญาในการแก้ปัญหาและตัดสินใจ และมีมุมมองที่เป็นบวกต่อชีวิต

ขั้นตอนที่ 6 สภาวะองค์รวม (ผีเสื้อที่บินได้) เปรียบเสมือนผีเสื้อที่บินได้แล้ว สวยงาม มีอิสระ และมีบทบาทในการผสมเกสรช่วยให้ดอกไม้งาม ในขั้นนี้ผู้สูงอายุมีสภาวะองค์รวมที่สมบูรณ์ ทั้งด้านกาย ใจ สังคม และปัญญา มีความสุข มีความหมายในชีวิต สามารถดูแลตนเองได้ และยังมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือผู้อื่นและสังคม เหมือนผีเสื้อที่บินไปผสมเกสรช่วยให้สวนดอกไม้แบ่งบาน ผู้สูงอายุที่มีสภาวะดีจะเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ในชุมชน

ข้อเสนอแนะ



จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สำหรับวัดและชุมชนวัดและชุมชนควรนำรูปแบบกิจกรรม “สูงวัย สุขใจ วันพระ” ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะที่เป็นระบบ โดยการจัดตั้งคณะทำงานร่วมระหว่างพระสงฆ์และผู้นำชุมชน พร้อมทั้งจัดทำคู่มือปฏิบัติงานที่ชัดเจน และดำเนินการติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาและยกระดับคุณภาพกิจกรรมให้ดียิ่งขึ้น
2. สำหรับหน่วยงานสาธารณสุขหน่วยงานท้องถิ่นและหน่วยงานสาธารณสุขควรสนับสนุนงบประมาณ บุคลากร และบูรณาการกิจกรรมเข้ากับโครงการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีอยู่ โดยควรพัฒนาองค์ความรู้ด้านภavana 4 ให้แก่เจ้าหน้าที่และอาสาสมัคร รวมถึงจัดระบบข้อมูลสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างมีระเบียบ
3. สำหรับหน่วยงานทางศาสนาหน่วยงานพระพุทธรูปควรส่งเสริมบทบาทของวัดในการพัฒนา กิจกรรม “วัดส่งเสริมสุขภาพ” โดยการพัฒนาหลักสูตรอบรมพระสงฆ์ในด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ จัดทำสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับหลักภavana 4 และสร้างเวทีสำหรับแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างวัดที่ประสบความสำเร็จ
4. สำหรับครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุครอบครัวควรสนับสนุนการเข้าร่วมกิจกรรมวันพระของผู้สูงอายุ โดยการศึกษาและปฏิบัติภavana 4 ร่วมกัน สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพในทุกด้าน และติดตามสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุในทุกมิติอย่างสม่ำเสมอ
5. สำหรับผู้สูงอายุผู้สูงอายุควรเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และนำหลักภavana 4 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ควรแบ่งปันประสบการณ์กับผู้อื่น พร้อมดูแลสุขภาพในมิติของกาย ใจ สังคม และปัญญาอย่างสมดุล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรดำเนินการศึกษาการขยายผลรูปแบบกิจกรรมไปยังบริบทที่แตกต่าง เพื่อประเมินความเหมาะสมและความยืดหยุ่นของรูปแบบ รวมถึงการศึกษาเพื่อวัดประสิทธิผลในระยะยาว การเปรียบเทียบกลุ่ม และการพัฒนานวัตกรรมหรือสื่อสนับสนุนที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพของการปฏิบัติภavana 4 ในผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2567). สถิติประชากรผู้สูงอายุของประเทศไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงมหาดไทย.
- ณญาณ นลินชัญญ และคณะ. (2567). การพัฒนาสุขภาพขององค์กรร่วมด้วยหลักภavana 4. วารสารพุทธจิตวิทยา, 15(2), 45–62.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2553). การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญเลี้ยง ทุมทอง. (2556). การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประยูร สุขะใจ. (2565). การพัฒนาและทดลองรูปแบบการเสริมสร้างสุขภาพองค์กรร่วมของครอบครัวและสถาบันทางสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยาบูรณาการ. (วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ประเวศ วะสี. (2552). สุขภาพองค์กรร่วม: แนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- พระครูสิริพุทธศาสตร์ (นพรัตน์ นาเมือง) และคณะ. (2566). การเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุด้วยวิปัสสนาภavana. วารสารพุทธจิตวิทยา, 8(1), 1–18.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2559). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระไพศาล วิสาโล. (2550). พุทธศาสนากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.



- อุณเฑาะว์ สิ้นคำ และคณะ. (2557). กระบวนการและผลของการสร้างเสริมสุขภาวะองค์กรรวมวิถีพุทธ. *วารสารสาธารณสุข, 44*(3), 321–335.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Glushich, A., DeMaranville, J., Wongpakaran, T. and Wongpakaran, N. (2025). Synergistic effects of Buddhist five precepts and death contemplation on inner strengths and mental health in elderly Thai meditators. *BMC Psychology, 13*, 1342.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Payutto, P. A. (2017). *Buddhadhamma: Natural laws and values for life*. Bangkok: Buddhadhamma Foundation.
- Phra Chotipanyo. (2025). The role of Buddhist temples and religious activities in promoting mental health among older adults in Thai communities. *Journal of Buddhist Psychology, 6*(1), 55–72.
- Prochaska, J. O. and DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(3), 390–395.
- Thanatchawalai. (2024). Buddhist principles for promoting well-being and elderly care in families. *Journal of Aging Studies, 29*(2), 101–117.
- Tuckman, B. W. (1965). Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin, 63*(6), 384–399.
- Vorrapañño, P. and Suwanprateep, S. (2025). Vipassanā meditation and holistic well-being among older adults in Thailand. *Journal of Aging and Health, 37*(1–2), 89–108.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: World Health Organization.