การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

นางชนาภรณ์ ศรีพระจันทร์, พระครูสังฆรักษ์เอกภัทร อภิฉนฺโท, ประสิทธิ์ แก้วศรี

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อีเมล: nangloungsri4333@gmail.com

วันรับบทความ: 1 กันยายน 2565 I วันแก้ไขบทความ: 30 มิถุนายน 2566 I ตอบรับบทความ: 30 มิถุนายน 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช” มีวัตถุประสงค์ 1). เพื่อศึกษาระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช 2) เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่าง 286 คน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่และค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า 1) การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช อยู่ในระดับที่มาก ค่าเฉลี่ยที่ 3.76 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน. 0.54 2) ผลการเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาลจำแนกตามเพศ สถานภาพ และการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม โดยภาพรวม พบว่า การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สนับสนุนกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และผลการเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาล จำแนกตาม อายุ การศึกษา รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาการเป็นสมาชิก ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม พบว่า มีระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 แตกต่างกัน ซึ่งสนับสนุนกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

คำสำคัญ : การพัฒนาตน, ภาวนา 4, ผู้สูงอายุ, ชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล

Self-Development According to The Four Bhãvanãs of The Vajira Elderly Club Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University

Chanaporn Sriprachan , PhrakhrusangkharakEkapatra Abhichando, Prasit Kaewsri

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Email: nangloungsri4333@gmail.com

Abstract

The title of this study is “Personal development according to prayer 4 in elders, who are members of elderly club at Vajira Hospital, Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University.” The objectives of the study were 1) to study the level of self-improvement according to prayer 4 in elders, who are members of elderly club at Vajira Hospital, Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University; 2) to compare self-improvement according to prayer 4 in elders, who are members of elderly club at Vajira Hospital, Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University. The results were evaluated by each individual factors. Quantitative research was employed in the study, and data were collected using questionnaire from 286 persons with simplified random selection. Descriptive statistics were used for data analysis. Frequency, percentages, means, and standard deviation (SD) were reported. For inferential statistics, data were analyzed using One Way ANOVA. Here, the results show that 1) self-improvement according to prayer 4 in elders, who are members of elderly club at Vajira Hospital, Faculty of Medicine Vajira Hospital, Navamindradhiraj University was at a very high level. Mean and SD were 3.76 and 0.55, respectively; 2) the results of the comparison of self-development according to prayer 4 in elders, who is members of elderly club classified by gender, and participation with the club. The overall t-test results demonstrate that self-development according to prayer 4 did not differ and did not support the hypothesis. On the other hand, according to comparison of self-development in accordance to prayer 4 of elders who are members of elderly club at Vajira Hospital classified by age, education, monthly income, experience membership period, and Dharma practice, the results show that self-improvement according to prayer 4 was different and the results support the hypothesis.

Keywords: Self-Development, The Four Bhāvanās, The Vajira Elderly Club Faculty Of Medicine Vajira Hospital.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ จากการศึกษาพบว่าประเทศไทยได้ก้าวเข้าสู่ภาวะ “สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) พ.ศ. 2556 พบว่ามีจำนวนผู้สูงอายุคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 14.86 ของประชากรไทยทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2556: 6) ข้อมูลผู้สูงอายุในประเทศไทยจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระบุว่าสังคมไทยจะถูกยกระดับเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) ภายในปี พ.ศ.2564 ซึ่งปีนี้ (พ.ศ.2565) โดยปัจจุบันมีจำนวนผู้สูงอายุจำนวน 12,116,199 คน คิดเป็นร้อยละ 18.3 ของประชากรทั้งหมด (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565: ออนไลน์) การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะต้องเผชิญกับการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังและทุพพลภาพ การลดหรือสูญเสียบทบาททางเศรษฐกิจและสังคม อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวปรับใจได้ทันและอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพทางจิตใจของผู้สูงอายุได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต (Mental Health Problems) 5 อันดับแรก ได้แก่ โรควิตกกังวล เครียด โรคจิต ภาวะสมองเสื่อมและโรคซึมเศร้า ยังพบอีกว่า ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานของสุขภาพจิตคนทั่วไป เมื่อเทียบกับประชากรวัยอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามากมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ที่ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนาน้อย แนวทางการพัฒนาผู้สูงอายุตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นมุ่งการดูแลแบบองค์รวมที่มีความสัมพันธ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ด้วยหลักการดังกล่าวนี้เป็นแนวทางของชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ที่ดำเนินการดูแลผู้สูงอายุแบบองค์รวม กระบวนการและกิจกรรมต่างๆ ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี สามารถที่จะเป็นแหล่งเรียนรู้หรือต้นแบบของชมรมต่างๆ ได้,(วรเวศม์ สุวรรณระดา, 2561: 13) (พระครูพิสณฑ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร), 2561: 1)

ชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ได้รับการก่อตั้งขึ้นโดย “นายแพทย์ประมูล ศรีรัตนา” ซึ่งเป็นหัวหน้ากลุ่มงานอนามัยชุมชน โรงพยาบาลวชิรพยาบาล ที่เล็งเห็นถึงความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ ปัจจุบันคือ คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ร่วมกับข้าราชการครูที่เกษียณและนักกฎหมายส่วนหนึ่งที่มีแนวคิดร่วมกัน จึงร่วมก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุชื่อว่า ชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ชื่อย่อ “ชสว” เป็นภาษาอังกฤษว่า “SENIOR CITIZEN SOCIETY OF VAJIRA HOSPITAL” ชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า “S.C.S.V.H.” ดำเนินการรับสมัครสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาลตั้งแต่วันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 เพื่อให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชมรมฯ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้ง (โรงพยาบาลวชิรพยาบาล, 2561: 43) คณะกรรมการจึงได้มีการดำเนินการขับเคลื่อนงานที่เป็นประโยชน์ให้เกิดผลสัมฤทธิ์กับสมาชิกของชมรม เนื่องจากพบการเปลี่ยนแปลงในผู้สูงอายุหลายประการได้แก่ สภาวะสุขภาพกายที่เกิดจากภาวะสูงวัยมากขึ้น มีโรคภัยมาเบียดเบียนมากขึ้น มีความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ มีความเปราะบางในการใช้ชีวิตและภาวะสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุต้องปรับเปลี่ยนตนให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม นับได้ว่าเกือบ 30 ปีของ

การก่อตั้งชมรม กิจกรรมของชมรมส่งผลสะท้อนที่ดีต่อสมาชิกและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของชมรมทุกประการ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนาในวันสำคัญ ๆ และการนำสมาชิกไปปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ ล้วนมีผลการประเมินที่ดี จึงเป็นที่น่าสนใจว่าหลักธรรมในพระพุทธศาสนาสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุให้มีความสงบและร่มเย็นได้ ซึ่งจากการศึกษาหลักธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตในทางพุทธศาสนา (โรงพยาบาลวชิรพยาบาล, 2561: 43) พบว่าหลักภาวนา 4 เป็นหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาวะและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ หลักธรรมภาวนา 4 โดยความหมายเป็นกระบวนการฝึกอบรมเพื่อให้เจริญขึ้นมีการพัฒนาขึ้นหลักธรรมนี้ประกอบด้วย 1) กายภาวนา เป็นการฝึกอบรมกาย พัฒนากายให้เจริญ พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพด้วยอินทรีย์ทั้งห้าให้งอกงามด้วยกุศลธรรม 2) ศีลภาวนา เป็นการฝึกอบรมความประพฤติ ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน 3) จิตภาวนา เป็นการฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุขผ่องใส 4) ปัญญาภาวนา เป็นการฝึกอบรมพัฒนาปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลอดพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

หลักธรรมภาวนา 4 มีความสำคัญต่อการสร้างเสริมความสุขและช่วยพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุจากการศึกษาของ อภิรดี โชนิรัตน์ และคณะ(2563: 93) ที่ทำการศึกษาปัจจัยทำนายสุขภาวะของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุไทยที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีสุขภาวะอย่างมีนัยยะสำคัญ โดยปัจจัยต่างๆ ประกอบด้วย การมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพ (Healthy Ageing) การมีความผาสุกทางจิตวิญญาณ การมีสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ และการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า โดยการศึกษานี้ให้ข้อเสนอว่าบุคลากรทางด้านสุขภาพควรมีการเสริมสร้างปัจจัยทั้ง 5 ด้านให้มากขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุเป็นผู้สูงวัยอย่างมีสุขภาวะ และจากการศึกษาของพระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก (2563: 35-36) ที่ทำการศึกษา เรื่องการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา พบว่าหลักธรรมภาวนา 4 มักแสดงในรูปที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลที่ได้เจริญ กาย ศีล จิตและปัญญาที่มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตนและการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม

ด้วยความสำคัญดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ซึ่งเป็นชมรมที่มีการก่อตั้งมาในระยะเวลาเกือบสามสิบปี ซึ่งผลการศึกษาจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนากิจกรรมของชมรมในระยะต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1.เพื่อศึกษาระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

2.เพื่อเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

สมมติฐานการวิจัย

การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยกำหนดวิธีการดำเนินวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร สมาชิกชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ที่เป็นสมาชิกชมรม ตั้งแต่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2534 ถึง ปี พ.ศ. 2564 จำนวน 882 คน

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล โรงพยาบาลวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามตารางของทาโร ยามาเน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% จำนวน 286 คน และเก็บข้อมูลด้วยวิธีสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถาม ซึ่งมีการตรวจสอบคุณภาพ แบบสอบถาม ในการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหานั้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยมี โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และโดยมีค่าเฉลี่ยคะแนน IOC รวม ที่ 1.0 จากนั้นนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกลุ่มตัวอย่าง หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) จำนวน 30 ตัวอย่าง เพื่อเป็นการทดลอง (Try out) แบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์คอลบาชแอลฟ่า (Crobach'Alpha Coefficient) โดยกำหนดระดับความน่าเชื่อถือไม่น้อยกว่า 0.7 หากไม่ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยจะตัดข้อคำถามบางข้อ หรือปรับข้อความให้มีภาษาและความหมายที่ชัดเจนขึ้นให้เหมาะสมต่อไป ซึ่งได้ค่าคะแนน ที่ .985

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ ประกอบด้วย แบบสอบถาม โดยเครื่องมือวิจัยที่ผู้วิจัยพัฒนาพร้อมที่จะลงพื้นที่ในการเก็บข้อมูล

(1) การวางแผนก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นขั้นตอนการวางแผน เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการลงพื้นที่เก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลวิจัยภาคสนาม เพื่อเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

(2) ผู้วิจัยทำหนังสือจากหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชีวิตและความตาย เพื่อขออนุญาตประธานชมรมผู้สูงอายุในการเก็บข้อมูล

(3) ผู้วิจัยแจ้งแก่สมาชิกเพื่อขอแจกแบบสอบถาม 2 ลักษณะ ได้แก่ 1) แจกแบบออนไลน์ โดยใช้แบบสอบถามผ่านระบบ google form แล้วส่งแจ้งไปทางไลน์กลุ่มของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล 2) แจกแบบออฟไลน์ คือ แจกแบบสอบถามเป็นเอกสารให้แก่สมาชิกบางท่านที่ไม่สะดวกในระบบออนไลน์

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานโดยหาค่าร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ในการอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม การเปรียบเทียบข้อมูลการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 โดยสถิติที่ใช้คือ การทดสอบค่า t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว one way ANOVA โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช” ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัยตามลำดับของข้อมูล ดังนี้

(1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)ผู้วิจัยสรุปตามลำดับ ดังนี้

1.เพศ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 75.9และเพศชาย 69 คน คิดเป็นร้อยละ 24.1

2.อายุ กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่อายุ 71ปี ขึ้นไป จำนวน 134 คนคิดเป็นร้อยละ 46.9 รองลงมาคือ อายุระหว่าง 66-70 ปี จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 37.8 และสุดท้ายคือ อายุระหว่า 60-65 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.4

3. สถานภาพ กลุ่มตัวอย่างมีสถานภาพส่วนใหญ่ ยังสมรสอยู่ร่วมกัน จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 32.9 รองลงมาคือม่าย จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 32.9 กลุ่มคนที่มีสถานภาพโสด จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 21 และหย่าร้าง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.3

4. การศึกษา กลุ่มตัวอย่างระดับการศึกษาสูงสุดส่วนใหญ่จบระดับปริญญาตรี จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 44.8 และระดับน้อยกว่าปริญญาตรี, สูงกว่าปริญญาตรีจำนวนเท่ากันคือ 79 คิดเป็นร้อยละ 27.6

5. รายได้ต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับรายได้มากกว่า 25,000 ต่อเดือนขึ้นไป จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 33.9 รองลงมาคือ 15,000-25,000 ต่อเดือน จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 25.9 รายได้ไม่แน่นอน จำนวน 62 คิดเป็นร้อยละ 21.7 และน้อยกว่า 15,000- ต่อเดือน จำนวน 53 คิดเป็นร้อยละ 18.5 ตามลำดับ 6. ระยะเวลาการเป็นสมาชิกกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีระยะเวลาในการเป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ส่วนใหญ่ 6-10 ปี จำนวน 146คิดเป็นร้อยละ 51.011ปี ขึ้นไป รองลงมาคือ จำนวน 93 คิดเป็นร้อยละ 32.5 และต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 47 คิดเป็นร้อยละ 16.4

7. จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่า 12 ครั้งขึ้นไป จำนวน 189 คิดเป็นร้อยละ 66.1 และ น้อยกว่า 12 ครั้ง จำนวน 97 คิดเป็นร้อยละ 33.9

8. ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม นั้นมีนานๆ ครั้ง จำนวน 134 ร้อยละ 46.9 อันดับสองคือ บ่อยครั้ง จำนวน 129 คิดเป็นร้อย45.1 และสุดท้ายคือ ไม่เคยเลย จำนวน 23 คิดเป็นร้อยละ 8.0

(2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยภาพรวม มีการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ในระดับที่มาก ค่าเฉลี่ยที่ 3.76 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ 0.54 เมื่อจำแนกตามรายด้าน พบว่า คะแนนการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 มีคะแนนระดับมาก 3 ด้านได้แก่ ด้านกาย ค่าเฉลี่ย 4.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.44 ด้านศีล ค่าเฉลี่ย 3.91ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.69 ด้านจิตใจ ค่าเฉลี่ย 3.55 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.68 และ ด้านปัญญา ค่าเฉลี่ย3.28 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.77 ซึ่งมีการแปลผลว่า อยู่ในระดับปานกลาง

(3) ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาลโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาลจำแนกตามเพศ และการเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรม โดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยภาพรวม พบว่า การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาล จำแนกตามอายุ การศึกษา รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาการเป็นสมาชิกประสบการณ์การปฏิบัติธรรม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance: ANOVA) โดยภาพรวม พบว่า มีระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสถานภาพ พบว่า มีระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช” นี้ ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัย โดยมีประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. อภิปรายผลการศึกษาระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล

การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช โดยภาพรวม มีการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ในระดับที่มาก ซึ่งการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ถือเป็นแนวทางพัฒนาสุขภาพจิต และสร้างสุขภาวะทางใจสำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ดังที่พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโภ(รักษ์เพ็ชร) (2563: 35) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกตุ อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา ผลการศึกษาพบว่า 1) การจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีนั้นมนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิต และปัญญา 2) หลักภาวนา

4 ในพระพุทธศาสนา มีความสำคัญทั้งในด้านการพัฒนาตน การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อสังคม 3) การประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชิต มีวิธีการคือ ฝึกฝนพัฒนาตนด้านพฤติกรรมการบริโภคและอุปโภค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน ซึ่งผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ถือเป็นบุคลากรสำคัญของสังคม ซึ่งเป็นเครือข่ายที่ขับเคลื่อนสังคมไปข้างหน้าด้วยองค์ความรู้ ซึ่งจะนำเสนออภิปรายเป็นประเด็นตามองค์ประกอบของ ภาวนา 4 ดังต่อไปนี้

1) การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ด้านกาย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.28 ในระดับ มาก ซึ่งถือว่าสอดคล้องกับการศึกษาของ พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโภ(รักษ์เพ็ชร) (2563: 36) ที่เสนอให้เกิดการประยุกต์ใช้หลักกายภาวนาในการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีวิธีการคือ ฝึกฝนพัฒนาตนด้านพฤติกรรมการบริโภคและอุปโภค ใช้ชีวิตแบบพออยู่พอกิน การศึกษาของพระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ (2561: 80) ค้นพบเพิ่มเติมว่า กายภาวนา เป็นการบริหารกาย ด้วยการเดินออกกำลังกาย กวาดลานบ้าน และรดน้ำผักสวนครัว ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันที่ดี โดยเฉพาะสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งในกลุ่มเป้าหมาย มีข้อที่ได้คะแนนระดับมากที่สุด ได้แก่ ข้อคำถามว่า ท่านรับรู้ว่าคนแก่ต้องทานอาหารที่เหมาะสม และท่านงดเว้นจากการดื่มเหล้าและสารเสพติด แปรผลระดับอยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนให้เห็นถึงความเข้าใจในการดูแลรักษาตนเองของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาล ซึ่งส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะได้รับการแนะนำ และการส่งเสริมในการดูแลสุขภาพอนามัยเป็นอย่างดีจากโรงพยาบาลวชิรพยาบาล และมหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พรรณี วงศ์จำปาศรี (2565: 28) ที่ทำการศึกษาเรื่อง กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการ จังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า 1 . กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรมมี 4 กระบวนการ 1) การให้ความรู้ เพื่อตระหนักถึงความสำคัญของร่างกายและจิตใจตนเองในรูปแบบการพึ่งพาตนเอง 2) การดูแลตนเองเช่น อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการแต่งกายตามกาลเทศะ และการศึกษาของ มงคล สารินทร์ และ พระศรีวินยาภรณ์ (2564: 65) ที่พบว่าการส่งเสริมทางด้านร่างกาย จะต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์เหมาะแก่การพัฒนากาย ฝึกอบรมกาย ถือเป็นการพัฒนาตนทางด้านร่างกาย การพัฒนาตนด้านกายภาวนา จึงมีความสำคัญ และควรส่งเสริมให้มีมากขึ้น

2) การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ด้านศีล ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.91 ในระดับ มาก สอดคล้องกับผลการศึกษามีความสอดคล้องกับการวิจัย ของนายภินันท์ สิงห์กฤตยา (2553: 279) ซึ่งได้นำเสนอให้กระบวนการของศีลเป็นแนวทางสร้างความสุข การมีสุขภาวะที่ดีได้นั้นหลักของศีลธรรมเป็นหลักในการพัฒนาบุคคลสู่ความมีสุขภาพที่ดี หลักศีลห้าเป็นข้อปฏิบัติที่เมื่อใครก็ตามยึดถือประพฤติแล้วย่อมนำตน ครอบครัว และสังคมไปสู่ความมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนด้านศีลภาวนา เป็นการฝึกตนด้านสังคม หรือทักษะทางสังคม โดยพระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ (2561: 80) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาตนด้านศีลไว้ว่า การฝึกอบรมตนให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นยื่นมือช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน พึ่งพาอาศัยหยิบยื่นน้ำใจไมตรีต่อเพื่อนบ้านด้วยความเต็มใจ ซึ่งชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาลก็มีการนำสมาชิกมอบสิ่งของช่วยเหลือหน่วยงาน องค์กรและมีส่วนร่วมในการแบ่งปันคนอื่น ทำให้เกิดการยอมรับทั้งภายในโรงพยาบาลวชิรพยาบาล และเครือข่าย ยืนยันด้วยข้อคำถามที่ว่า ท่านเป็นกัลยาณมิตรกับทุกคน ค่าเฉลี่ย 4.66 อยู่ในระดับมากที่สุด และ ข้อคำถามที่ว่า ท่านเคารพกติกาเมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม ค่าเฉลี่ย 4.50 อยู่ในระดับมากที่สุด เป็นข้อสะท้อนให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในชมรมจึงอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ไม่มีความขัดแย้งหรือเบียดเบียนกันจนเป็นที่

เดือนร้อน ซึ่งสอดคล้องกับ พระครูสิริภูรินิทัศน์ ฐิตสคฺโค (ดิษสวรรค์) และคณะ (2564: 13) ที่เสนอว่าควรส่งเสริมบุคลากรและผู้สูงอายุในชุมชนให้มีกิริยา มารยาท และใช้วาจาที่สุภาพเรียบร้อย

3) การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ด้านจิตใจ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.55 ในระดับ มาก การพัฒนาตนทางด้านจิตใจเป็นส่วนสำคัญที่จะเสริมสร้างสุขภาพจิต ความสุขและความผาสุกทางจิตวิญญาณให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัตนา คัมภิรานนท์ และคณะ (2555: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณและความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางละมุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 63.1 ซึ่งเป็นผู้สูงอายุในบ้านสวัสดิการทางสังคม ซึ่งจากการศึกษายังพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณโดยรวม ด้านการดำเนินชีวิต และด้านความศรัทธาต่อศาสนา มีความสัมพันธ์กับความสุขในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01 สะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมทางศาสนาก็จะช่วยส่งเสริมทั้งทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณได้เป็นอย่างดี และพรรณี วงศ์จำปาศรี (2565: 28) ที่สรุปว่าจิตภาวนา เป็นการมุ่งสร้างจิตใจตนเองให้สงบคือการสร้างกุศลย่อมส่งผลให้ร่างกายและจิตใจเป็นสุข ซึ่งการใช้พุทธธรรมเพ่อการพัฒนาตนให้มีความสุขของผู้สูงอายุนั้น ทัศมาวดี ฉากภาพ และกรกต ชาบัณฑิต (2564: 177) กล่าวโดยสรุปว่า การพัฒนาสุขภาวะด้านอารมณ์ สภาพจิตใจ ซึ่งจำเป็นต้องมีบุคคลหรือหน่วยงานที่ดูแลอย่างใกล้ชิด ปลูกฝังกำลังใจ ความรัก และความหวัง ให้ผู้สูงอายุได้มีแรงบันดาลใจในการดำรงชีวิตอย่างเข็มแข็งในสังคมสืบไป ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ซึ่งมีกิจกรรมด้านศาสนาไม่ว่าจะเป็นการทำบุญ ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องซึ่งจะส่งต่อให้การพัฒนาตนด้านจิตใจมีความละเอียดอ่อนมายังขึ้น ซึ่งสะท้อนพฤติกรรมผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาลด้านจิตภาวนา ผ่านข้อคำถามว่า ท่านสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำ, ท่านร่วมทำบุญกับทางชมรมหรือทางวัดอย่างสม่ำเสมอ, คะแนนอยู่ในระดับมาก แต่อย่างไรก็ตาม ข้อคำถามบางข้อนั้นอยู่ในระดับปานกลาง เช่นข้อคำถามว่า ท่านนั่งสมาธิเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ทำให้เห็นว่าแม้จะร่วมกิจกรรมด้านจิตใจหรือด้านศาสนา แต่ในแง่ของการเจริญสติปฏิบัติสมาธิยังน้อยอยู่ ทำให้ข้อคำถามที่ว่า ท่านทำใจได้เมื่อมีญาติเสียชีวิต มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเพียง 2.73 และข้อคำถามที่ว่า ท่านทำใจได้ดีเมื่อต้องผิดหวัง ค่าเฉลี่ย 3.18 อยู่ในระดับปานกลาง จากข้อค้นพบนี้จึงนำไปสู่การแนะนำให้เกิดการปฏิบัติฝึกจิตใจให้มีสติ มีสมาธิมากขึ้น เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง เมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ร้ายๆ ในชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก หรือแม้แต่งานที่ตนเองกำลังทำอยู่นี้ด้วยก็ได้

4) การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ด้านปัญญา ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.28 ปานกลาง หากประเมินจากคะแนนเฉลี่ยก็จะเห็นว่ากลุ่มเป้าหมายอยู่ในระดับปานกลาง เป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ นายภินันท์ สิงห์กฤตยา (2553: 279) ได้วิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา” ผลการศึกษาพบว่า สุขภาพนอกเหนือไปจากการมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็งเป็นสุข มีครอบครัวและเพื่อนบ้านที่อบอุ่นแล้ว อีกสิ่งหนึ่งก็ขาดไปไม่ได้คือสุขภาพทางปัญญาที่ปัจจุบันนี้พูดถึงกันมาก สุขภาพทางปัญญาไม่ใช่แค่มีความรู้ประกอบอาชีพทำมาหากินได้ แต่สุขภาพทางปัญญาเป็นความสามารถในการรู้ เกิดความเข้าใจถึงหนทางในการนำพาชีวิตให้อยู่ดีมีสุข สามารถรู้ได้ว่าสิ่งไหนดีงาม สิ่งไหนไม่ดีไม่งาม ควรทำหรือไม่ควรทำ และสามารถดำรงตนอยู่เป็นคนดีคนหนึ่งของสังคม ซึ่งสุขภาพทางปัญญานี้มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง เพราะปัญญาจะทำให้คนเรานั้นเกิดความตะหนักรู้ในตน และมองไปในแง่ที่ดี

ของชีวิต เกิดความเข้าใจและพึงพอใจในชีวิต ภาวนา 4 เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตได้ทุกเพศ ทุกวัย และนำไปสู่ความสุขทั้งทางกาย และทางใจ ซึ่งสอดคล้องกับ พระกองสี พรมโพธิ์ (2560: 88) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4ในพระพุทธศาสนา พบว่า การ ดำเนินชีวิตในขั้นของ (1) กายภาวนา คือ การพัฒนาอินทรีย์ ที่ต้องติดต่อกับสิ่งภายนอกอย่างชานฉลาด ไม่เป็นทุกข์เพราะการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น (2) ศีลภาวนา คือกระบวนการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอก อย่างฉานฉลาดและรู้เท่าทันต่อความเปลี่ยนแปลงของโลก และสัมพันธ์ที่เกื้อกูลกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ และสังคม (3) จิตภาวนา ก็คือการมีจิตใจที่พัฒนาให้เข้มแข็ง ไม่ขุ่นมัว มีคุณธรรม มีปัญญาที่ได้จากการฝึกจิต ภาวนาได้แก่ มีเมตตา กรุณา มุทิตา มีศรัทธา และมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่, การมีความพร้อมในการทำงาน ได้แก่ ขันติคือมีความอดทน สมาธิคือความมีใจตั้งมั่น อธิษฐานคือมีความเด็ดเดี่ยว วิริยะคือมีความเพียร สติคือ มีความระลึกรู้เท่าทันสิ่งรอบข้างที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นๆ (4) ปัญญาภาวนา ได้แก่การรับรู้และเข้าใจต่อสิ่ง ต่างๆ ตามความเป็นจริง รู้เท่าทันสภาวะความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิต ซึ่งการพัฒนาตนเองด้านปัญญานั้นผู้สูงอายุก็สามารถที่จะเรียนรู้ได้เพราะคนเรานั้นไม่มีใครแก่เกินเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเรียนหรือบ่มเพาะปัญญาภาวนาให้เกิดขึ้น แต่ถ้าพิจารณาตามข้อคำถามก็จะเห็นว่า หลายข้อนั้นอยู่ในระดับปานกลาง เช่น ท่านมักจะแสวงหาความรู้ใหม่ๆ ค่าเฉลี่ย 3.36 ท่านแสวงหาความรู้ด้วยการอ่านจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย ค่าเฉลี่ย 3.34 และท่านลงเรียนคอร์สต่างๆ เพื่อพัฒนาความรู้ตน ค่าเฉลี่ยที่ 2.84 ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง และที่น้อยที่สุดคือ ข้อคำถามว่า ท่านสนทนาธรรมกับพระสงฆ์ ค่าเฉลี่ย 2.23 เป็นคะแนนที่อยู่ในระดับน้อย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าแม้ชมรมจะมีกิจกรรมด้านศาสนาและส่งเสริมให้สมาชิกศึกษาธรรมอยู่บ้าง แต่ก็ยังน้อยอยู่ ซึ่งถ้าหากว่า ส่งเสริมให้เกิดการศึกษาธรรมะผ่านการพบปะพระสงฆ์มากขึ้นก็อาจจะส่งเสริมการพัฒนาตนด้านปัญญาภาวนาได้มากขึ้น

2. อภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย เปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาลโดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

ผลการเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาลจำแนกตามเพศ และสถานภาพ โดยภาพรวม พบว่า การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งชายหญิงมีการพัฒนาตนเองตามหลักภาวนา 4 อยู่ในระดับมาก ทั้งหมด ไม่ได้แตกต่างกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโภ(รักษ์เพ็ชร) (2563: 35-36) ที่ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งไม่ได้จำกัดเพศ โดยเห็นว่ามนุษย์ต้องรู้จักพัฒนาตนทั้ง 4 ด้าน คือ กาย ศีล จิตและปัญญา และเมื่อสมาชิกทั้งชายหญิง ได้มาทำกิจกรรมร่วมกันก็ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนในด้านต่างๆ ทั้งทางกายและใจ สอดคล้องกับ พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญฺโญ (2561: 80-82) ที่ศึกษารูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม กล่าวว่า กระบวนการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในวัดและชุมชนตำบลบ้านปรือ นั้นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ร่วมจัดกิจกรรมในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนากับทางวัดเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสผ่อนคลาย และมีส่วนร่วมในกิจกรรมบ่อย ๆ เช่นการออกกำลังกาย การนวดผ่อนคลาย การร้องเพลง และการฟ้อนรำ จนสังเกตเห็นว่ามีการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลินกับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกัน

ผลการเปรียบเทียบการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมวชิรพยาบาล จำแนกตาม อายุ การศึกษา รายได้ต่อเดือน ระยะเวลาการเป็นสมาชิกประสบการณ์การปฏิบัติธรรม โดยภาพรวม พบว่า มีระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ และสถานภาพ พบว่า มีระดับการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับสมมติฐาน ซึ่งแตกต่างจาก กนิษฐา ลิ้มทรัพย์ (2557: บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่อง “การตระหนักรู้ในตน การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร” ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง ที่มีเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส รายได้ และภาวะสุขภาพแตกต่างกันมีความผาสุกทางจิตวิญญาณไม่แตกต่างกัน ซึ่งจากการศึกษาของนริสา วงศ์พนารักษ์ (2556: 160-163) ได้ศึกษา “การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ” ผลศึกษาพบว่า การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุในยุคของการเป็นสังคมผู้สูงอายุมีความสำคัญยิ่ง เพราะผู้สูงอายุต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของสุขภาวะ ทั้งมิติทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางจิตวิญญาณ ควรมีการจัดกิจกรรมเชิงรุกที่สร้างเสริมสุขภาวะทางจิตเชิงรุกที่ตรงความต้องการเหมาะสมกับวิถีการดำเนินชีวิตและบริบทที่แตกต่าง และการคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ซึ่งจะทำให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในสังคมผู้สูงอายุประสบผลสำเร็จและมีคุณภาพ โดยชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาลก็ได้ส่งเสริมสมาชิกให้ได้รับการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย และจิตวิญญาณ เช่น การส่งเสริมให้มีการปฏิบัติธรรม ซึ่งผลวิจัยก็ชี้ชัดว่า คนที่มีประสบการณ์ปฏิบัติธรรมมีการพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 มากกว่า คนที่ไม่ได้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม หรือคนที่ปฏิบัติมากกว่าคนที่ไม่เคยเลย สอดคล้องกับการศึกษาของอุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์ (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุระหว่าง 60 – 74 ปี จำนวน 382 คน ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติธรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความผาสุกทางจิตวิญญาณ และสามารถร่วมกันทำนาย ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้ตามลำดับ คือ สัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ และการปฏิบัติธรรม โดยปัจจัยทั้ง 3 ด้านสามารถร่วมกันทำนายความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุได้ การปฏิบัติธรรมจึงเป็นปัจจัยที่สงเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีและการพัฒนาตนที่ดีสำหรับผู้สูงอายุในทุกด้าน

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง “การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช” ผลการวิจัยนั้นสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์จริงได้อย่างสมเหตุผลและมีแนวโน้มว่าจะเป็นไปได้ โดยยกแนวทางในการนำไปใช้ในครั้งนี้ต่อไปดังนี้

ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่ สามารถนำไปใช้ดังต่อไปนี้

1. จากผลการศึกษาที่พบว่า การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล ด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 3.28 จึงขอนำเสนอ ให้จัดกระบวนการส่งเสริมความรู้และสร้างสติสัมปชัญญะ

2. จากผลการศึกษาที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ในการพบปะกับพระสงฆ์น้อย จึงเห็นสมควร จัดให้มีกิจกรรมสนทนาธรรมกับพระสงฆ์เพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่ ควรกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ดังต่อไปนี้

1. จากผลการศึกษาที่พบว่า การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ด้านปัญญา อยู่ในระดับปานกลาง จึงอยากเสนอให้ชมรมองค์กร หรือหน่วยงานราชการได้สร้างกระบวนการส่งเสริมการพัฒนาด้านปัญญา

2. จากผลการศึกษาที่พบว่า การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล อยู่ในระดับมาก และเป็นชมรมผู้สูงอายุที่มีผลงานโดดเด่น จึงควรเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชมรมผู้สูงอายุอื่นๆ เพื่อให้ได้แนวทางและหลักการในการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุที่มีประสิทธิภาพ

3. คณะแพทยศาสตรวชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ควรใช้ชมรมเป็นแหล่งเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุ หรือจัดกระบวนการให้นิสิตได้ถึงและมีส่วนร่วมกันและกัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

หากมีการวิจัยเกี่ยวกับ “การพัฒนาตนตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุวชิรพยาบาล คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช” ในครั้งต่อไป ผู้วิจัยขอเสนอแนะการดำเนินการวิจัยในลักษณะต่อไปนี้

1. ควรมีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเจาะลึกรายละเอียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุที่มีประสบการณ์หลายปี จะเป็นคุณประโยชน์ให้แก่ที่อื่นได้ด้วย

2. ควรมีการศึกษาเชิงทดลอง โดยการสร้างโปรแกรมอบรมเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุด้วยหลักภาวนา 4

3. ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบกับชมรมอื่นเพื่อถอดบทเรียนและสร้างชุดความรู้อันจะนำไปสู่การพัฒนาชมรมผู้สูงอายุหรือกิจกรรมผู้สูงอายุต่อไป

บรรณานุกรม

กนิษฐา ลิ้มทรัพย์. (2557). *การตระหนักรู้ในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความพึงพอใจในชีวิตและความผาสุกทาง*

จิตวิญญาณของผู้สูงอายุในศูนย์บริการผู้สูงอายุดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร. บัณฑิตวิทยาลัย :

มหาวิทยลัยเกษตรศาสตร์.

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). *สถิติผู้สูงอายุ.* (ออนไลน์) https://www.dop.go.th/th/know/side/1/1/1159 สืบค้นเมื่อ วันที่ 7 กรกฎาคม 2565.

ทัศมาวดี ฉากภาพ และกรกต ชาบัณฑิต. (2564). หลักพุทธธรรมสำหรับการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ. *วารสาร*

วิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง. 10(1)0, 177.

พรรณี วงศ์จำปาศรี. (2565). กระบวนการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุเชิงพุทธบูรณาการจังหวัดนครพนม. *วารสารสถาบันวิจัยพิมลธรรม.* 9(1), 27-28.

พระกองสี ญาณธโร. (2560) ศึกษาวิเคราะห์การดำเนินชีวิตตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร.*

อุบลปริทรรศน์. 2(3), 88.

พระครูพิสณฑ์สิทธิการ (อรุณ ธมฺมวโร). (2561). *กระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะพลังบวกของผู้สูงอายุตามแนวพุทธจิตวิทยา*. ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระครูวินัยธรอำนาจ พลปญโญ(สวัสดี). (2561). รูปแบบการพัฒนาสุขภาพจิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม :

กรณีศึกษาตำบลบ้านปรือ อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 13(2), 81.

พระปลัดธัญวัฒน์ อโสโก. (2563). การประยุกต์ใช้หลักภาวนา4ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนบ้านบ่อเกต

อำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรศน์.* 7(2), 35-36.

พระครูสิริภูรินิทัศน์ ฐิตสคฺโค (ดิษสวรรค์) และคณะ. (2564). รูปแบบการบริหารเชิงพุทธในโรงเรียนผู้สูงอายุ. *วารสารวิจยวิชาการ.* 4(2), 13-14.

นริสา วงศ์พนารักษ์(2556). การสร้างเสริมสุขภาวะทางจิตในสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารวารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. 6(2), 160-163.

ภินันท์ สิงห์กฤตยา. (2553*). ศึกษาการประยุกต์ใช้กระบวนทัศน์และกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพตามแนวพระพุทธศาสนา*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มงคล สารินทร์ และ พระศรีวินยาภรณ์. (2564). การจัดกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้ายหลักภาวนา 4

ใน กรุงเทพมหานคร. *วารสาร มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์.* 7(1), 65-57.

รัตนา คัมภิรานนท์, ฐิติมา เดียววัฒนวิวัฒน์, นารีรัตน์ ผุดผ่อง และกมล อาจดี. (2555). ความผาสุกทางจิต

วิญญาณ และความผาสุกของผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางละ

มุง อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี. *รายงานการวิจัย.* วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

โรงพยาบาลวชิรพยาบาล. (2561). *ผลงานตามกลุ่มภารกิจกลุ่มโรงพยาบาล.* กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยนว
มินทราธิราช.

สมบูรณ์ วัฒนะ. (2559) แนวคิดการดูแลผู้สูงอายุตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท, *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์*, 24(44), 190.

วรเวศม์ สุวรรณระดา. (2559). *ชาญชรา: ก้าวสู่สังคมสูงวัยด้วยความรู้และปัญญา.* กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์.

อภิรดี โชนิรัตน์ และคณะ. (2563). ปัจจัยทำนายการสูงวัยอย่างมีสุขภาวะของผู้สูงอายุ, *วารสารพยาบาลโรคหัวใจและทรวงอก*. 31(1), 93.

อุไรวรรณ ชัยชนะวิโรจน์. 2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพในครอบครัว ภาวะสุขภาพ การปฏิบัติธรรมกับความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ.* บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.