

บทที่ ๔

ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน” ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่รวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่าง ๓๓๓ คน มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิเคราะห์ข้อมูลทางสังคมศาสตร์ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอต่อไปนี้

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๔.๓ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๔.๕ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๔.๖ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำแนกตาม เพศ อายุ อาชีพ รายได้ ที่พักอาศัย สุขภาพ การออกกำลังกาย และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีรายละเอียด ดังในตารางที่ ๔.๑

ตารางที่ ๔.๑ จำนวน และค่าร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n = ๓๓๓)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	๖๙	๒๐.๗๒
- หญิง	๒๖๔	๗๙.๒๘
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐
อายุ		
- ๖๐ – ๗๐ ปี	๒๗๔	๘๒.๓๐
- ๗๑ – ๘๐ ปี	๕๙	๑๗.๗๐
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐
อาชีพ		
- ธุรกิจส่วนตัว	๓๓	๙.๙๐
- ค้าขาย	๔๓	๑๒.๙๐
- รับจ้าง	๙๘	๒๙.๔๐
- กสิกรรม/เกษตร	๑๓๖	๔๐.๘๐
- อื่นๆ	๒๓	๖.๙๐
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐
รายได้ต่อเดือน		
- ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท	๒๓๖	๗๐.๙๐
- ตั้งแต่ ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท	๘๕	๒๕.๕๐
- ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๕	๑.๕๐
- ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๗	๒.๑๐
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐
ที่พักอาศัย		
- อยู่คนเดียว	๓๕	๑๐.๕๐
- อยู่กับคู่สมรส	๑๐๓	๓๐.๙๐
- อยู่กับบุตรหลาน	๑๙๐	๕๗.๑๐
- อื่นๆ	๕	๑.๕๐
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐

ตารางที่ ๔.๑ (ต่อ)

(n = ๓๓๓)

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
สุขภาพ		
- ไม่มีโรคประจำตัว	๗๕	๒๒.๕๐
- มีโรคประจำตัว	๒๕๘	๗๗.๕๐
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐
การออกกำลังกาย		
- ไม่เคย	๑๔	๔.๒๐
- ๑ – ๓ ครั้ง/สัปดาห์	๒๖๔	๗๙.๓๐
- มากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์	๕๕	๑๖.๕๐
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐
กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำ		
- ทำบุญให้ทาน/ตักบาตร	๑๒๓	๓๖.๙๐
- ไหว้พระสวดมนต์	๑๙๘	๕๙.๕๐
- ฟังธรรม/อ่านหนังสือ	๖	๑.๘๐
- ปฏิบัตินั่งสมาธิ	๖	๑.๘๐
รวม	๓๓๓	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๙.๒๘ และเป็นเพศชาย จำนวน ๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐.๗๒

อายุของผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๐ ปี จำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๐ รองลงมาคืออายุตั้งแต่ ๗๑-๘๐ ปี จำนวน ๕๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๗๐

อาชีพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประกอบอาชีพกสิกรรม/เกษตร จำนวน ๑๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๘๐ รองลงมาอาชีพรับจ้าง จำนวน ๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๔๐ และอาชีพอื่นๆ มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖.๙๐

รายได้ของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๒๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๙๐ รองลงมาตั้งแต่ ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท จำนวน ๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕๐ และตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๐

ที่พักอาศัยของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ พักอยู่กับบุตรหลาน จำนวน ๑๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑๐ รองลงมา พักอยู่กับคู่สมรส จำนวน ๑๐๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๙๐ และอื่นๆ มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๕๐

สุขภาพของผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีโรค จำนวน ๒๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๕๐ รองลงมาไม่มีโรค จำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๕๐

การออกกำลังกายของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ๑-๓ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๒๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๙.๓๐ รองลงมามากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๕๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖.๕๐ และไม่เคย มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๒๐

กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไหว้พระสวดมนต์ จำนวน ๑๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๕๐ รองลงมา ทำบุญให้ทาน จำนวน ๑๒๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๖.๙๐ และฟังธรรม/อ่านหนังสือกับปฏิบัตินั่งสมาธิ มีจำนวนน้อยที่สุด จำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๘๐

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แสดงด้วยค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผล ดังตารางที่ ๔.๒-๔.๖

ตารางที่ ๔.๒ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โดยภาพรวม

(n = ๓๓๓)

ข้อ	ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน	ระดับพฤติกรรม		แปลผล
		$\bar{x}$	S.D.	
๑	ด้านกายภาพ	๓.๘๒	๐.๕๑๘	มาก
๒	ด้านศีลภาพ	๔.๘๖	๐.๒๘๓	มากที่สุด
๓	ด้านจิตภาพ	๓.๕๔	๐.๖๘๖	มาก
๔	ด้านปัญญาภาพ	๓.๕๗	๐.๕๑๕	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๙๕	๐.๓๘๕	มาก

จากตารางที่ ๔.๒ ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน โดยภาพรวม ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.95$, $S.D.=0.385$) และเมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านศีลภาพ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=4.86$, $S.D.=0.283$) รองลงมาคือ ด้านกายภาพ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}=3.82$, $S.D.=0.518$) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}=3.54$, $S.D.=0.686$) ในด้านจิตภาพ

ตารางที่ ๔.๓ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านกายภาพ

(n = ๓๓๓)

ข้อ	ด้านกายภาพ	ระดับพฤติกรรม		แปลผล
		$\bar{x}$	S.D.	
๑	เมื่อท่านมีความเจ็บป่วย ท่านจะหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และ/หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์	๓.๖๐	๐.๗๓๖	มาก
๒	ท่านหมั่นสังเกตอาการผิดปกติของร่างกายตนเองทั้งก่อนและหลังเจ็บป่วย	๓.๖๗	๐.๖๖๒	มาก
๓	เมื่อเจ็บป่วยท่านรับประทานยา และปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด	๔.๓๑	๐.๖๖๒	มาก
๔	ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่แออัดหรือการระบายอากาศไม่ดี	๓.๘๕	๐.๗๑๗	มาก
๕	ท่านใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	๓.๖๘	๐.๗๔๔	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๘๒	๐.๕๑๘	มาก

จากตารางที่ ๔.๓ ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านกายภาพ โดยค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ =๓.๘๒, S.D.=๐.๕๑๘) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า เมื่อเจ็บป่วยท่านรับประทานยา และปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}$ =๔.๓๑, S.D.=๐.๖๖๒) รองลงมาคือ ท่านหลีกเลี่ยงการอยู่ในบริเวณที่แออัดหรือการระบายอากาศไม่ดี มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ =๓.๘๕, S.D.=๐.๗๑๗) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}$ =๓.๖๐, S.D.=๐.๗๓๖) ในข้อที่ว่า เมื่อท่านมีความเจ็บป่วย ท่านจะหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และ/หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

ตารางที่ ๔.๔ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนา

(n = ๓๓๓)

ข้อ	ด้านศีลภาวนา	ระดับพฤติกรรม		แปลผล
		$\bar{x}$	S.D.	
๑	ท่านดำรงชีวิตโดยไม่เบียดเบียนชีวิต และร่างกายของผู้อื่น	๔.๘๔	๐.๓๙๘	มากที่สุด
๒	ท่านเว้นจากการลักทรัพย์ ไม่ถือเอาของที่เขามิได้ให้	๔.๙๐	๐.๓๓๔	มากที่สุด
๓	ท่านเว้นจากการประพฤติดินในกาม	๔.๙๒	๐.๒๙๕	มากที่สุด
๔	ท่านเว้นจากการพูดปด	๔.๘๖	๐.๔๕๑	มากที่สุด
๕	ท่านเว้นจากการดื่มของมึนเมาหรือเสพยาเสพติดให้โทษ	๔.๗๙	๐.๕๔๘	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม		๔.๘๖	๐.๒๘๓	มากที่สุด

จากตารางที่ ๔.๔ ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนา อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ =๔.๘๖, S.D.=๐.๒๘๓) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ท่านเว้นจากการประพฤติดินในกาม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}$ =๔.๙๒, S.D.=๐.๒๙๕) รองลงมาคือ ท่านเว้นจากการลักทรัพย์ ไม่ถือเอาของที่เขามิได้ให้ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ =๔.๙๐, S.D.=๐.๓๓๔) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}$ =๔.๗๙, S.D.=๐.๕๔๘) ในข้อที่ว่า ท่านเว้นจากการดื่มของมึนเมาหรือเสพยาเสพติดให้โทษ

ตารางที่ ๔.๕ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านจิตภาวนา

(n = ๓๓๓)

ข้อ	ด้านจิตภาวนา	ระดับพฤติกรรม		แปลผล
		$\bar{x}$	S.D.	
๑	ท่านปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบสุขทางใจเสมอ	๓.๔๘	๐.๗๑๘	มาก
๒	ท่านมีความสุขกับชีวิตที่มีคุณค่า	๓.๗๗	๐.๖๙๗	มาก
๓	ท่านมุ่งมั่นเพื่อชีวิตที่ดีที่สุดไปเรื่อยๆ	๓.๗๓	๐.๗๒๓	มาก
๔	มีเมตตาช่วยเหลืองานในชุมชน ด้วยความเต็มใจเป็นประจำ	๓.๔๗	๐.๙๑๗	ปานกลาง
๕	ท่านมีการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนอย่างชัดเจน	๓.๒๖	๐.๙๕๓	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๕๔	๐.๖๘๖	มาก

จากตารางที่ ๔.๕ ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านจิตภาวนา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ =๓.๕๔, S.D.=๐.๖๘๖) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ท่านมีความสุขกับชีวิตที่มีคุณค่า มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}$ =๓.๗๗, S.D.=๐.๖๙๗) รองลงมาคือ ท่านมุ่งมั่นเพื่อชีวิตที่ดีที่สุดไปเรื่อยๆ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ =๓.๗๓, S.D.=๐.๗๒๓) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}$ =๓.๒๖, S.D.=๐.๙๕๓) ในข้อที่ว่า ท่านมีการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนอย่างชัดเจน

ตารางที่ ๔.๖ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลผลของระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวนา

(n = ๓๓๓)

ข้อ	ด้านปัญญา	ระดับพฤติกรรม		แปลผล
		$\bar{x}$	S.D.	
๑	ท่านศึกษาหาความรู้ทางด้านธรรมะ เพื่อนำมาฝึกตนเองอย่างสม่ำเสมอ	๓.๒๗	๐.๖๕๔	ปานกลาง
๒	ท่านใช้ความรู้เพื่อการรู้เท่าทันกับสภาวะปัจจุบัน	๓.๕๖	๐.๖๕๔	มาก
๓	ท่านมีกระบวนการคิดโดยใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต	๓.๖๘	๐.๖๗๐	มาก
๔	ท่านดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ตกอยู่ในอบายมุข	๓.๘๘	๐.๗๒๔	มาก
๕	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่เดือนร้อนเสมอ	๓.๔๗	๐.๗๒๒	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ยรวม		๓.๕๗	๐.๕๑๕	มาก

จากตารางที่ ๔.๖ ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวนา อยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ =๓.๕๗, S.D.=๐.๕๑๕) และเมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ท่านดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ตกอยู่ในอบายมุข มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}$ =๓.๘๘, S.D.=๐.๗๒๔) รองลงมาคือ ท่านมีกระบวนการคิดโดยใช้เหตุผลในการดำเนินชีวิต มีค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$ =๓.๖๘, S.D.=๐.๖๗๐) ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}$ =๓.๒๗, S.D.=๐.๖๕๔) ในข้อที่ว่า ท่านศึกษาหาความรู้ทางด้านธรรมะ เพื่อนำมาฝึกตนเองอย่างสม่ำเสมอ

๔.๓ ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

การเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ ที่พักอาศัย สุขภาพ การออกกำลังกาย และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ แสดงด้วยค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีการหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD)

สมมติฐานที่ ๑ ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๗ ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามเพศ (n = ๓๓๓)

เพศ	n	$\bar{x}$	S.D.	t	Sig.
ชาย	๖๙	๓.๗๖	๐.๒๖๒	-๔.๘๑๙	๐.๐๐๐
หญิง	๒๖๔	๔.๐๐	๐.๓๙๖		

จากตารางที่ ๔.๗ พบว่า การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามเพศ ได้แก่ ชาย ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๗๖ และหญิง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๐๐ ด้วยวิธีการทดสอบค่าที (t-test) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๒ ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๘ การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามอายุ

(n = ๓๓๓)

อายุ	n	$\bar{x}$	S.D.
๖๐ – ๗๐ ปี	๒๗๔	๓.๙๔	๐.๓๗๗
๗๑ – ๘๐ ปี	๕๙	๔.๐๑	๐.๔๑๙

ตารางที่ ๔.๙ ความแปรปรวนทางเดียว ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามอายุ

(n = ๓๓๓)

อายุ	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๐.๒๒๘	๑	๐.๒๒๘	๑.๕๔๔	๐.๒๑๕
ภายในกลุ่ม	๔๘.๘๗๔	๓๓๑	๐.๑๔๘		
รวม	๔๙.๑๐๒	๓๓๒			

จากตารางที่ ๔.๘ และ ๔.๙ พบว่า ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีอายุต่างกัน ๒ ระดับ ได้แก่ ๖๐ – ๗๐ ปี ($\bar{x}$ =๓.๙๔), ๗๑ – ๘๐ ปี ($\bar{x}$ =๔.๐๑) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๓ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๐ การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามอาชีพ

(n = ๓๓๓)

อาชีพ	n	$\bar{x}$	S.D.
ธุรกิจส่วนตัว	๓๓	๓.๙๔	๐.๓๐๐
ค้าขาย	๔๓	๓.๘๕	๐.๒๕๙
รับจ้าง	๙๘	๓.๙๐	๐.๓๒๙
กสิกรรม/เกษตร	๑๓๖	๓.๙๗	๐.๔๓๔
อื่นๆ	๒๓	๔.๒๒	๐.๔๘๒

ตารางที่ ๔.๑๑ ความแปรปรวนทางเดียว ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามอาชีพ

(n = ๓๓๓)

อาชีพ	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๒.๓๖๒	๔	๐.๕๙๑	๔.๑๔๔	๐.๐๐๓
ภายในกลุ่ม	๔๖.๗๔	๓๒๘	๐.๑๔๓		
รวม	๔๙.๑๐๒	๓๓๒			

จากตารางที่ ๔.๑๐ และ ๔.๑๑ พบว่า ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีอาชีพต่างกัน ๕ ระดับ ได้แก่ ธุรกิจส่วนตัว ($\bar{x}=3.94$), ค้าขาย ($\bar{x}=3.85$), รับจ้าง ($\bar{x}=3.90$), กสิกรรม/เกษตร ($\bar{x}=3.97$), อื่นๆ ($\bar{x}=4.22$), โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ดังนั้น จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) รายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๒

ตารางที่ ๔.๑๒ การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD) จำแนกตามอาชีพ

(n = ๓๓๓)

อาชีพ	$\bar{x}$	ธุรกิจส่วนตัว	ค้าขาย	รับจ้าง	กสิกรรม/เกษตร	อื่นๆ
		๓.๙๔	๓.๘๕	๓.๙๐	๓.๙๗	๔.๒๒
ธุรกิจส่วนตัว	๓.๙๔					๐.๐๐๗**
ค้าขาย	๓.๘๕					๐.๐๐๐**
รับจ้าง	๓.๙๐					๐.๐๐๐**
กสิกรรม/เกษตร	๓.๙๗					๐.๐๐๕**
อื่นๆ	๔.๒๒					

จากตารางที่ ๔.๑๒ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) พบว่าคู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ธุรกิจส่วนตัว ค้าขาย รับจ้าง กสิกรรม/เกษตรกับอื่นๆ

สมมติฐานที่ ๔ ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๓ การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามรายได้

(n = ๓๓๓)

รายได้	n	$\bar{x}$	S.D.
ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท	๒๓๖	๓.๙๑	๐.๓๘๔
ตั้งแต่ ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท	๘๕	๓.๙๘	๐.๓๓๑
ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๕	๔.๘๖	๐.๐๘๒
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๗	๔.๒๑	๐.๑๔๘

ตารางที่ ๔.๑๔ ความแปรปรวนทางเดียว ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามรายได้

(n = ๓๓๓)

รายได้	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๕.๐๑๓	๓	๑.๖๗๑	๑๒.๔๗	๐.๐๐๐
ภายในกลุ่ม	๔๔.๐๘๙	๓๒๙	๐.๑๓๔		
รวม	๔๙.๑๐๒	๓๓๒			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๑๓ และ ๔.๑๔ พบว่า ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีรายได้ต่างกัน ๔ ระดับ ได้แก่ ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท ($\bar{x}$ =๓.๙๑), ตั้งแต่ ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท ($\bar{x}$ =๓.๙๘), ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท ($\bar{x}$ =๔.๘๖) และ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป ($\bar{x}$ =๔.๒๑) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ดังนั้น จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) รายละเอียด ดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๕

ตารางที่ ๔.๑๕ การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD) จำแนกตามรายได้

(n = ๓๓๓)

ระยะเวลาในการปฏิบัติงาน	$\bar{x}$	ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท	ตั้งแต่ ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท	ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป
		๓.๙๑	๓.๙๘	๔.๘๖	๔.๒๑
ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท	๓.๙๑			๐.๐๐**	๐.๐๓๖*
ตั้งแต่ ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท	๓.๙๘			๐.๐๐**	
ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท	๔.๘๖				๐.๐๐๓*
๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป	๔.๒๑				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๕ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) พบว่าคู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท กับตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท และ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป, ตั้งแต่ ๕,๐๐๑ – ๑๐,๐๐๐ บาท กับตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท และ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป, ตั้งแต่ ๑๐,๐๐๑ – ๒๐,๐๐๐ บาท กับ ๒๐,๐๐๑ บาทขึ้นไป

สมมติฐานที่ ๕ ผู้สูงอายุที่มีที่พักอาศัยต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัด ลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๖ การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามที่พักอาศัย

(n = ๓๓๓)

ที่พักอาศัย	n	$\bar{x}$	S.D.
อยู่คนเดียว	๓๕	๓.๙๔	๐.๓๑๔
อยู่กับคู่สมรส	๑๐๓	๔.๐๕	๐.๔๐๘
อยู่กับบุตรหลาน	๑๙๐	๓.๘๙	๐.๓๗๓
อื่นๆ	๕	๔.๓๕	๐.๑๓๗

ตารางที่ ๔.๑๗ ความแปรปรวนทางเดียว ระดับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามที่พักอาศัย

(n = ๓๓๓)

ที่พักอาศัย	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๒.๔๖๕	๓	๐.๘๒๒	๕.๗๙๖	๐.๐๐๑
ภายในกลุ่ม	๔๖.๖๓๗	๓๒๙	๐.๑๔๒		
รวม	๔๙.๑๐๒	๓๓๒			

จากตารางที่ ๔.๑๖, ๔.๑๗ พบว่า ระดับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีที่พักอาศัยต่างกัน ๔ ระดับ ได้แก่ อยู่คนเดียว ($\bar{x}=3.94$), อยู่กับคู่สมรส ($\bar{x}=4.05$), อยู่กับบุตรหลาน ($\bar{x}=3.89$) และอื่นๆ ($\bar{x}=4.35$) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีที่พักอาศัยต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ดังนั้น จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ของระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๑๘

ตารางที่ ๔.๑๘ การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD) จำแนกตามที่พักอาศัย

(n = ๓๓๓)

ที่พักอาศัย	$\bar{x}$	อยู่คนเดียว	อยู่กับคู่สมรส	อยู่กับบุตรหลาน	อื่นๆ
		๓.๙๔	๔.๐๕	๓.๘๙	๔.๓๕
อยู่คนเดียว	๓.๙๔				๐.๐๒๔*
อยู่กับคู่สมรส	๔.๐๕			๐.๐๐๑**	๐.๐๐๕**
อยู่กับบุตรหลาน	๓.๘๙				๐.๐๐๗**
อื่นๆ	๔.๓๕				

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๑๘ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) พบว่าคู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ อยู่คนเดียวกับอื่น ๆ อยู่กับคู่สมรส กับอยู่กับบุตรหลานและอื่น ๆ อยู่กับบุตรหลานกับอื่น ๆ

สมมติฐานที่ ๖ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัด ลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๑๙ การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามสุขภาพ

(n = ๓๓๓)

สุขภาพ	n	$\bar{x}$	S.D.
ไม่มีโรคประจำตัว	๗๕	๔.๑๕	๐.๔๔๐
มีโรคประจำตัว	๒๕๘	๓.๘๙	๐.๓๔๘

ตารางที่ ๔.๒๐ ความแปรปรวนทางเดียว ระดับการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามสุขภาพ

(n = ๓๓๓)

สุขภาพ	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๓.๗๑๑	๑	๓.๗๑๑	๒๗.๐๕๘	๐.๐๐๐
ภายในกลุ่ม	๔๕.๓๙๒	๓๓๑	๐.๑๓๗		
รวม	๔๙.๑๐๒	๓๓๒			

จากตารางที่ ๔.๑๙, ๔.๒๐ พบว่า การพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีสุขภาพต่างกัน ๒ ระดับ ได้แก่ ไม่มีโรคประจำตัว ($\bar{x}=4.15$), มีโรคประจำตัว ($\bar{x}=3.89$) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๗ ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๒๑ การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามการออกกำลังกาย

(n = ๓๓๓)

การออกกำลังกาย	n	$\bar{x}$	S.D.
ไม่เคย	๑๔	๓.๕๒	๐.๓๐๗
๑-๓ ครั้ง/สัปดาห์	๒๖๔	๓.๙๓	๐.๓๖๗
มากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์	๕๕	๔.๑๗	๐.๓๖๗

ตารางที่ ๔.๒๒ ความแปรปรวนทางเดียว ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามการออกกำลังกาย

(n = ๓๓๓)

การออกกำลังกาย	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๕.๒๖๑	๒	๒.๖๓	๑๙.๘	๐.๐๐๐
ภายในกลุ่ม	๔๓.๘๔๒	๓๓๐	๐.๑๓๓		
รวม	๔๙.๑๐๒	๓๓๒			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

จากตารางที่ ๔.๒๑ และ ๔.๒๒ พบว่า ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีการออกกำลังกายต่างกัน ๓ ระดับ ได้แก่ ไม่เคย ($\bar{x}$ =๓.๕๒), ๑-๓ ครั้ง/สัปดาห์ ($\bar{x}$ =๓.๙๓), และมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์ ($\bar{x}$ =๔.๑๗) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

ดังนั้น จึงได้ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ของระดับความคิดเห็นของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ ๔.๒๓

ตารางที่ ๔.๒๓ การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD) จำแนกตามการออกกำลังกาย

(n = ๓๓๓)

ออกกำลังกาย	$\bar{x}$	ไม่เคย	๑-๓ ครั้ง/ สัปดาห์	มากกว่า ๓ ครั้ง/ สัปดาห์
		๓.๕๒	๓.๙๓	๔.๑๗
ไม่เคย	๓.๕๒		๐.๐๐๐*	๐.๐๐๐*
๑-๓ ครั้ง/สัปดาห์	๓.๙๓			๐.๐๐๐*
มากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์	๔.๑๗			

จากตารางที่ ๔.๒๓ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) พบว่าคู่ที่มีความแตกต่างกัน ได้แก่ ไม่เคย กับ ๑-๓ ครั้ง/สัปดาห์ และมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์, ๑-๓ ครั้ง/สัปดาห์ กับมากกว่า ๓ ครั้ง/สัปดาห์

สมมติฐานที่ ๘ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน

ตารางที่ ๔.๒๔ การเปรียบเทียบระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวม จำแนกตามกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ

(n = ๓๓๓)

กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ	n	$\bar{x}$	S.D.
ทำบุญให้ทาน/ตักบาตร	๑๒๓	๓.๙๗	๐.๔๒๓
ไหว้พระสวดมนต์	๑๙๘	๓.๙๔	๐.๓๕๖
ฟังธรรม/อ่านหนังสือ	๖	๔.๐๓	๐.๕๖๖
ปฏิบัตินั่งสมาธิ	๖	๓.๖๕	๐.๐๐๐

ตารางที่ ๔.๒๕ ความแปรปรวนทางเดียว ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในภาพรวมจำแนกตามกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ

(n = ๓๓๓)

กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
ระหว่างกลุ่ม	๐.๖๗๒	๓	๐.๒๒๔	๑.๕๒๒	๐.๒๐๙
ภายในกลุ่ม	๔๘.๔๓	๓๒๙	๐.๑๔๗		
รวม	๔๙.๑๐๒	๓๓๒			

จากตารางที่ ๔.๒๔, ๔.๒๕ พบว่า ระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติต่างกัน ๔ ระดับ ได้แก่ ทำบุญให้ทาน/ตักบาตร ($\bar{x}=3.97$), ไหว้พระสวดมนต์ ($\bar{x}=3.94$), ฟังธรรม/อ่านหนังสือ ($\bar{x}=4.03$), และปฏิบัตินั่งสมาธิ ($\bar{x}=3.65$) โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Anova) พบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ ๔.๒๖ ตารางสรุปสมมติฐานการวิจัย

สมมติฐาน ที่	ตัวแปร	ตัวแปรตาม	การทดสอบ			Sig.	ผลการ ทดสอบ
			ค่า t	ค่า F	ค่า R		
๑	เพศ	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ	-๔.๘๑๙			๐.๐๐๐**	ยอมรับ
๒	อายุ	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ		๑.๕๔๔		๐.๒๑๕	ปฏิเสธ
๓	อาชีพ	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ		๔.๑๔๔		๐.๐๐๓**	ยอมรับ
๔	รายได้	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ		๑๒.๔๗		๐.๐๐๐**	ยอมรับ
๕	ที่พัก อาศัย	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ		๕.๗๙๖		๐.๐๐๑**	ยอมรับ
๖	สุขภาพ	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ		๒๗.๐๕๘		๐.๐๐๐**	ยอมรับ
๗	การออก กำลังกาย	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ		๑๙.๘		๐.๐๐๐**	ยอมรับ
๘	กิจกรรม ทาง ศาสนาที่ ปฏิบัติ	การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมเชิงพุทธของ ผู้สูงอายุ		๑.๕๒๒		๐.๒๐๙	ปฏิเสธ

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑

จากตารางที่ ๔.๒๖ พบว่า ผลการทดสอบสมมติฐานจำนวน ๘ สมมติฐาน มีสมมติฐานที่ ๑, ๓, ๔, ๕, ๖, และ ๗ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต้น คือ เพศ อาชีพ รายได้ ที่พักอาศัย สุขภาพ การออกกำลังกาย พบว่า ยอมรับสมมติฐาน ส่วนสมมติฐานที่ ๒ และ ๘ ซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต้น คือ อายุ และ กิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ พบว่า ปฏิเสธสมมติฐาน

๔.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

๔.๔.๑ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านกายภาพ

จากคำถามปลายเปิดของแบบสอบถาม ผู้ตอบส่วนมากระบุปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอ ป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านกายภาพว่า ตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๗ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านกายภาพ

ลำดับ	ปัญหา/อุปสรรค	ความถี่
๑	ผู้สูงอายุนอนหลับไม่เพียงพอ นอนคืนละ ๓-๕ ชั่วโมงเท่านั้น จึงทำให้มีความอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปร่า	๒๒
๒	ผู้สูงอายุดื่มน้ำน้อย เพราะถ้าดื่มมากจะเข้าห้องน้ำบ่อย	๑๕
๓	ผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง	๘

จากตารางที่ ๔.๒๗ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ในด้านกายภาพเกี่ยวกับผู้สูงอายุนอนหลับไม่เพียงพอ นอนคืนละ ๓-๕ ชั่วโมงเท่านั้น จึงทำให้มีความอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปร่า มากที่สุด จำนวน ๒๒ คน รองลงมา ผู้สูงอายุดื่มน้ำน้อยถ้าดื่มมากจะเข้าห้องน้ำบ่อย จำนวน ๑๕ คน และน้อยที่สุดเป็นปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง จำนวน ๘ คน

ตารางที่ ๔.๒๘ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ
ภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง
จังหวัดลำพูน ในด้านกายภาพ

ลำดับ	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
๑	ผู้สูงอายุควรฝึกสมาธิ ไม่ให้มีเรื่องที่เครียดหรือรบกวนจิตใจ เพื่อให้นอนหลับได้ดี และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้นอนหลับได้นานขึ้น	๒๐
๒	ควรให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน	๑๖
๓	ปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายให้ต่อเนื่องและการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น การเดินไปตลาด การปั่นจักรยานในแต่ละวัน	๙

จากตารางที่ ๔.๒๘ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในด้านกายภาพเกี่ยวกับผู้สูงอายุควรฝึกสมาธิ ไม่ให้มีเรื่องที่เครียดหรือรบกวนจิตใจ เพื่อให้นอนหลับได้ดี และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้นอนหลับได้นานขึ้น มากที่สุด จำนวน ๒๐ คน รองลงมาเป็นควรให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน จำนวน ๑๖ คน และน้อยที่สุดเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายให้ต่อเนื่องและการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น การเดินไปตลาด การปั่นจักรยานในแต่ละวัน จำนวน ๙ คน

๔.๔.๒ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านศีลภาวนา

จากคำถามปลายเปิดของแบบสอบถาม ผู้ตอบส่วนมากระบุปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอ ป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านศีลภาวนา ตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒๙ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านศีลภาวนา

ลำดับ	ปัญหา/อุปสรรค	ความถี่
๑	ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีการดื่มสุรารบกวนสมาธิ	๑๐
๒	ผู้สูงอายุบางส่วนยังไม่ละเว้นจากการพูดปด	๙

จากตารางที่ ๔.๒๙ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ในด้านศีลภาวนาเกี่ยวกับผู้สูงอายุบางส่วนยังมีการดื่มสุรารองลงมา มากที่สุด จำนวน ๑๐ คน รองลงมา ผู้สูงอายุบางส่วนยังไม่ละเว้นจากการพูดปด จำนวน ๙ คน

ตารางที่ ๔.๓๐ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านศีลภาวนา

ลำดับ	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
๑	ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตามหลักของศีล ๕ อย่างเคร่งครัด และคำนึงถึงการรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นสำคัญ	๑๐
๒	ผู้สูงอายุควรละเว้นการพูดปด และควรตระหนักถึงโทษของการพูดปดที่จะนำมาซึ่งความเสียหายที่ร้ายแรง	๘

จากตารางที่ ๔.๓๐ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในด้านศีลภาวนาเกี่ยวกับผู้สูงอายุควรปฏิบัติตามหลักของศีล ๕ อย่างเคร่งครัด และคำนึงถึงการรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นสำคัญ มากที่สุด จำนวน ๑๐ คน รองลงมาเป็นผู้สูงอายุควรละเว้นการพูดปด และควรตระหนักถึงโทษของการพูดปดที่จะนำมาซึ่งความเสียหายที่ร้ายแรง จำนวน ๘ คน

๔.๔.๓ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านจิตภาวนา

จากคำถามปลายเปิดของแบบสอบถาม ผู้ตอบส่วนมากระบุปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอ ป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านจิตภาวนา ตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๑ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ต่อการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านจิตภาวนา

ลำดับ	ปัญหา/อุปสรรค	ความถี่
๑	คิดว่าชีวิตไร้คุณค่า ไม่สามารถทำประโยชน์ให้แก่ใครได้อีก	๑๕
๒	จิตใจไม่เบิกบาน เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล กับสิ่งต่างๆ รอบตัว	๙
๓	ไม่มีการพูดคุยปรึกษาปัญหา กับคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด	๔

จากตารางที่ ๔.๓๑ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ในด้านจิต ภาวนาเกี่ยวกับคิดว่าชีวิตไร้คุณค่า ไม่สามารถทำประโยชน์ให้แก่ใครได้อีก มากที่สุด จำนวน ๑๕ คน รองลงมา จิตใจไม่เบิกบาน เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล กับสิ่งต่างๆ รอบตัว จำนวน ๙ คน และน้อยที่สุดเป็นปัญหาเกี่ยวกับไม่มีการพูดคุยปรึกษาปัญหากับคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด จำนวน ๔ คน

ตารางที่ ๔.๓๒ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ ภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านจิตภาวนา

ลำดับ	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
๑	ควรหากิจกรรมที่ตรงกับความสามารถให้ผู้สูงอายุทำเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง	๑๒
๒	ควรหว่านล้อมให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมเพื่อให้เกิดการพูดคุยกับคนอื่น ๆ จะช่วยคลายความเหงาได้	๑๐
๓	ควรทำความเข้าใจกับคนในครอบครัวให้พูดคุยกับผู้สูงอายุในบ้านจะได้ทราบถึงปัญหาของผู้สูงอายุ	๕

จากตารางที่ ๔.๓๒ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในด้านจิตภาวนา เกี่ยวกับควรหากิจกรรมที่ตรงกับความสามารถให้ผู้สูงอายุทำเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง มากที่สุด จำนวน ๑๒ คน รองลงมาเป็นควรหว่านล้อมให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมเพื่อให้เกิดการพูดคุยกับคนอื่น ๆ จะช่วยคลายความเหงาได้ จำนวน ๑๐ คน และน้อยที่สุดเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับควรทำความเข้าใจกับคนในครอบครัวให้พูดคุยกับผู้สูงอายุในบ้านจะได้ทราบถึงปัญหาของผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน

๔.๔.๔ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านปัญญาภาวนา

จากคำถามปลายเปิดของแบบสอบถาม ผู้ตอบส่วนมากระบุปัญหาอุปสรรค ข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพภาวะแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอ ป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านปัญญาภาวนา ตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ตารางที่ ๔.๓๓ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านปัญญาวานา

ลำดับ	ปัญหา/อุปสรรค	ความถี่
๑	ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำมาฝึกตนเองได้ เพราะเดินทางไม่สะดวก	๑๔
๒	ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง	๘
๓	ไม่สามารถอ่านหนังสือธรรมะได้ เพราะสายตาไม่ดี	๒

จากตารางที่ ๔.๓๓ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค ในด้านปัญญาวานาเกี่ยวกับไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำมาฝึกตนเองได้ เพราะเดินทางไม่สะดวก มากที่สุด จำนวน ๑๔ คน รองลงมา ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง จำนวน ๘ คน และน้อยที่สุดเป็นปัญหาเกี่ยวกับไม่สามารถอ่านหนังสือธรรมะได้ เพราะสายตาไม่ดี จำนวน ๒ คน

ตารางที่ ๔.๓๔ ความคิดเห็นของผู้สูงอายุเกี่ยวกับข้อเสนอแนะ ต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในด้านปัญญาวานา

ลำดับ	ข้อเสนอแนะ	ความถี่
๑	ต้องการให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนที่ใกล้ๆ บ้านตนเอง	๑๔
๒	ควรให้ผู้ที่มีความรู้มาให้ความรู้การดูแลสุขภาพถึงในบ้านของผู้สูงอายุ	๙
๓	ควรจัดหาสื่อที่เป็นระบบเสียง ทดแทนการอ่านให้แก่ผู้สูงอายุในการศึกษาความรู้ทางพุทธศาสนา	๒

จากตารางที่ ๔.๓๔ พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะในด้านปัญญาวานาเกี่ยวกับต้องการให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนที่ใกล้ๆ บ้านตนเอง มากที่สุด จำนวน ๑๔ คน รองลงมาเป็นผู้ที่มีความรู้มาให้ความรู้การดูแลสุขภาพถึงในบ้านของผู้สูงอายุ จำนวน ๙ คน น้อยที่สุดเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับจัดหาสื่อที่เป็นระบบเสียง ทดแทนการอ่านให้แก่ผู้สูงอายุในการศึกษาความรู้ทางพุทธศาสนา จำนวน ๒ คน

๔.๕ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ข้อมูลที่น่าสนใจ ได้มาจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ ได้แก่ พระภิกษุสงฆ์ และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๘ รูป/คน

ผลการวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย

- | | |
|--------------------------|--|
| ๑) พระครูไพศาลปริยัติกิจ | เจ้าคณะตำบลป่าซาง |
| ๒) นายถวิล ถาน้อย | ปลัดเทศบาลตำบลป่าซาง |
| ๓) นายวิทยา วังธิยอง | ประธานสภาเทศบาลตำบลป่าซาง |
| ๔) นางจันทร์ศรี มุละวงศ์ | ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินีป่าซาง ตำบลป่าซาง |
| ๕) นางสุกัญญา มาลา | ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลป่าซาง |
| ๖) นางสุทิน เนตรคำวง | ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลป่าซาง |
| ๗) นางรวีวรรณ นาคสวัสดิ์ | ประธานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุตำบลป่าซาง |
| ๘) นายสุนทร ปัญญาธรรม | ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าซาง |

ผลการวิจัยพบว่า

๑) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านกายภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวะนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านกายภาวนา เป็นไปในแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ เนื่องจากความเสื่อมของสภาพร่างกาย ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสะดวก และไม่สามารถจะออกกำลังกายได้ในแต่ละวัน ดังที่ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญกล่าวไว้ว่า “ผู้สูงอายุมีร่างกายที่เสื่อมตามสภาพ การปฏิบัติตัวเช่น การนั่งสมาธิ จึงทำได้ไม่นาน ทำได้เพียงระยะสั้นๆ ดังนั้น การฝึกสมาธิเพียงให้ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตามสมควรแก่ร่างกาย ไม่ให้ฝืนสังขาร ทำตามอัตภาพ”^๑ ซึ่งสอดคล้องผู้ให้

^๑ สัมภาษณ์ นางจันทร์ศรี มุละวงศ์, ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรษา นวมินทราชินี ตำบลป่าซาง, วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ข้อมูลหลักท่านอื่นที่ได้กล่าวว่า “สิ่งที่เป็นปัญหาและอุปสรรคคือ สภาวะร่างกายที่เสื่อมสภาพอายุชัย การเคลื่อนไหว การเดิน การลุก การนั่ง กิจกรรมประจำวัน อาจส่งผลต่อร่างกาย หากไม่ควบคุม และระมัดระวัง ในการปฏิบัติตนในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้น ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสม กับวัยและสภาพร่างกาย หมั่นตรวจสภาพร่างกายประจำปี ทานอาหารที่มีประโยชน์ และระมัดระวัง ในการเคลื่อนไหวร่างกาย เดิน ลุก นั่ง”^๒ และ “ผู้สูงอายุจะมีปัญหาเกี่ยวกับ หู ตา จมูก ปาก เพราะอายุ มากไม่ตอบสนองต่อการภาวะต่างๆ ไม่ได้าน จึงควรจัดให้นั่งเก้าอี้ที่สะดวกสบาย ต้องไปพบแพทย์ ตามที่นัดให้ตรงเวลา”^๓ ดังนั้น “การอบรมให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพร่างกาย จิตใจ การออกกำลัง กายในผู้สูงอายุเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำ อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุจำนวนมากไม่สามารถเข้าร่วมได้ เนื่องจากไม่มีรถมาส่งที่เทศบาลหรือมีปัญหาสุขภาพ ดังนั้น จัดกิจกรรมเชิงรุกในชุมชน หรือศูนย์ดูแล ผู้สูงอายุแต่ละหมู่บ้าน”^๔ ซึ่งปัญหาในผู้สูงอายุที่ไม่สามารถออกกำลังกายได้ เนื่องจากปัญหาการติด เติง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้กล่าวไว้ว่า “ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ทำกิจกรรมไปวัดทุกวันพระ เป็นผู้สูงอายุ ที่ติดสังคม และบางส่วนของผู้สูงอายุที่มาทำกิจกรรมร่วม จะขึ้นอยู่กับแต่ช่วงของเวลาที่ว่าง สำหรับ ผู้สูงอายุที่ติดบ้าน ติดเตียง จะไม่ค่อยออกจากบ้านมาร่วมกิจกรรม สำหรับแนวทางการออกกำลังกาย จะเป็นในรูปแบบของการปั่นจักรยานไปจ่ายตลาดทุก ๆ เข้าในแต่ละวัน ผู้สูงอายุอื่น ๆ ส่วนมากมาทำ กิจกรรมจะมีการออกกำลังกายในห้องประชุม”^๕ ซึ่งในการจัดกิจกรรม “ผู้สูงอายุบางท่านมีร่างกายไม่ แข็งแรง เพราะมีโรคประจำตัวของตนเอง ทำให้บางกิจกรรมทำได้ยาก เพราะมีผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม บางอย่างน้อย การมีปัญหาด้านการเดินทางของผู้สูงอายุ ดังนั้น ควรมีการจัดอบรมด้านโภชนาการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีการตรวจสุขภาพ ร่างกายผู้สูงอายุ เป็นประจำอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง มีการจัดอบรมด้านคุณธรรมและ ศีล ๕”^๖ อย่างไร ก็ตาม ในส่วนของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุประจำหมู่บ้าน ได้มีส่วนร่วมในการพยายามชักจูงให้ผู้สูงอายุที่ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้มาร่วมกิจกรรมผ่าน โครงการพัฒนาอาชีพ เช่น “เย็บหมอน ทำกระเป๋า เบาะนั่ง ทำขนม ทำอาหาร น้ำพริก ออกกำลังกาย ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเชิง ร้องเพลง ทำอาหาร การใช้ยา

^๒ สัมภาษณ์ นางสุทิน เนตรคำวง, ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๓ สัมภาษณ์ นายวิทยา วังธิยอง, ประธานสภาเทศบาลตำบลป่าซาง ตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๔ สัมภาษณ์ นางสุกัญญา มาลา, ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๕ สัมภาษณ์ นางรวิวรรณ นาคสวัสดิ์, ประธานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๖ สัมภาษณ์ นายถวิล ถาน้อย, ปลัดเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

การออกกำลังกาย และยังมีแพทย์มาให้ความรู้ด้านต่าง ๆ แก่ผู้สูงอายุด้วย”^๗ สำหรับแนวทางการออกกำลังกายของผู้ให้ข้อมูลหลักท่านอื่นได้กล่าวว่า “ออกกำลังกายบริหารมือตอนเช้า มีโรคประจำตัว ความดันสูงไขมันในเส้นเลือด คุมยาอยู่ ไปหาหมอทุก ๔ เดือน”^๘ ในทางพระพุทธศาสนา มองการเจริญด้านกายภาวนาว่า “การเจริญกายภาวนามีประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการควบคุมกายอินทรีย์ให้เกิดความสุขสงบ เกิดประโยชน์ให้ดำเนินไปในทางบุญกุศล และยังเป็นการสำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิดความสุขสงบมีความสุขส่งผลให้ครอบครัว ชุมชน สิ่งแวดล้อมดีมาก ๆ ดังนั้น การได้เจริญภาวนา การอบรมกายภาวนาอยู่เสมอ ย่อมควบคุมร่างกายต่อการกระทบจากอินทรีย์ภายนอกอย่างมีสติ การปล่อยร่างกายไปตามกระแสแห่งกิเลสมีความอยากเป็นต้น ย่อมเดือดร้อน”^๙

กล่าวโดยสรุปแล้ว แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านกายภาวนานั้น ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๕ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิดความสุขสงบมีความสุข และออกกำลังกายตามอัตภาพที่ตนเองจะสามารถปฏิบัติได้ ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อการเสริมสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น และควรหมั่นพบแพทย์ ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

๒) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนา เป็นไปในแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ ด้วยสภาพปัญหาทางเศรษฐกิจ ได้ส่งผลกระทบต่อการรักษาศีลภาวนา ทั้งนี้ ผู้สูงอายุบางส่วนยังต้องทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพตนเอง จึงขาดความใกล้ชิดในหลักธรรมคำสอนในศาสนา ดังที่ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญกล่าวไว้ว่า “สิ่งที่เป็นปัญหาและอุปสรรคของศีลภาวนา คือ สภาพแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้เกิดภาวะความเครียด เกิดการแตกแยกในครอบครัวและสังคม และเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย แนวทางแก้ไขจึงควรหากิจกรรมให้ผ่อนคลายจิตใจ เช่น เย็บปักถักร้อย ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ และต้องยึดมั่นในศีล โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น รู้จักแบ่งปัน การเป็นผู้ให้รู้จักการยอมรับและฟังความคิดเห็น

^๗ สัมภาษณ์ นางรวิวรรณ นาคสวัสดิ์, ประธานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๘ สัมภาษณ์ นายสุนทร ปัญญาธรรม, ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๙ สัมภาษณ์ พระครูไพศาลปริยัติกิจ, เจ้าคณะตำบลป่าซาง, วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ของบุคคลอื่น”^{๑๐} สำหรับผู้สูงอายุที่อยู่ห่างจากสถานที่อบรม บางคนมีโรคประจำตัวหรือโรคชรา หาผู้เข้าอบรมได้ยาก ดังนั้น “จึงควรคัดกรองผู้สูงอายุ ที่สามารถส่งร่วมกิจกรรมแต่ละประเภทให้เหมาะสม และจัดหาหน้ะขนส่งผู้สูงอายุที่ส่งร่วมกิจกรรมไป-กลับ”^{๑๑} และในการรักษาศีลนั้น “ผู้สูงอายุควรตื่นเช้าไหว้พระสวดมนต์ทุกวัน นำหลักธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต ไม่เบียดเบียนใคร อยู่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ไม่โกงใคร มีจรรยาบรรณในการประกอบอาชีพ และไม่ควรมีสุรา ควรนั่งสมาธิตามอรรถภาพ” ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ “ผู้สูงอายุมีระเบียบวินัยครบ ไม่มีปัญหากับผู้อื่น ช่วยเหลือผู้อื่น ตลอด แต่ผู้สูงอายุบางคนไม่เข้าใจการสื่อสาร ขาดความรู้ ไม่เข้าใจกันต้องหันหน้าเข้าหากัน พบคุยกันบ่อยๆ”^{๑๒} สำหรับผู้สูงอายุที่ขาดความรู้ในทางศาสนา “ควรจัดอบรมให้ความรู้ โดยนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนามาเผยแพร่ให้ผู้สูงอายุ”^{๑๓} แนวทางการปฏิบัติที่ผ่านมาของ “ในพื้นที่ตำบลป่าซางผู้สูงอายุมีการถือศีลภาวนาและทำบุญเข้าวัดทุกวันพระ จึงอยู่ร่วมกันในชุมชนอย่างมีความสุข และไม่มีปัญหา”^{๑๔} ในทัศนะของบุคลากรทางพระพุทธศาสนาให้แสดงทัศนะว่า “มนุษย์มีสติปัญญา อันประเสริฐต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตน อบรมจิต ด้วยการสำรวมศีล คือการสำรวมกาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย เพราะศีลคือพื้นฐานเบื้องต้นแห่งการปลูกคุณธรรมต่าง ๆ เมื่อมนุษย์ในสังคม มีศีลภาวนาเหมือนกันทุกคนก็ส่งผลให้โลกและสังคมสงบสุข แต่ถ้าขาดศีล ไม่สำรวมกายวาจาใจ ไม่อบรม ไม่ติดตาม ไม่ฝึกฝน ก็ย่อมก่อให้เกิดเป็นปัญหาในส่วนครอบครัวและสังคมประเทศชาติบ้านเมือง”^{๑๕}

กล่าวโดยสรุปแล้ว แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนานั้น ผู้สูงอายุควรปฏิบัติด้านศีลให้เป็นเบื้องต้นให้ได้ ต้องสำรวมกาย วาจา และใจ เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เพราะหากเป็นคนชอบโกหก บุตรหลานก็จะไม่ให้ความเคารพยำเกรง หากมัวเมากับบอขายมุขก็จะสูญเสียเงินทองไปกับสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้น และย่อมนำปัญหาไปสู่ครอบครัวในที่สุด

^{๑๐} สัมภาษณ์ นางสุทิน เนตรคำยวง, ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๑} สัมภาษณ์ นายถวิล ถาน้อย, ปลัดเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๒} สัมภาษณ์ นายวิทยา วัชชัยอง, ประธานสภาเทศบาลตำบลป่าซาง ตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๓} สัมภาษณ์ นางสุกัญญา มาลา, ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๔} สัมภาษณ์ นางจันทร์ศรี มุละวงศ์, ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนานวมินทรราชินี ตำบลป่าซาง, วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระครูไพศาลปริยัติกิจ, เจ้าคณะตำบลป่าซาง, วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

๓) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านจิตภavana

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านจิตภavana เป็นไปในแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ จิตภavana เกิดขึ้นจากการนั่งสมาธิ บำเพ็ญภavana แต่ด้วยสภาวะการณ์ของการแก่งแย่งแข่งขันเพื่อการหาเลี้ยงชีพ จึงทำให้มนุษย์ละเลยการปฏิบัติเหล่านี้ไป แม้แต่ในผู้สูงอายุเอง ยังขาดการภาวนาจิตเพื่อการหลุดพ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญกล่าวไว้ว่า “จิตภavana คือการสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้น จากการประพฤติปฏิบัติอยู่อย่างสม่ำเสมอ เช่น การนั่งสมาธิ บำเพ็ญภavana การอบรมจิตใจให้เจริญด้วยคุณธรรมทั้งปวง แต่ปัญหาคือ มนุษย์มักไม่ควบคุมจิต ปลดปล่อยไปตามอารมณ์ ตกเป็นทาสของกิเลส ความโลภ โกรธ หลง จึงทำให้ตนเอง และสังคมเดือดร้อน”^{๑๖} และประกอบกับ “สภาพสถานะทางด้านการเงิน เศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ทำให้เกิดภาวะความเครียด ความเลื่อมล้ำทางสังคม การถูกเอารัดเอาเปรียบ จนทำให้จิตของผู้คนไม่บริสุทธิ์ เพราะแม้ว่าจะหาวิธีการเพื่อให้ตนเองอยู่รอด โดยไม่สนใจในการศึกษาทางธรรมเพื่อการหลุดพ้นจากความโลภดังกล่าว แนวทางแก้ปัญหา จึงควรมีการทำกิจกรรมกับครอบครัว หรือหากิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำให้ไม่เกิดภาวะความเครียด เช่น ฟังเพลง งานฝีมือ ขณะเดียวกัน ควรสวดมนต์ ไหว้พระ ทำบุญตักบาตร เข้าวัดเพื่อปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อชำระจิตของตนให้บริสุทธิ์ ดำเนินชีวิตในทางที่ถูกต้อง”^{๑๗} ตำบลป่าซาง “มีหน่วยอบรมประชาชนโดยมีเจ้าคณะตำบลป่าซางเป็นประธาน จะออกให้ความรู้และฝึกอบรมประชาชนทุกเพศทุกวัย เด็กๆ ในชุมชนได้รับความรู้ จึงทำให้ทุกคนมีจิตใจที่เข้มแข็ง ผู้สูงอายุก็สามารถสั่งสอนดูแล ปลูกฝังคุณธรรมความดีงามให้เยาวชนได้ปฏิบัติตาม เพื่อจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต”^{๑๘} อย่างไรก็ตาม แม้ว่า “มีแนวทางฝึกอบรมทางจิตใจภาวนาอยู่เสมอ แต่ก็มีอุปสรรค เนื่องจากเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้จิตใจไม่สงบ คิดแต่หาเงินช่วยเหลือครอบครัวและสังคม ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุไปฝึกอบรมจิตใจบ่อย ๆ ต้องปฏิบัติตามเศรษฐกิจพอเพียง ตามแนวทางของในหลวง”^{๑๙} จากปัญหาที่ผ่านพบว่า “การจัดอบรมจะทำให้เฉพาะผู้สูงอายุที่ติดสังคม แต่กลุ่มผู้สูงอายุที่ติดบ้าน หรือติดเตียง ซึ่งมีความสำคัญในประเด็นนี้ กลับ

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระครูไพศาลปริยัติกิจ, เจ้าคณะตำบลป่าซาง, วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๗} สัมภาษณ์ นางสาวสุทิน เนตรคำยวง, ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๘} สัมภาษณ์ นางจันทร์ศรี มูละวงศ์, ผู้อำนวยการสถานีนอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนาวมินทราชนิ ตำบลป่าซาง, วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๙} สัมภาษณ์ นายวิทยา วัณธิยง, ประธานสภาเทศบาลตำบลป่าซาง ตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ไม่สามารถที่จะมาเข้าร่วมเดินทางมาเข้ารับการอบรมได้ ดังนั้น ควรจัดกิจกรรมสอดแทรกไปกับกลุ่มจิตอาสาที่ดูแลผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยเรื้อรังที่บ้าน โดยให้เข้าไปให้ความรู้แบบการใช้สื่อบุคคล one by one ขณะเดียวกัน ควรจัดทำโครงการมุ่งเน้นการให้ความรู้ด้านการฝึกจิตใจ อารมณ์ ให้เตรียมพร้อมเผชิญสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในปีปลายชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ โดยบูรณาการทุกภาคส่วน เช่น วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น”^{๒๐} ในด้านที่ “ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่สามารถหาความรู้ด้านธรรมะเองได้ เว้นแต่ผู้สูงอายุที่มีความรู้ในการใช้สื่อสมัยใหม่ ใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน เป็น เปิดธรรมะในยูทูบฟัง ซึ่งสื่อด้านธรรมะจะช่วยให้ผู้สูงอายุนอนหลับได้นานขึ้นจากเดิม และระยะห่างในผู้สูงอายุกับวัยรุ่น ส่วนมากจะไม่ยุ่งเกี่ยวกัน แม้จะมีปัญหาเกิดขึ้นน้อยใจลูกหลานบ้าง แต่ไม่กระทบจิตใจ เพราะใช้ประสบการณ์ที่มีมากในชีวิตมาจัดการ โดยไม่เก็บมาใส่ใจ เพราะเข้าใจว่าคนรุ่นหลังจะมีความคิดคนละแบบ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องยอมรับและทำตัวเข้าสังคมแวดล้อมให้ได้”^{๒๑} ขณะเดียวกัน “เวลาเจอกับสิ่งที่กระทบต่ออารมณ์จะหาวิธีแก้ไขคือ การทำใจให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิด และพยายามเข้าใจในภาระหน้าที่ของบุตรหลานที่ต้องหาเลี้ยงชีพสร้างครอบครัว อาจจะไม่มเวลาดูแลผู้สูงอายุในบ้าน ต้องไม่มีน้อยใจบุตรหลาน สำหรับผู้สูงอายุท่านอื่นอาจมีปัญหาบ้าง แล้วแต่บริบทครอบครัวของแต่ละบุคคล สำหรับปัญหาการทะเลาะวิวาท ประธานชมรมผู้สูงอายุจะพยายามพูดคุย หากิจกรรมให้ทำร่วมกัน เช่น การสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น กลองมอชิง แห่เทียนพรรษา ซึ่งมีโครงการที่วางไว้ ๒ โครงการ คือ การออกกำลังกายตอนเย็น รำไทเก็ก และด้านวัฒนธรรม สิ่งที่จะปรับปรุงเพื่อรองรับคือ สนามกีฬา ในเบื้องต้นให้ผู้สูงอายุได้ใช้ประโยชน์จากเครื่องออกกำลังกายในหมู่บ้านที่มีก่อนสำหรับแนวทางการพัฒนาของชมรมผู้สูงอายุ โดยองค์กรจะต้องพัฒนาให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพ ไม่พึ่งพาบุตรหลาน ไม่เป็นภาระสังคม ไม่รบกวนบุตรหลาน แม้จะมีผู้สูงอายุที่ติดเตียงบ้างแต่บุตรหลานได้จ้างคนมาดูแล และโครงการที่ผ่านมา มีการไปเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ดำหัว ปีใหม่ เทศกาล พาไปศึกษาดูงานกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้มแข็ง ซึ่งโครงการเหล่านี้จะยังคงมีการสืบทอดต่อไป”^{๒๒} ดังนั้น “จึงควรศึกษาหลักธรรม เข้าวัด ทำบุญ รักษาศีล บำเพ็ญทาน ภาวนาทุก ๆ วัน”^{๒๓}

กล่าวโดยสรุปแล้ว แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านจิตภavanานั้น ผู้สูงอายุควรนำพาตนเองให้เข้าสู่สังคม เพื่อให้ตนเองได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ

^{๒๐} สัมภาษณ์ นางสุทิน เนตรคำยวง, ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๑} สัมภาษณ์ นางวิวรรณ นาคสวัสดิ์, ประธานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๒} สัมภาษณ์ นายสุนทร ปัญญาธรรม, ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระครูไพศาลปริยัติกิจ, เจ้าคณะตำบลป่าซาง, วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ทั้งกิจกรรมเพื่อการประกอบอาชีพ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพราะสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายความตึงเครียดภายในจิตใจได้ ขณะเดียวกัน จะมีเกิดความเข้มแข็งทั้งกายจากการเดิน การออกกำลังกายในกิจกรรมที่ได้ทำ และความเข้มแข็งทางใจที่เกิดจากการได้พูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติกับคนรุ่นเดียวกัน

๔) แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภavana

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญพบว่า ความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภavana เป็นไปในแนวทางเดียวกัน กล่าวคือ เนื่องจากมนุษย์ถูกเทคโนโลยีเข้าครอบงำ จึงไม่สนใจที่จะแสวงหาปัญญาในการวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ให้ชัดเจน ผู้สูงอายุในปัจจุบัน บางส่วนขาดการใช้ปัญญาในการไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ และบางส่วนเสพแต่สิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ดังที่ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญกล่าวไว้ว่า “จากการที่สื่อและเทคโนโลยีก้าวล้ำทันสมัยมากขึ้นในยุคปัจจุบัน การได้เสพข้อมูลข่าวสารที่มีทั้งดีและเสียมากมาย ซึ่งผู้เสพข่าวสารขาดการตระหนักรู้ถึงข้อมูลที่แท้จริง จึงตัดสินใจตามที่ได้ยินได้ฟังกันมา ดังนั้น จึงต้องใช้ปัญญาในการไตร่ตรองและใช้วิจารณญาณในการรับข้อมูลจากสื่อต่าง ๆ ไม่หลงเชื่อคำโฆษณาต่าง ๆ เปิดโลกทัศน์ให้รู้เท่าทันโลกในยุคปัจจุบันและดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข”^{๒๔} สำหรับ “แนวทางการพัฒนาปัญญาในผู้สูงอายุ จะเป็นตามรูปแบบการทำงานของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุที่ได้จัดตั้งขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ร่วมทำกิจกรรมเดือนละ ๑ ครั้ง บางเดือนมีกิจกรรมพิเศษ กิจกรรมแต่ละหมู่บ้าน บางหมู่บ้านที่ยังไม่เข้มแข็งจะส่งตัวแทนผู้สูงอายุมาร่วมทำกิจกรรมด้วยกัน ๕-๑๐ คน สำหรับหมู่ ๓ บ้านฉางข้าวน้อยเหนือ จะมีมาร่วมเยอะ กิจกรรมที่ทำจะมีการร้องรำทำเพลง สละสลวย เพื่อแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน กิจกรรมต่าง ๆ ได้รับการสนับสนุนจากสวัสดิการสังคมของเทศบาลตำบลป่าซาง”^{๒๕} ซึ่งสอดคล้องกับผู้ให้ข้อมูลหลักท่านอื่น ๆ ได้กล่าวไว้ว่า “เมื่อปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิด แต่ด้วยสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้สูงอายุบางคนไม่ทันสมัย ไม่สามารถประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการหาความรู้ได้ ดังนั้น หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ศึกษาค้นคว้าในทางหลาย ๆ ด้าน คติวิเคราะห์แยกแยะบ่อย ๆ และฟังวิทยุ

^{๒๔} สัมภาษณ์ นางสุทิน เนตรคำยวง, ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๕} สัมภาษณ์ นางรวิวรรณ นาคสวัสดิ์, ประธานศูนย์ดูแลผู้สูงอายุตำบลป่าซาง, วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

คู่มือสมาร์ทโฟน”^{๒๖} อย่างไรก็ตาม แนวทางการส่งเสริมที่เพิ่มเติมจึงควร “จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตในผู้สูงอายุ โดยขอรับงบประมาณจากกองทุนสุขภาพตำบล”^{๒๗} ทั้งนี้ “ผู้ที่ได้รับการอบรมฝึกพัฒนาจิตใจโดยเฉพาะผู้สูงวัยจะเข้าใจถึงชีวิตที่เป็นสิ่งไม่เที่ยง มีเกิด แก่ เจ็บ และตาย จึงสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามสภาวะ ปรับตัวได้กับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว”^{๒๘} ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านศาสนาได้กล่าวเพิ่มเติมว่า “การเจริญปัญญาภาวนา ย่อมเป็นบ่อให้เกิดความรู้อันประเสริฐ จากการเจริญปัญญาเจริญหลักธรรมหัวใจของนักปราชญ์ สุ จ ปุ ลิ ย่อมทำให้เกิดดวงปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นไปของโลก และความเป็นไปของสังขาร มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป แต่ปัจจุบัน มนุษย์โลกส่วนใหญ่มีปัญหาทางโลก ความรู้ทางโลกการต่อสู้แข่งขันกัน ทำให้เกิดความเดือดร้อน ปัญหาต่าง ๆ ติดตามมา ดังนั้น มนุษย์จึงควรแสวงหาปัญญาภาวนาในทางธรรม เพราะย่อมดำเนินไปสู่ความสุข สงบ สันติ มุ่งสู่อมตะ มหานิพพานเป็นที่สุด”^{๒๙}

กล่าวโดยสรุปแล้ว แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวนานั้น ผู้สูงอายุควรแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาปัญญาของตนด้วยการฝึกสมาธิ และหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม เพราะกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ การร้องรำ การฟ้อน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่ผ่อนคลาย และสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี ขณะเดียวกัน ควรหาความรู้ด้านธรรมจากสื่อสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุบางส่วนยังมีความรู้ด้านการใช้สื่อสมัยใหม่ได้ และเมื่อมีความรู้สามารถกระจายเผยแพร่ความรู้เหล่านั้นไปสู่ผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ได้

๔.๖ สรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน” ด้วยวิธีวิจัยแบบผสมผสานอย่างเท่าเทียม (Mixed Research) ผู้วิจัยได้รับองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ ทำให้ทราบระดับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกศึกษาจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบล

^{๒๖} สัมภาษณ์ นายวิทยา วังธิยอง, ประธานสภาเทศบาลตำบลป่าซาง ตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๗} สัมภาษณ์ นางสาวสุทิน เนตรคำยวง, ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคมเทศบาลตำบลป่าซาง, วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๘} สัมภาษณ์ นางจันทร์ศรี มุละวงศ์, ผู้อำนวยการสถานีอนามัยเฉลิมพระเกียรติ ๖๐ พรรชนานวมินทรราชินี ตำบลป่าซาง, วันที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระครูไพศาลปริยัติกิจ, เจ้าคณะตำบลป่าซาง, วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ป่าชายโดยตรง และได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๘ รูป/คน ในประเด็นเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ กับการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าชาย อำเภอป่าชาย จังหวัดลำพูน ให้ดียิ่งขึ้น มีองค์ความรู้ที่ได้รับตามแผนภาพที่ ๔.๑



แผนภาพที่ ๔.๑ สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย

จากแผนภาพที่ ๔.๑ สรุปองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย สรุปได้ว่า การพัฒนาพฤติกรรม การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัด ลำพูน โดยรวมอยู่ในระดับมาก เป็นการบ่งชี้ให้เห็นถึงการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์ รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่เป็นไปในทิศทางที่ดี อย่างไรก็ตาม ยังมีด้านที่ควรพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัย ในด้านต่างๆ ดังนี้

ด้านกายภาวนา ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์อย่าง เคร่งครัด ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัดการระบายอากาศไม่ดี และควรใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ด้านศีลภาวนา ผู้สูงอายุควรประพฤติปฏิบัติตามหลักของศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นหลัก เบื้องต้นของการควบคุมกาย วาจา ใจ การเว้นจากการประพฤติดนในหลักของศีล ๕ อาทิ การเว้น จากการดื่มสุรา ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่แข็งแรงขึ้น และจะเป็นแบบอย่างที่ดีของบุตรหลาน

ด้านจิตภาวนา ผู้สูงอายุมีความสุขกับชีวิตที่มีคุณค่า มุ่งมั่นเพื่อชีวิตที่ดีที่สุดไปเรื่อย ๆ และควรปฏิบัติธรรมเพื่อความสงบสุขทางใจเสมอ เพราะหากมีสภาพจิตที่ดี จะส่งผลถึงสุขภาพกายที่ จะแข็งแรงตามด้วย เพื่อใจเป็นสุขปัญญาย่อมเกิดตามมา

ด้านปัญญาภาวนา ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ตกอยู่ในอภายมุข ควรใช้ กระบวนการคิดเพื่อให้รู้เท่าทันกับสภาวะปัจจุบัน และผู้สูงอายุควรแสวงหาความรู้ด้านหลักธรรม คำสอนเพื่อให้ยอมรับสภาพของความชราที่กำลังเผชิญอยู่ให้รู้จักปล่อยวาง เพื่อให้เกิดความสุขในใจ