

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน” มีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ ๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ๒) เพื่อเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล และ ๓) เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภavana ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ซึ่งเป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของ Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น ๙๕% จำนวนตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน ๓๓๓ ตัวอย่าง เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ เพื่อหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทำการทดสอบสมมติฐานด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way ANOVA) เมื่อพบว่ามีความแตกต่างจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีการหาผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference : LSD) ในส่วนของข้อคำถามปลายเปิดที่แสดงปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มตามประเด็นที่กำหนดไว้ ในแบบสอบถามปลายเปิด จากนั้นจะทำการวิเคราะห์ โดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) สาระสำคัญของประเด็นการสัมภาษณ์ จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (Content Analysis Technique)

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน ๒๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๙.๒๘ มีอายุระหว่าง ๖๐-๗๐ ปี จำนวน ๒๗๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๐ ประกอบอาชีพกสิกรรม/เกษตร จำนวน ๑๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐.๘๐ มีรายได้ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท จำนวน ๒๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๙๐ พักอาศัยอยู่กับบุตรหลาน จำนวน ๑๙๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๗.๑๐ มีโรค จำนวน ๒๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๕๐ ออกกำลังกาย ๑-๓ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๒๖๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๙.๓๐ และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติเป็นประจำคือไหว้พระสวดมนต์ จำนวน ๑๙๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๙.๕๐

๕.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา ด้านปัญญาภาวนา และด้านจิตภาวนา ตามลำดับ

๑) ด้านกายภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้านกายภาวนา โดยค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.82$) เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=4.31$) ในข้อที่ว่า เมื่อเจ็บป่วยท่านรับประทานยา และปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}=3.60$) ในข้อที่ว่า เมื่อท่านมีความเจ็บป่วย ท่านจะหาความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจากสื่อต่าง ๆ และ/หรือปรึกษาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์

๒) ด้านศีลภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้านศีลภาวนา โดยค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}=4.86$) เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=4.92$) ในข้อที่ว่า ท่านเว้นจากการประพฤติดีกาม ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}=4.79$) ในข้อที่ว่า ท่านเว้นจากการดื่มของมึนเมาหรือเสพยาเสพติดให้โทษ

๓) ด้านจิตภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้านจิตภาวนา โดยค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.54$) เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=3.77$) ในข้อที่ว่า ท่านมีความสุขกับชีวิตที่มีคุณค่า ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}=3.26$) ในข้อที่ว่า ท่านมีการแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ชุมชนอย่างชัดเจน

๔) ด้านปัญญาภาวนา พบว่า ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน มีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ด้านปัญญาภาวนา โดยค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.57$) เมื่อพิจารณาในแต่ละข้อพบว่า ค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x}=3.88$) ในข้อที่ว่า ท่านดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ตกอยู่ในอภัยมุข ส่วนค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($\bar{x}=3.27$) ในข้อที่ว่า ท่านศึกษาหาความรู้ทางด้านธรรมะ เพื่อนำมาฝึกตนเองอย่างสม่ำเสมอ

๕.๑.๓ ผลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ที่มีต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ การทดสอบสมมติฐานโดยการวิเคราะห์ความแตกต่างตามการจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ อาชีพ รายได้ ที่พักอาศัย สุขภาพ การออกกำลังกาย และกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

สมมติฐานที่ ๑ ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๒ ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอายุต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๓ ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีอาชีพต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๔ ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีรายได้ต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๕ ผู้สูงอายุที่มีที่พักอาศัยต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

ไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีที่พักอาศัยต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๖ ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๗ ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีการออกกำลังกายต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๑ จึงยอมรับสมมติฐานที่ตั้งไว้

สมมติฐานที่ ๘ ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ไม่แตกต่างกัน พบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติต่างกัน มีการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธไม่แตกต่างกัน จึงปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

๕.๑.๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

จากการรวบรวมข้อมูลปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

๑) ด้านกายภาพ

ปัญหา/อุปสรรค

ผู้สูงอายุนอนหลับไม่เพียงพอ นอนคืนละ ๓-๕ ชั่วโมงเท่านั้น จึงทำให้มีอาการอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปร่า มากที่สุด จำนวน ๒๒ คน รองลงมา ผู้สูงอายุที่ดื่มน้ำน้อยถ้าดื่มมากจะเข้าห้องน้ำบ่อย จำนวน ๑๕ คน และน้อยที่สุดเป็นปัญหาเกี่ยวกับผู้สูงอายุออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง จำนวน ๘ คน

ข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุควรฝึกสมาธิ ไม่ให้มีเรื่องที่เครียดหรือรบกวนจิตใจ เพื่อให้ได้นอนหลับได้ดี และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะจะช่วยให้ได้นอนหลับได้นานขึ้น มากที่สุด จำนวน ๒๐ คน รองลงมาเป็นควรให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวัน จำนวน ๑๖ คน

และน้อยที่สุดเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปลูกฝังนิสัยการออกกำลังกายให้ต่อเนื่องและการออกกำลังกายที่หลากหลาย เช่น การเดินไปตลาด การปั่นจักรยานในแต่ละวัน จำนวน ๙ คน

๒) ด้านศีลภาวนา

ปัญหา/อุปสรรค

ผู้สูงอายุบางส่วนยังมีการดื่มสุราในงานเลี้ยง มากที่สุด จำนวน ๑๐ คน รองลงมาผู้สูงอายุบางส่วนยังไม่ละเว้นจากการสูบบุหรี่ จำนวน ๙ คน

ข้อเสนอแนะ

ผู้สูงอายุควรปฏิบัติตามหลักของศีล ๕ อย่างเคร่งครัด และคำนึงถึงการรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นสำคัญ มากที่สุด จำนวน ๑๐ คน รองลงมาเป็นผู้สูงอายุควรละเว้นการสูบบุหรี่ และควรตระหนักถึงโทษของการสูบบุหรี่ที่จะนำมาซึ่งความเสียหายที่ร้ายแรง จำนวน ๘ คน

๓) ด้านจิตภาวนา

ปัญหา/อุปสรรค

คิดว่าชีวิตไร้คุณค่า ไม่สามารถทำประโยชน์ให้แก่ใครได้อีก มากที่สุด จำนวน ๑๕ คน รองลงมา จิตใจไม่เบิกบาน เหงา เศร้า หดหู่ สิ้นหวัง วิตกกังวล กับสิ่งต่างๆ รอบตัว จำนวน ๙ คน และน้อยที่สุดเป็นปัญหาเกี่ยวกับไม่มีการพูดคุยปรึกษาปัญหากับคนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด จำนวน ๔ คน

ข้อเสนอแนะ

ควรหากิจกรรมที่ตรงกับความสามารถให้ผู้สูงอายุทำเพื่อให้เห็นคุณค่าในตนเอง มากที่สุด จำนวน ๑๒ คน รองลงมาเป็นควรหว่านล้อมให้ผู้สูงอายุได้เข้าสังคมเพื่อให้เกิดการพูดคุยกับคนอื่น ๆ จะช่วยคลายความเหงาได้ จำนวน ๑๐ คน และน้อยที่สุดเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับควรทำความเข้าใจกับคนในครอบครัวให้พูดคุยกับผู้สูงอายุในบ้านจะได้ทราบถึงปัญหาของผู้สูงอายุ จำนวน ๕ คน

๔) ด้านปัญญาภาวนา

ปัญหา/อุปสรรค

ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่จะนำมาฝึกตนเองได้ เพราะเดินทางไม่สะดวก มากที่สุด จำนวน ๑๔ คน รองลงมา ยังขาดความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเอง จำนวน ๘ คน และน้อยที่สุดเป็นปัญหาเกี่ยวกับไม่สามารถอ่านหนังสือธรรมะได้ เพราะสายตาสั้น จำนวน ๒ คน

ข้อเสนอแนะ

ต้องการให้ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนที่ใกล้ๆ บ้านตนเอง มากที่สุด จำนวน ๑๔ คน รองลงมาเป็นผู้ที่มีความรู้มาให้ความรู้การดูแลสุขภาพถึงในบ้านของผู้สูงอายุ จำนวน ๙ คน น้อยที่สุดเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับควรจัดหาสื่อที่เป็นระบบเสียง ทดแทนการอ่านให้แก่ผู้สูงอายุในการศึกษาความรู้ทางพุทธศาสนา จำนวน ๒ คน

๕.๑.๕ แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

จากการวิจัยเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญได้กล่าวถึงแนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ในประเด็นคำถามซึ่งประกอบด้วย

๑) **ด้านกายภาวนา** พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านกายภาวนานั้น ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้สำรวจอินทรีย์ทั้ง ๕ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เกิดความสงบมีความสุข และออกกำลังกายตามอัตภาพที่ตนเองจะสามารถปฏิบัติได้ ขณะเดียวกัน ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ มีคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อการเสริมสร้างให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น และควรหมั่นพบแพทย์ ตรวจสุขภาพเป็นประจำ

๒) **ด้านศีลภาวนา** พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนานั้น ผู้สูงอายุควรปฏิบัติด้านศีลให้เป็นเบื้องต้นให้ได้ ต้องสำรวจกาย วาจา และใจ เพื่อให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เพราะหากเป็นคนชอบโกหก บุตรหลานก็จะไม่ให้ความเคารพยำเกรง หากมัวเมาไปกับอบายมุขก็จะสูญเสียเงินทองไปกับสิ่งที่ไม่ดีเหล่านั้น และย่อมนำไปสู่ครอบครัวในที่สุด

๓) **ด้านจิตภาวนา** พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านจิตภาวนานั้น ผู้สูงอายุควรนำพาตนเองให้เข้าสู่สมาธิเพื่อให้ตนเองได้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งกิจกรรมเพื่อการประกอบอาชีพ กิจกรรมทางพระพุทธศาสนา เพราะสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วย ให้ผู้สูงอายุคลายความตึงเครียดภายในจิตใจลงได้ ขณะเดียวกัน จะมีความเข้มแข็งทั้งกาย จิต การเดิน การออกกำลังกายในกิจกรรมที่ได้ทำ และความเข้มแข็งทางใจที่เกิดจากการได้พูดคุย แลกเปลี่ยนทัศนคติกับคนรุ่นเดียวกัน

๔) **ด้านปัญญาภาวนา** พบว่า แนวทางการประยุกต์ใช้หลักภาวนา ๔ ในการพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวนานั้น ผู้สูงอายุควรแสวงหาความรู้เพื่อพัฒนาปัญญาของตนด้วยการฝึกสมาธิ และหมั่นเข้าร่วมกิจกรรมกับสังคม เพราะกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ การร้องรำ การฟ้อน จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ที่ผ่อนคลาย และจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้ดี ขณะเดียวกัน

ควรหาความรู้ด้านธรรมจากสื่อสมัยใหม่ ซึ่งผู้สูงอายุบางส่วนยังมีความรู้ด้านการใช้สื่อสมัยใหม่ได้ และเมื่อมีความรู้สามารถกระจายเผยแพร่ความรู้เหล่านั้นไปสู่ผู้สูงอายุท่านอื่น ๆ ได้

๕.๒ อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยอภิปรายผลดังนี้

๑) จากการวิจัยพบว่า ระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน พบว่า ผู้สูงอายุมีระดับพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ด้านศีลภาวนา มีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมาคือ ด้านกายภาวนา ด้านปัญญาภาวนา และด้านจิตภาวนา ตามลำดับ ซึ่งค่าเฉลี่ยสูงสุดด้านศีลภาวนา ได้สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ**พระปลัดนพดล หนูธมโน (พลายแก้ว)** ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร” พบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นต่อการพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน พบว่า ด้านศีลภาวนามีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด^๑

ขณะเดียวกัน จากค่าเฉลี่ยสูงสุดในด้านศีลภาวนา ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงการรักษาศีลภาวนาอย่างเคร่งครัด เพราะเป็นส่วนสำคัญที่จะควบคุมพฤติกรรมด้านอื่นๆ ถ้ามีระดับพฤติกรรมที่ดี ก็จะนำไปสู่การพัฒนาในด้านอื่นตามมา และจะเป็นผู้ที่สังคมให้การยอมรับนับถือ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ**คิตยา อายุยีน** ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “กลยุทธ์การพัฒนาสมรรถนะบุคคลตามหลักพุทธธรรมของสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาคใต้ตอนบน” ผลการศึกษาพบว่าการบูรณาการเพื่อการพัฒนาสมรรถนะบุคลากรประกอบด้วย ๓ ขั้นตอน ได้แก่ ๑) ขั้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางกายและทางวาจาให้มีความเป็นปกติ มีความเหมาะสม และมีความงดงาม ที่ช่วยในการเสริมสร้างพฤติกรรมของบุคลากรให้มีความน่าเชื่อถือในสังคมมากยิ่งขึ้น ๒) ขั้นการปรับเปลี่ยนเป้าหมายทางด้านจิตใจให้มีความตั้งมั่น มั่นคง และจริงจังในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเอง ที่ช่วยในการเสริมสร้างพื้นฐานให้เกิดคุณธรรมและจริยธรรมของบุคลากร และ ๓) ขั้นการปรับเปลี่ยนวิธีการเรียนรู้

^๑ พระปลัดนพดล หนูธมโน (พลายแก้ว), “การพัฒนาเด็กตามหลักภavana ๔ : กรณศึกษา ศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์วัดทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพมหานคร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๗.

ในการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอให้เกิดเป็นประสบการณ์ที่จะนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อเสริมสร้างและป้องกันความผิดพลาดที่จะเกิดขึ้นในอนาคต^๒

๒) จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านกายภาวนา ในข้อที่ว่า เมื่อเจ็บป่วยท่านรับประทานยา และปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด ($\bar{x}=4.31$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุได้ให้ความสำคัญกับสิ่งที่คาดว่าจะเกิดประโยชน์สูงสุดและหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษแก่สุขภาพตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาตามหลักภวนา ๔ ของ **พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)** ที่ได้กล่าวว่า กายภาวนา การเจริญกาย พัฒนากาย การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงามให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ อย่างไรก็ตาม การกิจกรรมการออกกำลังกายก็เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่แข็งแรง ดังนั้น ผู้สูงอายุควรเลือกกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว คือออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

๓) จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านศีลภาวนา ในข้อที่ว่า ท่านเว้นจากการประพฤติดินในกาม ($\bar{x}=4.52$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุต่างได้ตระหนักว่าการประพฤติดินในกามจะนำไปสู่ความแตกแยกภายในครอบครัว ทำให้ครอบครัวไม่สงบสุข และอาจส่งผลให้เกิดการทำร้ายร่างกายซึ่งกันและกัน บุตรหลานจะไม่เลื่อมใสศรัทธาต่อความประพฤติที่ไม่เหมาะสมนี้ ดังนั้น การรักษาศีล ๕ ด้วยการหลีกเลี่ยงละเว้นจากการประพฤติดินในกาม จึงเป็นสิ่งที่ดีที่ควรประพฤติ เพื่อให้ครอบครัวอยู่ได้อย่างสงบสุข ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **ฐิตีวรรณ แสงสิงห์** ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอรินจันท์ จังหวัดอุบลราชธานี” พบว่า ด้านจิตใจและอารมณ์หลักพุทธธรรมที่ส่งเสริมสุขภาพคือ หลักเบญจศีล และเบญจธรรม^๓

๔) จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านจิตภาวนา ในข้อที่ว่า ท่านมี

^๒ คติยา आयูยืน, “กลยุทธ์การพัฒนาสมรรถนะบุคคลตามหลักพุทธธรรมของสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาคใต้ตอนบน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘.

^๓ ฐิตีวรรณ แสงสิงห์, “การศึกษาวิถีชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม : กรณีศึกษาชุมชนบ้านลือคำหาญ อำเภอรินจันท์ จังหวัดอุบลราชธานี”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๗.

ความสุขกับชีวิตที่มีคุณค่า ($\bar{x}=๓.๗๗$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุยังมีความสุขกับการมีคุณค่าชีวิตที่เหลืออยู่ ยังตระหนักว่าตนเองสามารถมีประโยชน์แก่สังคมส่วนรวมแก่บุตรหลานได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข หากบุตรหลานเห็นคุณค่าและประโยชน์ในตัวผู้สูงอายุ ดังนั้น ผู้สูงอายุต้องพัฒนาจิตใจไม่ให้เกิดความเศร้าหมอง ก็จะก่อให้เกิดกำลังใจในการที่จะดูแลสุขภาพตนเองให้แข็งแรง สมบูรณ์ จะได้อยู่กับบุตรหลานได้นานยิ่งขึ้น จะไม่เป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ **พระครูใบฎีกาสุรพล อาสโภ (แยมชุ่ม)** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนารูปแบบงานสาธารณสงเคราะห์ตามกระบวนการทัศน์วิถีพุทธ” พบว่า จุดมุ่งหมายอันจะนำไปสู่การพัฒนาและบูรณาการสังคมอย่างยั่งยืนถาวร ต้องพัฒนาคุณภาพจิตใจ พัฒนาคุณภาพชีวิต พัฒนาคุณภาพทรัพยากรมนุษย์ และพัฒนาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมภายใต้รูปแบบการพัฒนาตามกระบวนการทัศน์วิถีพุทธ เพื่อความหลุดพ้นจากหล่มแห่งความทุกข์ ย่อมนำประโยชน์สุขอย่างสูงสุด^๕ การพัฒนาด้านจิตใจจึงมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ผู้สูงอายุคลายความทุกข์ในชีวิตลงได้ ดังนั้น ควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความตั้งมั่นอยู่กับคุณค่าของชีวิตให้มั่นคงที่สุด ด้วยการฝึกจิตภาวนา ฝึกอบรมจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ**พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี** ที่ได้กล่าวว่า การยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ให้สูงขึ้น ด้วยวิธีการทำจิตใจให้สงบ เกิดปัญญา แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างไม่มีความทุกข์ ปฏิบัติหน้าที่ไปอย่างดีที่สุดในทุก ๆ ด้าน หมายถึง การฝึกฝนจิตใจให้สงบ มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีเหตุผล มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีพลังทางจิต ทำให้เกิดมีสุขภาพจิตดี มีจิตใจเข้มแข็ง นุ่มนวล ควรค่าต่อการทำงานเป็นต้น

๕) จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุมีระดับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ด้านปัญญาภาวนา ในข้อที่ว่า ท่านดำเนินชีวิตอย่างไม่ประมาท ไม่ตกอยู่ในอภายมุข ($\bar{x}=๓.๘๘$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุใช้ความรู้ในการดำเนินชีวิตโดยไม่ประมาท ทำให้หลุดพ้นจากอภายมุขทั้งปวงได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ **Mediacenter** ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาปัญญาคือ พัฒนาความรู้ความเข้าใจของตนเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง และใช้ความรู้แก้ปัญหา ทำให้เกิดสุขได้ เริ่มแต่รู้ เข้าใจศิลปวิทยา เรียนรู้ถูกต้องตามเป็นจริง ไม่บิดเบือนหรือเอนเอียงด้วยอคติ (ความลำเอียง) คิดวินิจฉัยใช้ปัญญาโดยบริสุทธิ์ใจ รู้เข้าใจโลก และชีวิตตามเป็นจริง รู้จักแก้ไขปัญหาและทำการให้สำเร็จตามแนวทางของเหตุปัจจัย ตลอดจนรู้เท่า

^๕ พระครูใบฎีกาสุรพล อาสโภ (แยมชุ่ม), “การพัฒนารูปแบบงานสาธารณสงเคราะห์ตามกระบวนการทัศน์วิถีพุทธ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘.

พันธธรรมาของสังฆาร ถึงขั้นที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์โดยสิ้นเชิง^๕ อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาวิจัย พบว่า ผู้สูงอายุบางคน ยังขาดความรู้ในการดูแลสุขภาพของตนเอง บางคนไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ส่งเสริม ดังนั้น หน่วยงานที่รับผิดชอบควรดูแล จัดสรรงบประมาณเพื่อการอบรมและการเข้าถึงผู้สูงอายุให้ครบทุกคน ดังที่การศึกษาวิจัยของ **วิโชติ ผ่าฉวี** ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยภาคีผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองเสือ ตำบลศรีสุข อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์” พบว่า ปัญหาการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุเกิดจากผู้สูงอายุขาดความรู้ในการดูแลตนเองและไม่มีแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่ชัดเจน และการจัดบริการสุขภาพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่เป็นอยู่ยังไม่สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ดังนั้นรูปแบบในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุพบว่าการบูรณาการให้ภาคีเครือข่ายในท้องถิ่นเข้ามาดำเนินงานร่วมกับการวิจัยครั้งนี้มีการดำเนินงาน ๗ ขั้นตอน คือ การศึกษาบริบทชุมชน วิเคราะห์ปัญหาและสาเหตุ วางแผนร่วมกัน กำหนดกลวิธีดำเนินงาน จัดตั้งเครือข่าย กำหนดผู้รับผิดชอบในกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งภายหลังจากการดำเนินการ พบว่า ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพดีขึ้น^๖ ดังนั้นผู้สูงอายุควรศึกษาหาความรู้ทางด้านธรรมะ เพื่อนำมาฝึกตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดปัญญา

๖) จากการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศ อาชีพ รายได้ ที่พักอาศัย สุขภาพ และการออกกำลังกาย ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธแตกต่างกัน จึงยอมรับสมมติฐาน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เพศ อาชีพ รายได้ ที่พักอาศัย สุขภาพ การออกกำลังกาย มีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุเผชิญอยู่ เป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรม จับต้องได้ จึงส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ เช่น เพศชายกับเพศหญิง มีความเห็นที่แตกต่างกัน หรือผู้สูงอายุที่มีรายได้สูงย่อมสามารถเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพเพื่อการบำรุงสุขภาพ และไม่ต้องทำงานที่เหน็ดเหนื่อยเกินกว่าที่ร่างกายจะรับได้ ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุและกิจกรรมทางศาสนาที่ปฏิบัติต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งปฏิเสธสมมติฐาน แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าอายุในระดับใดก็มีความคิดเห็นที่ไม่แตกต่างกัน

^๕ Mediacenter, วิชาพระพุทธศาสนา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔ หน่วยที่ ๒ หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://mediacenter.mcu.ac.th/data/caipyo/m๔/Unit๖/unit๖-๒๐.php> [๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๘]

^๖ วิโชติ ผ่าฉวี, “การพัฒนาแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุโดยภาคีผู้สูงอายุในชุมชนบ้านหนองเสือ ตำบลศรีสุข อำเภอสำโรงทาบ จังหวัดสุรินทร์”, วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม), ๒๕๕๖.

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาพฤติกรรมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเชิงพุทธของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าซาง อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทางการวิจัยดังนี้

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) นโยบายเร่งด่วน ควรเตรียมความพร้อมแก่ผู้ที่จะก้าวเข้าสู่ผู้สูงอายุในการฝึกตนให้พร้อมเพื่อการดำเนินชีวิตให้มีความสุข เมื่อถึงวัยผู้สูงอายุ โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความรู้ที่เป็นประโยชน์

๒) รัฐบาลควรมีนโยบายวางแผนด้านเศรษฐกิจ สังคม และสาธารณสุข เป็นแผนแห่งชาติ ระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว อย่างมีประสิทธิภาพให้ครอบคลุมปัญหาทุกด้านเพื่อรองรับปัญหาที่จะเกิดขึ้นจากการที่สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

๑) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ดำเนินชีวิตตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ได้บริโภคอาหารที่ตนเองเป็นผู้ปลูก โดยส่งเสริมให้ปลูกพืชผักที่เป็นสมุนไพรในการช่วยรักษาโรค

๒) หน่วยงานทางศาสนา ควรส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาสุขภาพทางด้านจิตใจทางด้านปัญญา โดยการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

๓) ควรเผยแพร่ความรู้จากงานวิจัยไปตามสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ที่ต้องการรูปแบบการดำเนินชีวิตที่ดีและมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาได้เข้าใจและปฏิบัติตามวิถีทางอันประเสริฐที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรศึกษาวิจัยถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตามหลักพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุ

๒) ควรศึกษาวิจัยถึงประสิทธิผลการนำหลักธรรมต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ