

## การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาล เมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

Application of Bhavana 4 in Potential Development of the Elderly in  
Phichai Municipality, Phichai Sub-district, Mueang District, Lampang  
Province

วรสิทธิสิน หงษ์ทอง<sup>1</sup> สุกัญญาณัฐ อบสิน<sup>2</sup> และพระครูนิวริฐศีลขันธ<sup>3</sup>

Worasittisin Hongthong, Sukanyanat Obsin and Phrakhrunivitsinlakhan

Received: September 10, 2022

Revised: November 22, 2022

Accepted: December 05, 2022

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในผู้สูงอายุ 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวนา 4 กับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ และ 3) เสนอแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยการวิจัยเชิงปริมาณสุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Taro Yamane ได้จำนวน 344 คน จากประชากรจำนวน 2,427 คน ใช้แบบสอบถามที่มีค่าความเชื่อมั่น .956 สถิติที่ใช้ในวิจัย คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ และการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 รูป/คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์และวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาผลการวิจัย พบว่า 1) การประยุกต์ใช้หลักภาวนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.39$ ) 2) ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวนา 4 กับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปางโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทาง

<sup>1-3</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: worasittisin@gmail.com, Tel. 084-1742620

สถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าความสัมพันธ์กันในทางบวกหรือมีความสัมพันธ์กันในลักษณะที่คล้อยตามกันเป็นคู่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงมาก ( $r=0.83$ ) และ 3) แนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า 1) การวางแผนในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่การกำหนดแผนส่งเสริมสุขภาพร่างกาย, การกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ 2) ทำโครงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่โครงการสร้างเสริมสุขภาพ, กิจกรรมทางศาสนา และประเพณี 3) การติดตามประเมินผลการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่ การสำรวจข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ, การสังเกตพฤติกรรม 4) การยกระดับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่ การพัฒนาระบบการจัดการสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุ, การพัฒนาความรู้ และทักษะที่เหมาะสม

**คำสำคัญ:** การพัฒนาศักยภาพ, ผู้สูงอายุ, ภavana 4

### Abstract

The purposes of this research article were 1) to study the application of Bhavana 4 in the elderly; 2) to study the relationship between Bhavana 4 and the potential development of the elderly; and 3) to propose guidelines for developing the potential of the elderly according to Bhavana 4. It was a mixed methods research. The quantitative research using the formula of Taro Yamane was 344 people from the population of 2,427 people by using a questionnaire with a reliability of .956. The statistics used in the research were frequency, percentage, mean, standard deviation, correlation coefficient and qualitative research used in-depth interviews with 10 key informants by using interview form and descriptive content analysis. The results of the research revealed that 1) the application of Bhavana 4 in developing the potential of the elderly in Phichai town municipality, Phichai Subdistrict, Mueang District, Lampang Province, as a whole, was at a moderate level ( $\bar{X}= 3.39$ ); 2) the relationship between Bhavana 4 and the potential development of the elderly in Phichai town municipality, Phichai subdistrict, Muang district, Lampang province, as a whole, had a statistically significant relationship at the 0.01 level. The correlation was positive or they were correlated in a way that was congruent in pairs. The overall

level was very high ( $r=0.83$ ); and 3) the guidelines for developing the potential of the elderly according to Bhavana 4 in Phichai town municipality, Phichai Subdistrict, Mueang District, Lampang Province found that 1) planning for the development of the potential of the elderly was formulating a plan to promote physical health, encouraging learning; 2) making a project to develop the potential of the elderly was health promotion projects, religious and traditional activities; 3) monitoring and evaluation of potential development of the elderly was elderly health data survey, behavioral observation; 4) enhancing the potential development of the elderly was development of well being management systems for the elderly, development of appropriate knowledge and skills.

**Keywords:** Potential Development, the Elderly, Prayer 4

## บทนำ

ประเทศไทยในปัจจุบันได้ก้าวเข้ามาสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing Society) ซึ่งสภาพปัญหาในการดำรงชีพปัจจุบันของผู้สูงอายุมีจำนวน และสัดส่วนประชากรที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ตามตารางข้อมูลสถิติจากสำมะโนประชากร และเคหะ สำนักงานสถิติแห่งชาติมีแนวโน้มที่จำนวนผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นทุกปี (2553-2573) ผู้สูงอายุที่เพิ่มมากที่สุดจะอยู่ในวัยช่วง 60 ถึง 69 ปี (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2561) จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุจะมีจำนวนที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องมาจากการพัฒนาด้านสาธารณสุข และทางการแพทย์ทำให้อัตราการตายลดลง ผู้สูงอายุจึงมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น แต่ผู้สูงอายุก็ยังได้รับผลกระทบจากการเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย รวมทั้งผลของโรคเรื้อรังหรืออุบัติเหตุจึงนำไปสู่ความถดถอยของร่างกาย เกิดภาวะพึ่งพา (Mutualism) มีบางส่วนที่ถูกส่งไปบ้านพักคนชราแต่ก็ยังมีบางส่วนที่ยอมไปอยู่บ้านพักคนชราเอง เพราะเกิดความสงสารลูกหลานที่ต้องคอยมาเลี้ยงดูตนเอง ซึ่งปัญหาส่วนใหญ่ที่เกิดขึ้นในหมู่บ้านสามัคคีคือผู้สูงอายุส่วนใหญ่ขาดการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น การออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร ขาดการเข้าร่วมสังคม เป็นต้น ทำให้สภาพร่างกายถดถอยรวมไปถึงเส้นยึดและเป็นโรคซึมเศร้า ดังนั้นผู้สูงอายุจึงควรให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อป้องกันการเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุแย่งลง และควบคุมให้ภาวะ

ของโรคเหล่านั้นมีอัตราการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิมซึ่งผู้สูงอายุไม่น่าใช่ภาระของครอบครัวแต่เป็นบุคคลากรที่มีคุณประการ และทรงคุณค่าของสังคมไทย

จากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 มีสาระสำคัญที่เป็นประโยชน์ที่จะได้รับของผู้สูงอายุ กล่าวคือ ตามมาตรา 9 ได้มีการกำหนดนโยบาย และแผนหลักการเกี่ยวกับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนสภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ โดยผ่านความเห็นชอบของคณะรัฐมนตรี และต้องส่งเสริมให้ความสนับสนุนสถาบันครอบครัวได้มีส่วนร่วมในการดูแล และผู้สูงอายุ (มาตรา 10) ได้กำหนดให้มีการสร้างระบบการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน โดยสามารถได้รับการร่วมมือ และประสานงานกับราชการบริหารส่วนกลาง ราชการบริหารส่วนภูมิภาค ราชการบริหาร ส่วนท้องถิ่น และรัฐวิสาหกิจตลอดจนถึงองค์กรอื่นในการจัดให้ผู้สูงอายุได้รับความคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุน และยังได้กำหนดสิทธิของผู้สูงอายุ (มาตรา 11) ได้รับการบริการทาง แพทย์ และสาธารณสุขมีทั้งด้านการศึกษา ด้านการศาสนา และข้อมูลข่าวสารที่ได้รับมีความสะดวก และรวดเร็วเป็นกรณีพิเศษ (ราชกิจจานุเบกษา, 2553) ซึ่งยังได้รับความสะดวกสบาย และปลอดภัย ภายในอาคาร สถานที่ยานพาหนะหรือการบริการสาธารณสุขอื่น เป็นต้น

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณประโยชน์ต่อสังคมสมควรส่งเสริมให้คงคุณค่าไว้ให้นานที่สุด ของการเป็นแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิตที่ลูกหลานควรจะได้เรียนรู้ เพราะผู้สูงอายุได้ผ่าน ประสบการณ์ชีวิตที่สั่งสมเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย อีกทั้งยังได้สร้างภูมิปัญญาที่ล้ำค่าให้กับสังคมอีกด้วย หากต้องตกอยู่ในสถานะที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น ครอบครัว และชุมชนจะต้องเป็นด่านแรกในการ กู้วิกฤต เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างมาศศักดิ์ศรี มีคุณภาพที่สมเหตุสมผล และ ควรแก่การยกย่องพร้อมทั้งให้ความสำคัญในคุณค่าผู้สูงอายุผู้ซึ่งเปรียบประดุจหลักชัยของครอบครัว ที่ส่งผลให้สังคมไทยอยู่เย็นเป็นสุขสืบมา (คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ในเขตเทศบาลตำบลพิชัยมีประชาชน จำนวน 12,083 คน เป็น ชาย 6,276 คน หญิง 6,277 คน มีครัวเรือนทั้งสิ้น 4,931 หลังคาเรือน ความหนาแน่นของประชากร ต่อพื้นที่โดยเฉลี่ย 732 คน/1 ตารางกิโลเมตร จำนวนประชาชนและหลังคาเรือน แต่ละหมู่บ้านซึ่ง ในหมู่บ้านภายในเขตทั้งหมด 11 หมู่บ้านภายในหมู่ที่ 2 บ้านสามัคคีมีประชากรทั้งสิ้น 933 คน แบ่งเป็นชาย 474 คน หญิง 459 คน (สำนักงานเทศบาลเมืองพิชัย, 2561) มีปัญหาเรื่องสุขภาพเข้ามา และได้มีการพบปะผู้คนน้อยลง อาศัยอยู่แต่ที่บ้าน ดังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2560 พื้นที่ เขตเทศบาลตำบลพิชัย หมู่ที่ 2 บ้านสามัคคี ผู้สูงอายุประสบปัญหาความเครียดสะสมจากปัญหา หนี้สิน ขาดที่ปรึกษา และไม่สามารถหาแนวทางการแก้ไขปัญหาได้จึงได้ตัดสินใจฆ่าตัวตาย ดังนั้น ชุมชนควรมีการดูแลผู้สูงอายุทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเทศบาลเมืองพิชัยจึงได้บรรจุแผนด้านการ

ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแผนยุทธศาสตร์ 4 ปี พ.ศ. 2561-2564 เรื่องของผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพังเพื่อแก้ไขปัญหา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพราะเล็งเห็นว่าผู้สูงอายุมีความสำคัญอย่างมากไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ชีวิต หรือคุณค่าของชีวิตซึ่งสามารถถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังได้ ยุคในปัจจุบันของประเทศไทยนี้ได้ก้าวของมาสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing Society) ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในวัย 60 ปีขึ้นไปนั้นจะเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ ดังนั้นแล้วหากมีการนำหลักทฤษฎี 4 มาใช้ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุจะก่อให้เกิดการปฏิสัมพันธ์กัน พุดคุย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ การแก้ไขปัญหาของตน สังคมทำกิจกรรมพัฒนาตนร่วมกันเกิดประโยชน์ และความสุขกับผู้สูงอายุมากที่สุด จึงเป็นที่มาของการศึกษาวิจัย “การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง”

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักทฤษฎี 4 กับ การพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
3. เพื่อเสนอแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 ในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

### วิธีการดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยผสมผสานวิธี (Mixed Methods Research) ได้แก่ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการวิจัยตามแหล่งของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มต่าง ๆ โดยผู้วิจัยมุ่งศึกษาในพื้นที่เทศบาลเมืองพิชัย จังหวัดลำปางจำนวน 11หมู่บ้าน ประชากรผู้สูงอายุในเขตพื้นที่เทศบาลเมืองพิชัย จังหวัดลำปาง ที่มีอายุตั้งแต่ 60ปี ขึ้นไป จำนวน 2,427คน

1. การวิจัยเชิงปริมาณ โดยคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของ Taro Yamane (ธานินทร์ ศิลป์จารุ, 2551) จากประชากรผู้สูงอายุทั้งหมดจำนวน 2,427 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 344 คน โดยใช้เครื่องมือการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผ่านการหาค่าความเที่ยงตรง

โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 รูป/คน และได้ทำการตรวจคุณภาพเครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ใช้ทดลอง (Try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาคได้ค่า .956 สถิติที่ใช้ในวิจัย คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 รูปหรือคน และแบ่งออกได้เป็น 5 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มพระสังฆาธิการ 2) กลุ่มผู้นำชุมชน 3) กลุ่มผู้สูงอายุ 4) กลุ่มสมาชิกสภาเทศบาล 5) กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน โดยได้นำแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อให้ได้ข้อมูลเนื้อหาที่ครบถ้วน

### สรุปผลการวิจัย

1. การประยุกต์ใช้หลักภาวะนา 4 ในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.39$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่าด้านสีลภาวะนา มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ( $\bar{X} = 3.45$ ) รองลงมา คือ ด้านปัญญาภาวะนา ( $\bar{X} = 3.43$ ) รองลงมาคือ ( $\bar{X} = 3.36$ ) ด้านกายภาวะนา และน้อยที่สุดคือ ด้านจิตภาวะนา ( $\bar{X} = 3.32$ ) ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง หลัก PDCA กับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัยอำเภอเมือง จังหวัดลำปางโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.54$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่าด้านการตรวจสอบมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ( $\bar{X} = 3.72$ ) รองลงมาคือ ด้านปรับปรุงตนเองอย่างสม่ำเสมอ ( $\bar{X} = 3.63$ ) และน้อยที่สุดคือ ด้านการปฏิบัติตามแผน ( $\bar{X} = 3.40$ )

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักภาวะนา 4 กับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปางโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าความสัมพันธ์กันเ็นทางบวกหรือมีความสัมพันธ์กันเ็นลักษณะที่คล้ายตามกันเป็นคู่ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงมาก Pearson Correlation (r) (0.83) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่าคู่ของด้านการวางแผนกับการปฏิบัติตามแผนมีความสัมพันธ์สูงที่สุด (r = 0.81) รองลงมา คือ คู่ของด้านสีลภาวะนากับด้านการวางแผน (r = 0.70) และค่าที่น้อยที่สุด คือ คู่ด้านจิตภาวะนากับด้านปัญญาภาวะนา (r = 0.38)

3. แนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักภาวะนา 4 ในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นการนำหลักภาวะนา 4 มาบูรณาการปรับใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุโดยให้สัมพันธ์กับหลัก PDCA ดังนี้

3.1 การวางแผนแผนการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งก็จะเห็นได้ว่าการให้ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพทางร่างกายตนเองให้กับผู้สูงอายุ โดยจะมีการร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประธานผู้สูงอายุของชุมชนเพื่อกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนต่อไป

3.2 กิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุได้อยู่ร่วมกันโดยมีศีลและคุณธรรมที่ผู้สูงอายุจะแสดงออกทางพฤติกรรม และเป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ

3.3 ประเมินผลเป็นการสังเกตและประเมินพฤติกรรมของผู้สูงอายุ มีการสวดมนต์นั่งสมาธิอยู่เป็นประจำเพื่อฝึกฝนจิตใจให้มีความเข้มแข็งอยู่เป็นประจำ การพัฒนาให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของตนเองเพื่อก่อให้เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต

3.4 ยกระดับศักยภาพเป็นการมุ่งเน้นออกแบบกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีหรือองค์ความรู้มีความทันสมัยและเหมาะสมกับวัยและผู้สูงอายุยังต้องมีการพัฒนาความรู้และแลกเปลี่ยนความรู้กัน รวมไปถึงการเรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำให้ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ที่สามารถสร้างรายได้

แนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 คือ 1) ภาวนา ได้แก่ มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงและปลอดภัย, มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต 2) สิลภาวนา ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่, มีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติ 3) จิตภาวนา ได้แก่ มีการใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน, มีการใช้ชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 4) ปัญญาภาวนา ได้แก่ นำความรู้มาใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข, มีการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยผ่านกระบวนการของ PDCA คือ 1) การวางแผน ได้แก่ มีการวางแผนดีมีน้ำ, มีการวางแผนในเรื่องรับประทานอาหารที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย 2) การปฏิบัติตามแผน ได้แก่ มีการดีมีน้ำตามแผนที่วางไว้, รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของตนเองตามแผนที่วางไว้ 3) การตรวจสอบ ได้แก่ ตรวจสอบที่פקอาศัยว่าอากาศปลอดภัย, ตรวจสอบระบบขับถ่ายของตนเอง 4) ปรับปรุงตนเองอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ หมั่นแสวงหาอาหารที่มีคุณค่ามารับประทาน และหมั่นฝึกการขับถ่ายให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น, หมั่นดูแลที่פקอาศัยให้เป็นระเบียบซึ่งจะปรากฏเป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ คือ 1) การวางแผนในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่การกำหนดแผนส่งเสริมสุขภาพร่างกาย, การสร้างข้อตกลงร่วม, การพัฒนาคุณค่าทางจิตใจ, การกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ 2) ทำโครงการหรือกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่โครงการส่งเสริมสุขภาพ, กิจกรรมทางศาสนา และประเพณี, การสร้างกำลังใจในชีวิต, การอบรมให้ความรู้และทักษะ 3) การ

ติดตามประเมินผลโครงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ ผู้สูงอายุ, การสังเกตพฤติกรรม, การสอบถามความรู้สึของผู้สูงอายุ, ผลจากการนำความรู้ไปใช้ 4) การยกระดับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การพัฒนาระบบการจัดการสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ, การเสริมสร้างความร่วมมือในกลุ่มผู้สูงอายุ, การพัฒนาคุณค่าของผู้สูงอายุ, การพัฒนาความรู้และทักษะที่เหมาะสม

## อภิปรายผลการวิจัย

1. การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.39$ ) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่า ด้านสิ่งแวดล้อม มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ( $\bar{X} = 3.45$ ) รองลงมาคือ ด้านปัญญาภานา ( $\bar{X} = 3.43$ ) รองลงมาคือ ( $\bar{X} = 3.36$ ) ด้านกายภานา และน้อยที่สุดคือ ด้านจิตตภานา ( $\bar{X} = 3.32$ ) ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ตามลำดับจะเห็นได้ว่าระดับค่าเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นต่อสภาพทั่วไปของผู้สูงอายุที่ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหนึ่งเกิดจากความไม่แน่นอนของสภาพแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุเองที่ส่งผลต่อความคิดเห็นดังกล่าว เมื่อพิจารณาแล้วพบว่ามีความสอดคล้องกันในเชิงการพัฒนาด้านปัญญาที่มีการให้ความสำคัญอยู่ในอันดับต้น ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอำพล ใจคิด (2559) พบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลนครระยองด้วยหลักทฤษฎี 4 โดยภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.867$ , S.D. = 1.051) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ การพัฒนาด้านปัญญาระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 3.19$ , S.D. = 1.047) การพัฒนาด้านจิตอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.86$ , S.D. = 1.007) การพัฒนาด้านศีลอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.83$ , S.D. = 1.036) การพัฒนาด้านร่างกายอยู่ในระดับน้อย ( $\bar{X} = 2.57$ , S.D. = 1.116)

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักทฤษฎี 4 กับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปางโดยภาพรวมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 โดยมีค่าความสัมพันธ์กันในทางบวก มีความสัมพันธ์กันในลักษณะที่คล้ายตามกันเป็นคู่' โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูงมาก Pearson Correlation(r) (0.83) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่าคู่ของด้านการวางแผนกับด้านสิ่งแวดล้อมมีค่าความสัมพันธ์สูงสุด( $r = 0.70$ ) รองลงมา คือ คู่ของด้านปรับปรุงตนเองกับด้านปัญญาวานา ( $r = 0.68$ ) และค่าที่น้อยที่สุดคือ คู่ด้านปรับปรุงตนเองกับด้านจิตภานา ( $r = 0.39$ ) สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมคิด กมล (มีสี) (2563) พบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์เชิง



บวกกับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $R = .476^{**}$ ) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการของผู้สูงอายุไม่มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุอยู่ในระดับต่ำ คือ ด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ ( $r = .109$ ) ด้านการออกกำลังกาย ( $r = -.029$ ) ด้านโภชนาการ ( $r = -.014$ ) และด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ( $r = -.034$ ) ด้านการพัฒนาจิตวิญญาณ ( $r = -.043$ ) ด้านการจัดการกับความเครียด ( $r = -.028$ ) อยู่ในระดับสูง

3. แนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 ในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นการนำหลักทฤษฎี 4 มาบูรณาการปรับใช้ในการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุโดยให้สัมพันธ์กับหลัก PDCA ดังนี้

3.1 การวางแผนแผนการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งก็จะเห็นได้ว่าการให้ความรู้ในการดูแลรักษาสุขภาพทางร่างกายตนเองให้กับผู้สูงอายุ โดยจะมีการร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ประธานผู้สูงอายุของชุมชนเพื่อกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละชุมชนต่อไป

3.2 กิจกรรม เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุได้อยู่ร่วมกันโดยมีศีลและคุณธรรมที่ผู้สูงอายุจะแสดงออกทางพฤติกรรม และเป็นการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ

3.3 ประเมินผลเป็นการสังเกตและประเมินพฤติกรรมของผู้สูงอายุ มีการสวดมนต์นั่งสมาธิอยู่เป็นประจำเพื่อฝึกฝนจิตใจให้มีความเข้มแข็งอยู่เป็นประจำ การพัฒนาให้ผู้สูงอายุได้เห็นถึงคุณค่าของตนเองเพื่อก่อให้เกิดกำลังใจในการดำเนินชีวิต

3.4 ยกระดับศักยภาพเป็นการมุ่งเน้นออกแบบกิจกรรมส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีหรือองค์ความรู้มีความทันสมัยและเหมาะสมกับวัยและผู้สูงอายุยังต้องมีการพัฒนาความรู้และแลกเปลี่ยนความรู้กัน รวมไปถึงการเรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพร่วมกันของกลุ่มผู้สูงอายุที่ทำให้ได้เรียนรู้ทักษะใหม่ที่สามารถสร้างรายได้เป็นแนวทางในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 คือ 1) ภายภานา ได้แก่มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงและปลอดภัย, มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต 2) สีสภานา ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่, มีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติ 3) จิตตภานา ได้แก่ มีการใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน, มีการใช้ชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท และคณะ (2562) พบว่า ผู้สูงอายุปฏิบัติตนอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขฝึกพัฒนาจิตใจของตนเองด้วยการไหว้พระสวดมนต์ภานาและการนั่งสมาธิมีสติในการทำงาน มีสติในการพูด มีสติในการคิด ทำจิตใจให้มีความสุขใช้ปัญญาคิดในสิ่งที่มีเหตุและผลมีความรู้สึกรู้สึทัวขณะพูด ขณะทำ ขณะคิด ใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหิต่าง ๆ นำหลักการเจริญปัญญามาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข 4)

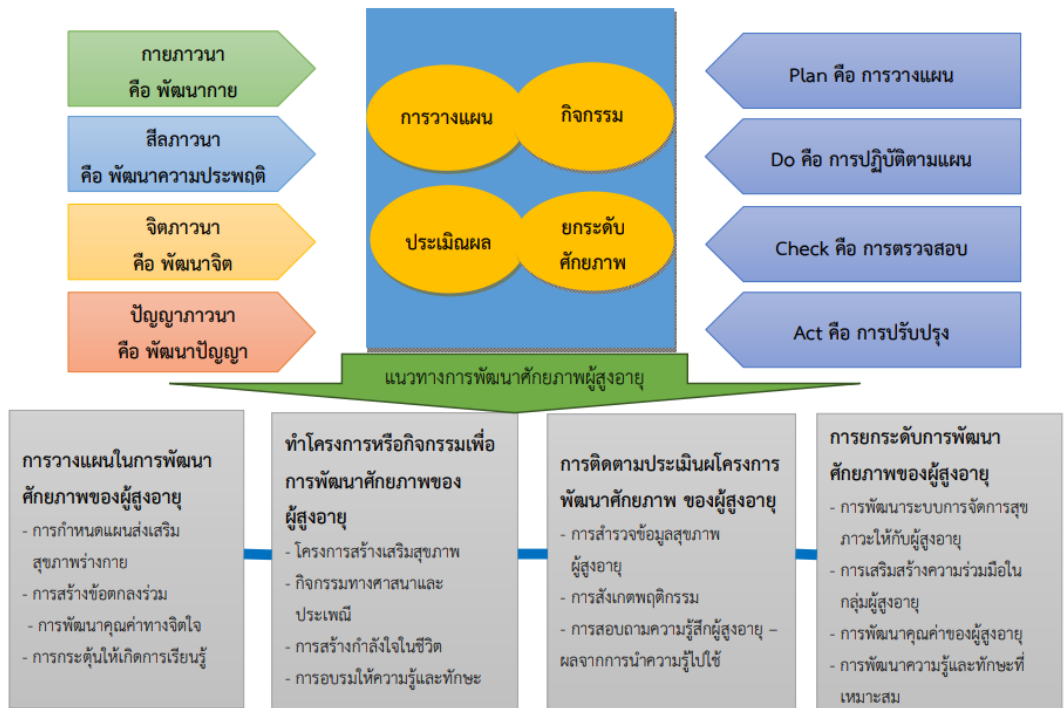
ปัญญาภาวนา ได้แก่ นำความรู้มาใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และมีความสุข, มีการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยผ่านกระบวนการของ PDCA คือ

- 1) การวางแผน ได้แก่ มีการวางแผนดีมีน้ำ, มีการวางแผนในเรื่องรับประทานอาหารที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย
- 2) การปฏิบัติตามแผน ได้แก่มีการดีมีน้ำตามแผนที่วางไว้, รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของตนเองตามแผนที่วางไว้
- 3) การตรวจสอบได้แก่ ตรวจสอบที่פקอาศัยว่าอากาศปลอดภัย, ตรวจสอบระบบขับถ่ายของตนเอง
- 4) ปรับปรุงตนเองอย่างสม่ำเสมอได้แก่ หมั่นแสวงหาอาหารที่มีคุณค่ามารับประทาน และหมั่นฝึกการขับถ่ายให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น, หมั่นดูแลที่פקอาศัยให้เป็นระเบียบซึ่งจะปรากฏเป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ คือ

- 1) การวางแผนในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่การกำหนดแผนส่งเสริมสุขภาพร่างกาย, การสร้างข้อตกลงร่วม, การพัฒนาคุณค่าทางจิตใจ, การกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวาสนา สิทธิกัน (2560) พบว่า การส่งเสริมสุขภาพเครือข่ายทางสังคมและอาชีพ มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงควรมีการพัฒนาทักษะและให้ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ จัดกิจกรรมหรือชมรมเพื่อสร้างเครือข่ายทางสังคมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพและควรเน้นการส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุที่มีอาชีพค้าขาย
- 2) ทำโครงการหรือกิจกรรมเพื่อการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ โครงการสร้างเสริมสุขภาพ, กิจกรรมทางศาสนา และประเพณี, การสร้างกำลังใจในชีวิต, การอบรมให้ความรู้และทักษะ
- 3) การติดตามประเมินผลโครงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่การสำรวจข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ, การสังเกตพฤติกรรม, การสอบถามความรู้สึกผู้สูงอายุ, ผลจากการนำความรู้ไปใช้
- 4) การยกระดับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุได้แก่ การพัฒนาระบบการจัดการสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ, การเสริมสร้างความร่วมมือในกลุ่มผู้สูงอายุ, การพัฒนาคุณค่าของผู้สูงอายุ, การพัฒนาความรู้และทักษะที่เหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของณัฐกุล ภูกลาง (2561) พบว่า การพัฒนาศักยภาพควรมีการฝึกอบรม เทคนิคด้านเทคโนโลยีต่าง ๆ ที่ใช้ในการปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ทันสมัยและทันเหตุการณ์ ร้อยละ 4.35 ควรส่งเสริมให้ปฏิบัติหน้าที่โดยคำนึงถึงชื่อเสียงและผลประโยชน์ของมหาวิทยาลัยฯ ร้อยละ 2.17 ตามลำดับ

## องค์ความรู้ใหม่

ผู้วิจัยขอสรุปองค์ความรู้ใหม่ ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่

การประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4 ในการพัฒนา ศักยภาพของผู้สูงอายุภายในเขตเทศบาลเมืองพิชัย ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นแนวทางในการพัฒนา ศักยภาพของผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 คือ 1) ภายทฤษฎี ได้แก่ มีที่อยู่อาศัยที่มั่นคงและปลอดภัย, มีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต 2) สีสทฤษฎี ได้แก่ รับประทานอาหารครบ 5 หมู่, มีระบบขับถ่ายที่เป็นปกติ 3) จิตทฤษฎี ได้แก่ มีการใช้หลักธรรมของพระพุทธศาสนาในชีวิตประจำวัน, มีการใช้ชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 4) ปัญญาทฤษฎี ได้แก่ นำความรู้มาใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีความสุข, มีการใช้ปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม โดยผ่านกระบวนการของ PDCA คือ 1) การวางแผน ได้แก่ มีการวางแผนตื้นน้ำ, มีการวางแผนในเรื่องรับประทานอาหารที่จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย 2) การปฏิบัติตามแผน ได้แก่ มีการดื่ม

น้ำตามแผนที่วางไว้, รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของตนเองตามแผนที่วางไว้

3) การตรวจสอบ ได้แก่ ตรวจสอบที่פקอาศัยว่าอากาศปลอดภัย, ตรวจสอบระบบขับถ่ายของตนเอง

4) ปรับปรุงตนเองอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ หมั่นแสวงหาอาหารที่มีคุณค่ามารับประทาน และหมั่นฝึกการขับถ่ายให้เป็น ระบบมากยิ่งขึ้น, หมั่นดูแลที่פקอาศัยให้เป็นระเบียบ ซึ่งจะปรากฏเป็นแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ คือ 1) การวางแผนในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การกำหนดแผนส่งเสริมสุขภาพร่างกาย, การสร้างข้อตกลงร่วม, การพัฒนาคุณค่าทางจิตใจ, การกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ 2) ทำโครงการหรือกิจกรรมเพื่อ การพัฒนาศักยภาพของ ผู้สูงอายุ ได้แก่ โครงการส่งเสริมสุขภาพ, กิจกรรมทางศาสนา และประเพณี, การสร้างกำลังใจในชีวิต, การอบรมให้ความรู้และทักษะ 3) การติดตามผลโครงการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การสำรวจข้อมูลสุขภาพผู้สูงอายุ, การสังเกตพฤติกรรม, การสอบถามความรู้สึกผู้สูงอายุ, ผลจากการนำความรู้ไปใช้ 4) การยกระดับการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุ ได้แก่ การพัฒนาระบบการจัดการสุขภาพให้กับผู้สูงอายุ, การเสริมสร้างความร่วมมือในกลุ่มผู้สูงอายุ, การพัฒนาคุณค่าของผู้สูงอายุ, การพัฒนาความรู้และทักษะที่เหมาะสม

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ภาครัฐควรจัดทำนโยบายและแผนการดำเนินงานด้านการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุอย่างบูรณาการความร่วมมือกันในการดูแลผู้สูงอายุกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. ภาครัฐควรกำหนดนโยบายการดูแลผู้สูงอายุอย่างเป็นกระบวนการเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อการดูแลผู้สูงอายุที่สอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทของชุมชน
3. ควรมีนโยบายส่งเสริมการเป็นผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพด้วยการสร้างมาตรฐานในการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกด้านทั้งสุขภาพ รายได้ และกิจกรรมในชุมชนให้ครอบคลุมผู้สูงอายุทุกกลุ่ม

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ควรให้ความสำคัญในการจัดทำระบบฐานข้อมูลผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถนำมาใช้ในการกำหนดนโยบายได้อย่างครอบคลุมและถูกต้องเพิ่มมากขึ้น
2. ผลักดันให้ผู้สูงอายุในชุมชนมีการรวมกลุ่มกันจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกชุมชน

3. จัดกิจกรรมที่เหมาะสมให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการดำเนินการด้วยความสมัครใจ มีการสำรวจความต้องการการฝึกอาชีพของผู้สูงอายุ
4. มีสร้างกลุ่มอาชีพให้กับผู้สูงอายุที่สามารถทำงานได้ ให้มีโอกาสทำงานอย่างเหมาะสม

## เอกสารอ้างอิง

- คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2561*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.
- ณัฐกุล ภูกลาง. (2561). *การพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไปในมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*. (รายงานการวิจัยบุคลากร R2R). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- ธานินทร์ ศิลป์จารุ. (2551). *การวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS*. กรุงเทพฯ: วี อินเทอร์เน็ต.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท และคณะ. (2562). การศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ตามหลักภาวนา 4 กรณศึกษา: ผู้สูงอายุบ้านห้วยหอย ตำบลธาตุทองอำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 6(1), 58-59.
- พระมหาสมคิด กมโล (มีสี). (2563). *การเสริมสร้างสุขภาพของผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่ามะขาม อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี*. (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553. (2553, 7 กันยายน). *ราชกิจจานุเบกษา*. เล่มที่ 127 ตอนที่ 56 ก, หน้า 5-8.
- วาสนา สิทธิกัน. (2560). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลบ้านโอง อำเภอบ้านโอง จังหวัดลำพูน*. (วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *รายงานประชากรสูงอายุ ปี2553, 2563 และ 2573*. เข้าถึงได้จาก. [www: http://social.nesdb.go.th/social/](http://social.nesdb.go.th/social/)
- สำนักงานเทศบาลเมืองพิชัย. (2561). *สถิติประชากร*. เข้าถึงได้จาก [http://www.pichaicity.go.th/index.php /store](http://www.pichaicity.go.th/index.php/store).

อำพล ใจคิด. (2559). การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของเทศบาลนครระยอง จังหวัดระยอง. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.