

การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ
ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม*

THE DEVELOPMENT OF BUDDHIST ACTIVITIES TO ENHANCE MENTAL
WELLBEING OF THE ELDERLY IN THE WAT BANG LUANG
COMMUNITY, BANG LEN DISTRICT, NAKHON PATHOM PROVINCE

พระเจริญพงษ์ วิชัย¹

Phrajaroenphong Wichai¹

พระครูสิริปัญญากิวัฒน์²

Prakru Siripunyapiwat²

พระครูพิพิธวรกิจจานุกการ³

Phrakhrupipithvarakijjanukarn³

พระมหาศุภวัฒน์ บุญทอง⁴

Phramahasupawat Boonthong⁴

บรรพต ดันธีรวงศ์⁵

Banpot Thontiravong⁵

สรวิษฐ์ วงษ์สะอาด⁶

Sorawit Wongsard⁶

¹⁻⁶วิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

¹⁻⁶Buddhapanya Sri Dvaravati Sangha College Buddhist Mahachulalongkomrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding author E-mail: charoenphong.wi@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

กระแสการเข้าสู่สังคมสูงวัยของประเทศไทย ส่งผลให้ผู้สูงอายุกลายเป็นประชากรส่วนใหญ่ของไทย และพบว่าปัญหาสำคัญของผู้สูงอายุ คือ ปัญหาด้านสุขภาวะจิต พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นที่พึ่งหลักทางด้านจิตใจที่สามารถนำมาใช้เป็นหลักการในการเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุได้ จากการลงพื้นที่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง จึงได้กำหนดเป็นวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ 1) เพื่อ

* Received 21 March 2023; Revised 30 April 2023; Accepted 30 April 2023

ศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ 2) เพื่อพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ 3) เพื่อทดลองใช้กิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ เป็นการศึกษาวิจัยในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา กลุ่มตัวอย่าง 22 คน กำหนดแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่มเพื่อพัฒนากิจกรรมและประเมินผลกิจกรรม 2) คู่มือจัดกิจกรรม 3) แบบสังเกตพฤติกรรม การวิเคราะห์ข้อมูล ขั้นที่ 1 กำหนดมโนทัศน์ ขั้นที่ 2 รวบรวมสาระเนื้อหา ขั้นที่ 3 วิเคราะห์/สังเคราะห์จำแนกกลุ่มข้อมูล นำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย พบว่า 1) ผู้สูงอายุต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตสร้างสุขภาวะจิตเพื่อความสงบสุขของชีวิตบั้นปลาย 2) การพัฒนาคู่มือสำหรับกิจกรรม มีการกำหนดสาระสำคัญ วัตถุประสงค์ ลักษณะและการวัดประเมินผลกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมตักบาตร เติมน้ำบุญ กิจกรรมรู้จักใจ รู้จักธรรม กิจกรรมเพื่อนบ้าน เพื่อนใจ กิจกรรมค้นคว้าตน ค้นคว้าธรรม กิจกรรมถอดบทเรียน ถอดธรรม เมื่อวันวาน 3) ผลการทดลองใช้กิจกรรมทำให้ทราบว่า การสร้างความร่วมมือให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการพัฒนากิจกรรมเป็นปัจจัยให้เกิดการเปิดใจและรับฟังอย่างลึกซึ้ง ทุกกิจกรรมสามารถเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุได้ จากการประเมินผลการจัดกิจกรรมโดยการสนทนากลุ่ม พบว่า ความพร้อมของสภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุเป็นเงื่อนไขสำคัญของการเข้าร่วมกิจกรรม

คำสำคัญ: กิจกรรมวิถีพุทธ, สุขภาวะจิต, ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

Thailand's aging society as a result, the elderly have become the majority of Thailand's population, and it has been found that the main problem of the elderly age is mental well-being. Buddhism as a psychological refuge that can be used as a principle to enhance the mental well-being of the elderly. Based on the results of this study, Therefore, the research objectives are defined as follows: 1) to study the need for Buddhist activities to enhance the mental wellbeing of the elderly 2) to develop Buddhist activities to



enhance the mental wellbeing of the elderly 3) to experiment with Buddhist activities to enhance the mental wellbeing of the elderly. The research study used the form of research and development with purposive selected sample of 22 people. The tools used in the research included 1) a group discussion report to develop and evaluate the activities, 2) an activity manual, and 3) a behavioral observation form. Data Analysis Steps were 1) Conceptualization Step 2) Gathering Content Step 3) Analyzing/Synthesizing classified data segments. Present the research results in narrative.

The research found that 1) the elderly wanted to have life skills enhancing activities to create mental wellbeing for the peace of life; 2) development of a manual for activities, the objectives, nature and evaluation of the activities were essentially defined, such almsgiving, merit-filling, mind-knowing, Dharma awareness, neighboring friends activities, self-searching, Dharma research, lessons from yesterday's dharma; 3) experiment results showed that cooperating with the elderly to participate in the development of activities is a factor that creates an open mind and deep listening. Every activity can enhance the mental health of the elderly. From the evaluation of activity arrangements through group discussions, it was found that the physical health readiness of the elderly was an important condition for participating in the activities.

Keywords: Buddhist Activities, Mental Eell-being, Elderly

บทนำ

สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานผลดำเนินการสำรวจประชากรสูงอายุ ในปี 2565 มีผู้สูงอายุ (60 ปี ขึ้นไป) จำนวน 13,358,751 คน หรือร้อยละ 19.6 ของประชากรทั้งหมด แบ่งเป็นผู้สูงอายุชาย ร้อยละ 44.7 และผู้สูงอายุหญิง ร้อยละ 55.3 ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุวัยต้น (60-69 ปี) คิดเป็น ร้อยละ 57.2 จำแนกผู้สูงอายุในแต่ละภาค ดังนี้ ภาคเหนือมีร้อยละ

ของผู้สูงอายุสูงสุด ร้อยละ 25.2 ภาคตะวันออกเหนือ ร้อยละ 22.5 ส่วนภาคกลางและภาคใต้มีร้อยละของผู้สูงอายุใกล้เคียงกัน ร้อยละ 17.2 และ 16.6 ตามลำดับ และกรุงเทพมหานครมีร้อยละของผู้สูงอายุต่ำสุด ร้อยละ 15.1 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม, 2565) จากกระแสการก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย ภาครัฐบาลจึงวางแผนรับมือทั้งในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนเตรียมการในด้านสวัสดิการบริการ และสร้างหลักประกันต่างๆ เพื่อรองรับประชากรสูงอายุในอนาคต กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กำหนดนโยบายขับเคลื่อนการทำงานเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเสริมประสิทธิภาพทางสังคมในลักษณะการพัฒนาศักยภาพและการสร้างเครือข่ายในกลุ่มผู้สูงอายุ การส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพตลอดช่วงชีวิตภายใต้กิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุและศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2564) ผู้สูงอายุไทยส่วนใหญ่ มีความศรัทธาเชื่อมั่นในหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาอย่างเหนียวแน่น แท้จริงแล้วในวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ มีการน้อมนำเอาหลักธรรมคำสอนไปยึดถือปฏิบัติ โดยอยู่ในรูปแบบของประเพณี วิถีวัฒนธรรมไทย องค์การทางศาสนาจึงเป็นเสาหลักที่พึ่งทางด้านจิตใจที่สำคัญของชาวไทยมาแต่อดีต ฉะนั้น จึงเห็นว่าหน่วยงานต่างๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ควรมีการนำเอาหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปใช้เป็นเครื่องมือช่วยเยียวยารักษาจิตใจผู้สูงอายุ ในมิติของการพัฒนาสุขภาวะทางด้านจิตใจที่ก่อให้เกิดสุขภาวะทางด้านสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในครอบครัว ชุมชน ทั้งกลุ่มคนวัยเดียวกันและการปรับตัวอยู่ร่วมกันกับคนต่างวัย รวมทั้งสุขภาวะทางด้านปัญญา คือ การมีโลกทัศน์ ชีวทัศน์ รู้และเข้าใจสัจธรรมของโลกและชีวิตตามทศนะคำสอนทางพุทธปรัชญา เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดำเนินชีวิตไปอย่างมีความสุขในการอยู่ร่วมกับคนวัยเดียวกันหรือต่างวัยในสังคม

ด้วยจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมไทย ประกอบกับธรรมชาติของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับความเสื่อมและภาวะความถดถอยทางร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์ทางสังคม มักจะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะของผู้สูงอายุอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยผู้สูงอายุประสบปัญหาด้านจิตใจที่มาจากความรู้สึกเหงา ว้าเหว และไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ปัญหาการถูกเอารัดเอาเปรียบที่เป็นผลมาจากการไม่รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ปัญหาช่องว่างในการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มคนอื่นๆ (สิรินทร พิบูลภาณุวัฒน์ และคณะ, 2563) เห็นได้ว่าปัญหาด้านจิตใจเหล่านี้ ล้วนเป็นปัญหาที่เกี่ยวกับสุขภาวะ



จิตของผู้สูงอายุ การน้อมนำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา (Buddhist Perspective) มาใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพผู้สูงอายุ จึงเป็นอีกทางเลือกที่สามารถนำไปสู่การการแก้ไขและพัฒนาวิธีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี โดยการนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ให้มีความสอดคล้องกับวิธีการดำเนินชีวิตนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ สุขุม เข้าใจชีวิต เผชิญปัญหาได้โดยการยอมรับและเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง ปฏิบัติกิจกรรมอันมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ดำเนินชีวิตด้วยความมีความสุขทางจิตที่ดีและพัฒนาภาวะจิตใจของตนไปสู่ความรู้สึกพึงพอใจ ภูมิใจในชีวิตของตนที่เกิดขึ้น สามารถจัดการกับชีวิตที่ดำเนินในแต่ละวัน มีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างยั่งยืน

คณะผู้วิจัยได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สป.อว.) ในโครงการทุนพัฒนาศักยภาพการทำงานวิจัยของอาจารย์รุ่นใหม่ ภายใต้หัวข้อวิจัยเรื่องการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ชุมชนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน วิชาศึกษาอิสระทางพระพุทธศาสนาสำหรับนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการดำเนินงานโครงการวิจัยเรื่องดังกล่าวนี้ ได้ดำเนินการจัดการเรียนการสอนบูรณาการกับการวิจัย โดยคณาจารย์ร่วมกับคณะนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา ชั้นปีที่ 3 ผู้กำลังศึกษารายวิชาศึกษาอิสระทางพระพุทธศาสนา (Independent Study on Buddhism) ในวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จึงได้นำเอากระบวนการเรียนรู้ชุมชนโดยใช้วิจัยเป็นฐาน ลงไปดำเนินการศึกษาเชิงพื้นที่ในชุมชนวัดบางหลวง ตำบลบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม โดยปึกหมุดหมายสำคัญไปที่ปัญหาด้านสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุในชุมชน ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุในชุมชนมีความสนใจในการเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ต้องเดินทางไปเข้าร่วมปฏิบัติในสำนักต่างๆ ที่เปิดให้มีการจัดปฏิบัติธรรม ซึ่งอยู่ห่างไกลจากชุมชนที่อาศัยอยู่ ทำให้เกิดความไม่สะดวกในเรื่องการเดินทางไปเข้าร่วมกิจกรรม อีกทั้งสะท้อนให้ทราบว่าปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุไม่เอื้ออำนวยในการเข้าร่วมกิจกรรมเพราะไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของสำนักปฏิบัติต่างๆ ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้สูงอายุในชุมชนจึงต้องการให้มีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะจิต ทักษะการดำเนินชีวิตตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยมีลักษณะเป็นกิจกรรมวิถีพุทธที่มีความยืดหยุ่นให้ผู้ที่มิมีปัญหาเรื่องสุขภาพทางด้านร่างกายสามารถเข้าร่วมได้ตามกำลังความสามารถอย่างเหมาะสม

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมต่าง ๆ ทำร่วมกันในชุมชนเพื่อคลายความเครียดความเหงาและเสริมสร้างสุขภาพทางจิต (ภัทรธิดา ผลงาม และคณะ, 2563) ซึ่งมีผลการวิจัยค้นพบว่า ผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมสูงจะมีการปรับตัวได้ดี ทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคมและบุคคลที่สามารถดำรงกิจกรรมทางสังคมได้จะเป็นผู้ที่มีความพอใจในชีวิตสูงและมีภาพลักษณ์เกี่ยวกับตัวเองดี (อรรณพ เกิดอรุณสุขศรี และคณะ, 2563) และยังมีผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ที่ไม่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เกิดจากการได้เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์เป็นประจำ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา (นิวัฒน์ พุ่มวันเพ็ญ, 2563) โดยมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธ พบว่า กิจกรรมวิถีพุทธทำให้ผู้สูงอายุมีจิตใจที่สบาย สงบ จิตใจมั่นคงเข้มแข็ง โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุควรมีกิจกรรมที่หลากหลายสอดคล้องกับกิจกรรมชมรมผู้สูงอายุในชุมชนเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้สูงอายุได้นำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับสุขภาพของตนเองและเหมาะสมตามยุคดิจิทัล (ฐิตียา เนตรวงษ์ และคณะ, 2562)

จากการสะท้อนความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาดังกล่าว คณะผู้วิจัยประกอบด้วย คณาจารย์ นิสิต นักวิจัยชาวบ้าน จึงเห็นว่าควรมีการสร้างความร่วมมือกับผู้สูงอายุในชุมชน รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องภาคส่วนต่างๆ ได้แก่ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล ภาคประชาสังคม เป็นต้น ในการร่วมมือกันออกแบบพัฒนาและทดลองใช้กิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุให้มีทักษะการดำเนินชีวิตที่สงบสุขในบั้นปลาย โดยการนำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาบูรณาการกับความรู้ของวิทยาการสาขาอื่นๆ พัฒนาเป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้นไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม
3. เพื่อทดลองใช้กิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม



วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ใช้วิธีดำเนินการวิจัยในรูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) มีรายละเอียดวิธีดำเนินการวิจัย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวิจัย : การศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม โดยการจัดสนทนากลุ่มร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนวัดวัดบางหลวง

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนา : การพัฒนาคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ โดยการออกแบบกิจกรรมจากการศึกษาความต้องการของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ควบคู่กับศึกษาวิเคราะห์/สังเคราะห์เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

ขั้นตอนที่ 3 การวิจัย : การทดลองใช้คู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ โดยนำไปทดลองใช้จัดกิจกรรมกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนที่ 4 การพัฒนา : การประเมินผลการทดลองใช้คู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ โดยการจัดสนทนากลุ่มร่วมกับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนวัดวัดบางหลวง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุในชุมชนวัดบางหลวง ตำบลบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม จำนวน 22 คน ผู้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางหลวง ปี พ.ศ. 2565 โดยการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อออกแบบและพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม โดยมีลำดับขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1.1) ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ นำมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดประเด็นการสนทนากลุ่ม

1.2) กำหนดประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มเพื่อศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ประกอบด้วย ประเด็นคำถามเกี่ยวกับปัญหาสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ และประเด็นคำถามเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

1.3) นำแบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่มให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ภาษา และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

1.4) ปรับปรุงแบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่มตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญเพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ภาษา และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

2. คู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

2.1) ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

2.2) ออกแบบคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

2.3) นำคู่มือฉบับร่างเสนอผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

2.4) นำคู่มือฉบับร่างเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ภาษา และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

2.5) ปรับปรุงคู่มือตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ภาษา และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล



3. แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

3.1) ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

3.2) สร้างแบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

3.3) นำแบบสังเกตเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

3.4) ปรับปรุงแบบสังเกตตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ภาษา และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

4. แบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

4.1) ศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างแบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

4.2) กำหนดประเด็นคำถามในการสนทนากลุ่มเพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ประเด็นคำถามเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค ข้อเด่น ข้อด้อย ของกิจกรรม และประเด็นคำถามเกี่ยวกับการปรับปรุงพัฒนา กิจกรรม

4.3) นำแบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่มเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

4.4) ปรับปรุงแบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่มตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ภาษา และความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงเอกสาร

การศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์เอกสารมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการออกแบบเครื่องมือ ได้แก่ แบบ

บันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม แบบสังเกตพฤติกรรม และคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

2. ข้อมูลภาคสนาม

2.1 ขอนหนังสืออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธปัญญาศรีทวารวดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการจัดสนทนากลุ่ม และการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม

2.2 นำหนังสือขอความร่วมมือจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ คณะผู้วิจัย อาจารย์ นิสิต ผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง นักวิจัยชาวบ้าน เพื่อสร้างความร่วมมือในการออกแบบและพัฒนาคู่มือการจัดกิจกรรม โดยการจัดสนทนากลุ่ม

2.3 นำหนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจเครื่องมือทุกฉบับจากผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย การใช้ภาษา ความเหมาะสมในการเก็บข้อมูล และหนังสือขอความอนุเคราะห์อำนวยการความสะดวกในการการจัดกิจกรรมจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล

2.4 การเก็บข้อมูลจากการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ระหว่าง วันที่ 13-15 เดือนมกราคม 2566 ณ วัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม โดยใช้แบบสังเกตพฤติกรรม และแบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่มเพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเอกสาร และการวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนาม โดยการดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้ (เจริญพงษ์ วิชัย, 2564) ขั้นที่ 1 กำหนดมโนทัศน์ (Concept) ขั้นที่ 2 รวบรวมสาระเนื้อหา (Content) ขั้นที่ 3 วิเคราะห์/สังเคราะห์ จำแนกกลุ่มข้อมูล (Classification)

การวิเคราะห์ สังเคราะห์ จำแนกกลุ่มกลุ่มข้อมูล ตีความและประมวลผลข้อมูลที่เกิดขึ้นรวบรวมจากแบบบันทึกประเด็นการสนทนากลุ่ม จำแนกข้อมูลออกเป็น 2 ชุด คือ 1) ข้อมูลเพื่อออกแบบและพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ 2) ข้อมูลเพื่อประเมินผลการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ และการ



ประมวลผลข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแบบสังเกตพฤติกรรม แบบบันทึกการจัดกลุ่มสุนทรียสนทนา บัตรคำ สะท้อนการเรียนรู้ ความคิด อารมณ์ของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม จากการทบทวนเอกสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ สรุปได้ว่า ปัญหาสุขภาพด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยชรา ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ปัญหาด้านสังคมในการปรับตัวอยู่ร่วมกับคนรอบครัว หรือบุคคลอื่นในสังคมที่เป็นคนต่างวัย และปัญหาอื่น ๆ ล้วนมีผลกระทบต่อนปัญหาเกี่ยวกับสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งพบว่าที่ผ่านมาการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ และมีการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาบูรณาการกับแนวคิดทางด้านจิตวิทยาในการจัดกิจกรรมพัฒนาสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบได้ว่าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสามารถมีความสำคัญในการช่วยแก้ปัญหาเรื่องนี้ได้โดยตรง

จากผลการสนทนากลุ่มครั้งที่ 1 ร่วมกับผู้สูงอายุในชุมชนวัดบางหลวง ทำให้ทราบถึงความต้องการในการพัฒนาสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุด้วยการจัดกิจกรรมวิถีพุทธ ได้แก่ ความต้องการความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับหลักการและแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการดูแลรักษาเยียววจิตใจของตนเอง การดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสัจธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาเพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขสงบจากภายใน ในการพัฒนานิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุเห็นชอบร่วมกันว่าควรมีกิจกรรมหลัก 2 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ภาคทฤษฎีที่มีเนื้อหาสาระเกี่ยวข้องกับวิชาชีวิตตามทศนะคำสอนทางพระพุทธศาสนา ส่วนที่สองเป็นกิจกรรมภาคการปฏิบัติทางด้านจิตใจ โดยการจัดกิจกรรมต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 2 คืน 3 วัน และได้ร่วมกันตั้งชื่อกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ว่า กลุ่ม “เพื่อนบางหลวงรักษัธรรม”

2. ผลการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม โดยการนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มกับผู้สูงอายุในชุมชน ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 มาใช้ในการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง ควบคู่กับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาใช้เป็นกรอบในการออกแบบและพัฒนาเป็นคู่มือสำหรับการจัดกิจกรรม นำคู่มือการจัดกิจกรรมฉบับร่างเข้าสู่การสนทนากลุ่มครั้งที่ 2 ในรูปแบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม zoom เพื่อรับฟังข้อเสนอแนะและความต้องการในการพัฒนากิจกรรม สรุปผลการสนทนากลุ่มให้มีการปรับปรุงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรม แสดงสาระสำคัญของกิจกรรม บอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม อธิบายลักษณะของการจัดกิจกรรม และระบุวิธีการวัดประเมินผลกิจกรรม ในระยะการพัฒนาคู่มือมีการปรับปรุงรายละเอียดของกิจกรรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ ผลลัพธ์ที่เกิดจากวิจัยในขั้นตอนนี้ คือ คู่มือสำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ จำนวน 7 กิจกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 รู้จักใจ รู้จักธรรม

สาระสำคัญ การเรียนรู้วิธีการเจริญภาวนาตามหลักสติปัฏฐานสูตร ผ่านการฝึกปฏิบัติในอิริยาบถนั่งกับดิน เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและมีสติตามดูรู้กายรู้ใจ ไม่ส่งจิตออกนอก เข้าใจชีวิตตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะทางจิต ในการมีสติอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ เกิดการตื่นรู้ เห็นสัจธรรม กฎแห่งความจริงตามหลักไตรลักษณ์

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจวิธีการเจริญภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้และเข้าใจจุดมุ่งหมายของการเจริญภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน (3) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการพิจารณาความจริงของชีวิตตามหลักไตรลักษณ์



ลักษณะกิจกรรม การฟังธรรมบรรยายเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน และการฝึกเจริญสติในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และการฝึกสติอยู่กับอารมณ์ความรู้สึก การเคลื่อนไหวของร่างกาย และการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การจัดกิจกรรมให้มีความยืดหยุ่นตามความเหมาะสมกับสุขภาพทางด้านร่างกายของสูงอายุ

การวัดประเมินผลกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดสนทริยสนทนา ถาม - ตอบ ความรู้ความเข้าใจ ข้อสงสัยแนวทางปฏิบัติ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิบัติกันมีฐาน

กิจกรรมที่ 2 แปลมนต์ คันธรรม

สาระสำคัญ ทำวัตรเช้า - เย็น สวดมนต์แปล เพื่อให้ทราบถึงความหมายของบทสวดมนต์ ส่งจิตคล้อยตามพิจารณาในความหมายให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง น้อมจิตสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย การพิจารณาสังขารของชีวิตจากบทสวดมนต์แปล พระสูตรต่างๆ และบทปลงสังขาร

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของการสวดมนต์ (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจสาระธรรมของบทสวดมนต์แปล (3) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการสวดสาธยายบทสวดมนต์แปล

ลักษณะกิจกรรม การประสานเสียงสวดสาธยายบททำวัตรเช้า-เย็น และบทสวดมนต์อื่นๆ ที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมและเป็นปัจจัยเกื้อกูลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ โดยการสวดเป็นภาษาบาลีพร้อมแปลความหมายเป็นภาษาไทย

การวัดประเมินผลกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดสนทริยสนทนา การถาม-ตอบ ความเข้าใจในสาระธรรมจากบทสวดมนต์

กิจกรรมที่ 3 ฟังสุข ฟังทุกข์ ฟังธรรม

สาระสำคัญ การบรรยายธรรมหัวข้อธรรมะที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ และทักษะการดำเนินชีวิตบนปลายตามหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา เพื่อให้เกิดแง่คิดเข้าใจความจริงของโลกและชีวิต

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจหลักธรรมที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีทักษะในการดำเนินชีวิตตาม

หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา (3) เพื่อให้ผู้สูงอายุนำข้อคิดหลักธรรมจากการฟังบรรยายไปถ่ายทอดต่อให้ผู้อื่นฟังได้

ลักษณะกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้คณะนิสิตผู้ร่วมวิจัยได้ฝึกทักษะในการเผยแพร่หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ด้วยภาษาร่วมสมัยที่ผู้ฟังเข้าใจง่าย และสามารถนำไปใช้ได้จริง โดยการบรรยายตามหลักพุทธวิธีในการสอนของพระพุทธเจ้า คือ แจ่มแจ้ง จูงใจ แก่ล้าวกล้า ร่าเริง

การวัดประเมินผลกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดสุนทรียสนทนา การถาม-ตอบ ความเข้าใจในสาระธรรมจากกิจกรรม

กิจกรรมที่ 4 เพื่อนบ้าน เพื่อนใจ

สาระสำคัญ การออกเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ป่วยที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เป็นการไปเยี่ยมเยียนเพื่อนบ้าน แจกเครื่องอุปโภคบริโภค เรียนรู้สังขารของชีวิต เห็นความเจ็บป่วยของชีวิตเป็นเรื่องธรรมดา เจริญพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา ปรับสภาวะภายในให้จิตใจเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมทางจิต

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เจริญพรหมวิหารธรรมผ่านการทำกิจกรรมร่วมกัน (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุพิจารณาความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ธรรมดาของชีวิต (3) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ ตระหนักรู้สังขารของชีวิต

ลักษณะกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเยี่ยมผู้ป่วยติดเตียง ผู้สูงอายุในชุมชน ร่วมกับเทศบาลตำบลบางหลวง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบางหลวง ภาคประชาสังคม สมาชิกชมรมผู้สูงอายุตำบลบางหลวง เพื่อเป็นการเยี่ยมเยียนและบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภคที่เป็นประโยชน์เหมาะสมกับผู้รับมอบ

การวัดประเมินผลกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดสุนทรียสนทนา ถาม-ตอบ ความเข้าใจสาระธรรมจากกิจกรรม

กิจกรรมที่ 5 คั่นคว้าน คั่นคว้านธรรม

สาระสำคัญ หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเรื่องการเลือกเฟ้นวิธีการปฏิบัติ กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน โดยจำแนกตามจริต 6 ประเภท ได้แก่ อสุภะกัมมัฏฐาน เหมาะกับราคะจริต การเจริญเมตตาเหมาะกับโทสะจริต การเจริญอานาปานสติเหมาะกับโมหะจริต กัปปวิตกจริต อนุสสติ 10 เหมาะสัทธาจริต มรณานุสสติเหมาะกับพุทธรจริต



วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเรื่องจิต 6 (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบลักษณะนิสัยและจิตของตน (3) เพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการเจริญกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตของตน

ลักษณะกิจกรรม เกมสื่อบอกจิต โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามและรวมคะแนน โดยแบ่งช่วงคะแนนในแต่ละกลุ่ม จำแนกกลุ่มนั้นๆ ออกเป็นประเภทจิตต่างๆ ตามช่วงคะแนน ให้ผู้เข้าร่วมสะท้อนคิดลักษณะนิสัยของตนกับจิตนั้นๆ พร้อมกับบอกข้อดีข้อเสียของจิตแต่ละประเภท

การวัดประเมินผลกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดสนทนา ถาม-ตอบ ความเข้าใจเกี่ยวกับกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับจิตของตน

กิจกรรมที่ 6 ถอดบทเรียน ถอดธรรม เมื่อวันวาน

สาระสำคัญ สะท้อนคิดเส้นทางชีวิตที่ผ่านมา แลกเปลี่ยนประสบการณ์การประยุกต์ใช้หลักธรรม อธิบายวิธีในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สรุปรวบรวมเป็นข้อคิด คติธรรม เพื่อนำภูมิปัญญาวิชาชีวิตไปเผยแพร่ ส่งต่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุสะท้อนคิดการประยุกต์ใช้หลักธรรม อธิบายวิธีในการดำเนินชีวิต (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักรู้ เกิดความภูมิใจ ในตนเอง (3) เพื่อให้ผู้สูงอายุ เห็นคุณค่าในตนเองจากการแชร์ประสบการณ์ภูมิปัญญาวิชาชีวิต

ลักษณะกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มกัน เขียน mind map เกี่ยวกับปัญหา อุปสรรคของการดำเนินชีวิต พร้อมกับแสดงอธิบายวิธี การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ให้ผู้สูงอายุทุกท่านเขียนข้อคิด คติธรรมของตนใส่กระดาษ post-it นำมาแปะที่บอร์ด ให้ตัวแทนกลุ่มออกมาบรรยายสรุปข้อคิด คติธรรม ที่อยากจะบอกกับคนรุ่นหลัง นำไปใช้เมื่อเจอปัญหาชีวิต

การวัดประเมินผลกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดสนทนา ถาม-ตอบ แลกเปลี่ยน ผลการถอดบทเรียน ถอดธรรม เมื่อวันวาน

กิจกรรมที่ 7 ตักบาตร เติมนุญ

สาระสำคัญ จัดกิจกรรม สร้างความรักความสามัคคีของคนในชุมชน โดยการร่วมกันบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภคด้วยการตักบาตรให้กับพระภิกษุ เพื่อนำไปมอบต่อให้กับวัดและชาวบ้าน

วัตถุประสงค์ (1) เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อสร้างสาธารณะประโยชน์ตามหลักสังคหวัตถุ 4 (2) เพื่อให้ผู้สูงอายุตระหนักเห็นความสำคัญของการร่วมกันสร้างประโยชน์ผู้อื่น (3) เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าว เติมนูญ

ลักษณะกิจกรรม คณะพระภิกษุออกบิณฑบาตในชุมชน โดยการสร้างความร่วมมือกับภาคประชาสังคม องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น นำอาหารที่ได้จากการบิณฑบาตมอบให้กับผู้ป่วยติดเตียงและคนยากไร้ในชุมชน

การวัดประเมินผลกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจัดสุนทรียสนทนา ถาม-ตอบ สาระธรรม ผลประโยชน์จากการร่วมกันจัดกิจกรรม

3. ผลการทดลองใช้และประเมินผลการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การทดลองใช้กิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ โดยมีผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 22 คน ซึ่งจัดกิจกรรมระหว่าง วันที่ 13-15 มกราคม 2566 ณ วัดบางหลวง ตำบลบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ผลการวิเคราะห์เหตุผลและความคิดเห็นของผู้สูงอายุที่มีต่อกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ จากการสังเกต การจัดสุนทรียสนทนา และการสนทนากลุ่มระหว่างการดำเนินกิจกรรมและภายหลังจากการจัดกิจกรรม ทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต มีความตระหนักว่าตนเป็นผู้มีส่วนร่วมในการออกแบบและพัฒนากิจกรรมทำให้เกิดความภาคภูมิใจและความตื่นตัวในการเข้าร่วมกิจกรรม ได้เรียนรู้ ทดลองฝึกปฏิบัติผ่านกิจกรรมต่างๆ ที่พัฒนาขึ้นจากหลักการและวิธีการเสริมสร้างสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ด้วยการนำหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาบูรณาการกับวิทยาการของศาสตร์สาขาอื่นๆ พัฒนาเป็นกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 รู้จักใจ รู้จักธรรม ทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจและมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐาน จากการได้รับฟังธรรมะบรรยายจากคณะพระนิสิตและการจัดสุนทรียสนทนาทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เทคนิคอุบายวิธีในการปฏิบัติทางจิต เช่น การฝึกมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวทางร่างกายอิริยาบถต่างๆ การฝึกสติ สังเกตตามความรู้สึก อารมณ์ ความรู้สึกสุขทุกข์ ความสบายใจ ความอึดอัดขัดเคือง ความโกรธ และความคิดที่เกิดขึ้นภายในใจ จากการสะท้อนความคิดเห็นทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุตระหนักเห็นคุณค่าที่สำคัญและประโยชน์ของการจัดกิจกรรม ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนิน



ชีวิตประจำวันให้มีสติมากขึ้น กิจกรรมที่ 2 แปลมนต์ คันธธรรม ก่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจจากการคิดอย่างใคร่ครวญในคำแปลของบทสวดมนต์ จิตใจเกิดความสงบ เข้าใจความจริงของชีวิต ยอมรับกับความสูญเสีย ความพลัดพราก ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา และเกิดความสุข ความอึ้งใจจากการได้ฝึกเจริญเมตตาตามหลักพรหมวิหาร ด้วยการแผ่เมตตา จิตตั้งความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ทำให้มองเห็นคุณค่าในตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต กิจกรรมที่ 3 ฟังสุข ฟังทุกข์ ฟังธรรม, กิจกรรมที่ 5 คั่นคว้านตน คั่นคว้านธรรม, และกิจกรรมที่ 6 ถอดบทเรียน ถอดธรรม เมื่อวันวาน จากกิจกรรมเหล่านี้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้วิธีการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะจิตด้วยการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการดูแลรักษาจิตใจ การบริหารอารมณ์ของตนเอง เมื่อประสบกับสถานการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน การจัดสุนทรียสนทนาทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการดูแลจิตใจตนเอง เช่น เมื่อประสบกับความผิดหวัง ความสูญเสีย หรือเหตุการณ์อื่นๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียดวิตกกังวล ทำให้ได้รับวิธีการจัดการความเครียดจากวงสนทนา ซึ่งสามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ และเผยแพร่ต่อให้ผู้อื่นได้ ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น กิจกรรมที่ 4 เพื่อนบ้าน เพื่อนใจ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกับคณะพระนิสิตผู้จัดกิจกรรมออกตรวจเยี่ยมเพื่อนบ้านที่เป็นผู้สูงอายุป่วยติดเตียง เกิดการเรียนรู้พิจารณาเห็นความเจ็บป่วย ความเสื่อมสลายของร่างกายเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต และการร่วมวงสุนทรียสนทนาเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดการคิดเชื่อมโยงกับแนวคิดเรื่องการฝึกมรณสติภาวนา ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการนำเครื่องอุปโภคบริโภคไปมอบให้กับผู้ยากไร้เพื่อเป็นการช่วยเหลือกันและการแสดงความห่วงใยใต้ถ่มสุขทุกข์ กิจกรรมนี้จึงเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางสังคม กิจกรรมที่ 7 ตักบาตร เติมนุญ มีการประกาศให้ประชาชนทราบว่ากิจกรรมที่ร่วมกันบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภค ด้วยวิธีการนำมาตักบาตรพระสงฆ์เพื่อรวบรวมของที่ได้ไปแจกจ่ายกับคนในชุมชน ตามวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมเพื่อนบ้าน เพื่อนใจ ซึ่งเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้สูงอายุกับเพื่อนบ้านทุกช่วงวัย จากเวทีสุนทรียสนทนาทำให้ทราบว่าผู้สูงอายุตระหนักเห็นคุณค่าในตนเอง รู้สึกว่าตนเองสามารถมีส่วนร่วมเป็นพลังในการสร้างสังคมแห่งสันติสุขให้เกิดขึ้นในชุมชนได้

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง การพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม มีประเด็นสำคัญในการอภิปรายผลการวิจัย กับกรอบแนวคิด และงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนากิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิต ผู้สูงอายุ ดังนี้

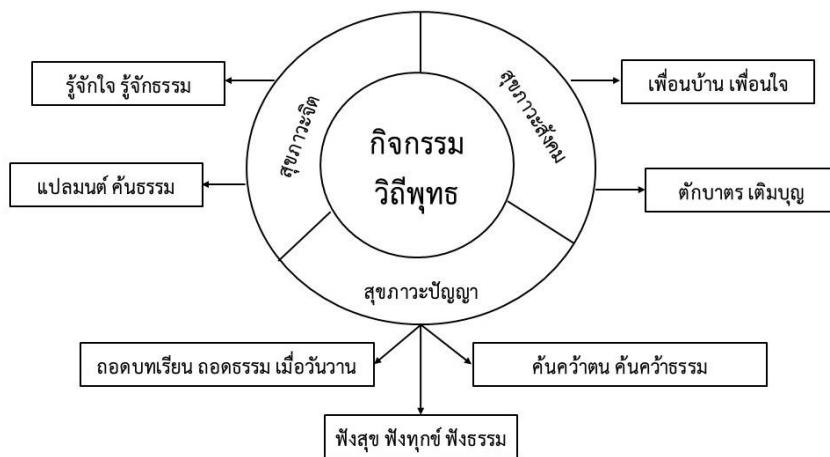
การศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ทำให้ทราบว่าปัญหาสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ เป็นผลกระทบจากปัญหาอื่นๆ ได้แก่ ปัญหาเรื่องสุขภาพทางด้านร่างกาย ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ ปัญหาทางการปรับตัวเมื่อ ย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนิสา คำขึ้น และคณะ ที่ได้ศึกษาวิจัยเรื่องภาวะ สุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านสุขภาพจิต สุขภาพ ภาย และสุขภาพการเงินของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์กัน (สุนิสา คำขึ้น และคณะ, 2563) และ สอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต ได้กล่าวถึงปัญหาของผู้สูงอายุว่า เป็นผลมาจาก สูญเสียสถานภาพและบทบาททางสังคมจากที่เคยเป็นบุคคลที่มีบทบาทและตำแหน่งต่างๆ มากมาย เป็นผู้นำ มีคนเคารพนับถือในสังคม เปลี่ยนเป็นสมาชิกคนหนึ่งของสังคม มีบทบาท ลดลงทำให้สูญเสียความมั่นคงของชีวิตและรู้สึกว่ตนเองหมดความสำคัญในสังคม อยู่ในสภาวะ ที่ไร้คุณค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ผู้สูงอายุมีภาพลักษณ์ที่ไม่ดีต่อตนเอง (Poor Self-Image) รู้สึกว่ตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว (กรมสุขภาพจิต กระทรวง สาธารณสุข, 2558) ในการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ เป็น กิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจโลกและชีวิตตามกรอบคำสอนทางพระพุทธศาสนา เสริมสร้างการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของภัทรธิรา ผลงาม และคณะ ได้พัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมพบกันวันพระ กิจกรรมไหว้พระแก้ววัด กิจกรรมบุญข้าชะ กิจกรรมงานวันผู้สูงอายุ เป็นต้น และทำการทดลอง ใช้จัดกิจกรรมเป็นเวลา 6 เดือน ผลการประเมินสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุหลังเข้าร่วม กิจกรรม โดยการใช้แบบทดสอบวัดความสุขในผู้สูงอายุ พบว่า มีคะแนนต่ำสุด 33 คะแนน และคะแนนสูงสุด 54 คะแนน ซึ่งสูงกว่าตามเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งคะแนนสุขภาพจิตของคน ทั่วไปอยู่ระหว่าง 27.0 - 32.0 จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าผลจากการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ทำให้ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขมากกว่าคนทั่วไป (ภัทรธิรา ผลงาม และคณะ, 2563) ตามทัศนะของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นว่กิจกรรมวิถีพุทธสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในเสริมสร้างสุขภาวะจิตของตนเองได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของนิวัฒน์ พุฒวันเพ็ญ



ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม ผลการวิจัย พบว่า ผู้เกษียณอายุส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพใจ คิดเป็นร้อยละ 93.75 ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยเฉพาะกลุ่มผู้เกษียณอายุที่ได้เข้าวัด ฟังธรรม สวดมนต์ ไหว้พระเป็นประจำ ให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา (นิวัฒน์ พุดวันเพ็ญ, 2563) จากการทดลองใช้และประเมินผล การจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ในส่วนของกิจกรรมที่เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน การถ่ายทอดประสบการณ์เกี่ยวกับทักษะการบริหารอารมณ์ เพื่อสุขภาวะจิตที่ดีของตนเอง ส่งผลให้ผู้สูงอายุผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของพระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร และคณะ ผลการวิจัยพบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ เกิดขึ้นจากความพึงพอใจหรือชื่นชมในประสบการณ์ของตน (พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร, 2560) และสอดคล้องกับแนวคิดของวิบูลย์ บุญยธโรกุล เรื่อง หลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ กล่าวว่า ผู้ใหญ่ไม่ต้องการเข้ามาเรียน โดยการเป็นผู้รับในสิ่งที่ตนเองต้องการจะรู้เพียงอย่างเดียว เนื่องจากตนเองก็มีความรู้ ทักษะ และประสบการณ์อยู่บ้าง จึงอยากจะแสดงความคิดเห็นเปรียบเทียบกับ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้อื่นบ้าง (วิบูลย์ บุญยธโรกุล, 2545)

องค์ความรู้ใหม่

ผลการศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุชุมชนวัดบางหลวง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม นำเอาหลักการทางพระพุทธศาสนาไปใช้เป็นกรอบคิดในการพัฒนาเป็นกิจกรรมต่างๆ โดยการออกแบบกิจกรรมร่วมกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ประกอบด้วย ผู้สูงอายุในชุมชน ตัวแทนชาวบ้าน ตัวแทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ตัวแทนโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล และคณะผู้วิจัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตของผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมวิถีพุทธที่พัฒนาขึ้น เมื่อนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่าง มีผลต่อการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของผู้สูงอายุ สรุปได้ดังแผนภาพต่อไปนี้



แผนภาพที่ 1 แสดงองค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า การนำเอาหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนามาใช้เป็นกรอบในการพัฒนาเป็นกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้ทดลองฝึกปฏิบัติด้วยตนเองควบคู่กับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันด้วยการจัดกลุ่มสนทนารายสัปดาห์ และการร่วมกันทำกิจกรรมทางสังคม ส่งผลให้เกิดสุขภาวะด้านต่างๆ จำแนกได้ดังนี้ (1) กิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะจิต ประกอบด้วย กิจกรรมแปลมนต์ คัมภีร์ธรรม และกิจกรรมรู้จักใจ รู้จักธรรม (2) กิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญา ประกอบด้วย กิจกรรมค้นคว้าตน ค้นคว้าธรรม กิจกรรมถอดบทเรียน ถอดธรรม เมื่อวันวาน และกิจกรรมฟังสุข ฟังทุกข์ ฟังธรรม (3) กิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาวะสังคม ประกอบด้วย กิจกรรมเพื่อนบ้าน เพื่อนใจ และกิจกรรมดักบาตร เติมนบุญ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลการวิจัยได้พัฒนา คู่มือ สำหรับการจัดกิจกรรมวิถีพุทธเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดำเนินงานพัฒนาสุขภาวะจิตผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่ และบริบทของชุมชน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยทดลองใช้กิจกรรมวิถีพุทธเพื่อการเสริมสร้างสุขภาวะจิตของผู้สูงอายุในพื้นที่อื่น ที่มีความแตกต่างทางลักษณะของชุมชน เช่น การทดลองใช้กิจกรรมกับกลุ่ม



ผู้สูงอายุในชุมชนเมือง กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนชนบท และกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบท

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2564). แผนปฏิบัติการ ราชการ ประจำปีงบประมาณ 2564. กรุงเทพมหานคร : กรมกิจการผู้สูงอายุ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). คู่มือ ความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ ฉบับปรับปรุง. พิมพ์ครั้งที่ 6. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- เจริญพงษ์ วิชัย. (2564). พัฒนาการแนวคิดเรื่องจิตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท. วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 28(2), 85-102.
- จิตติยา เนตรวงษ์ และคณะ. (2562). การใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาลัยราชสุดา, 15(1), 50-62.
- นิวัฒน์ พุฒวันเพ็ญ. (2563). การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เกษียณอายุตามหลักพุทธธรรม. ในวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร. (2560). การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. วารสารวารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 5(1), 78-88.
- ภัทรธิดา ผลงาม และคณะ. (2563). การพัฒนากิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทางจิตผู้สูงอายุในชุมชน จังหวัดเลย. วารสารประชากรศาสตร์, 36(1), 51-66.
- วิบูลย์ บุญยธโรกุล. (2545). คู่มือวิทยากรและผู้จัดฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร : ด้านสุทธาการพิมพ์.
- สิรินทร พิบูลภานุวัฒน์ และคณะ. (2563). สูงวัยไม่เสเพลอย่างสุ่มเสี่ยง : การสร้างนักสื่อสารสุขภาพสูงวัยที่รู้เท่าทันสื่อ. วารสารบริหารธุรกิจ เศรษฐศาสตร์และการสื่อสาร, 15(3), 174-191.
- สุนิสา คำขึ้น และคณะ. (2563). ภาวะสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้สูงอายุ. วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล, 36(3), 150-163.



สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. (2565). การสำรวจประชากร
สูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564. กรุงเทพมหานคร : กองสถิติพยากรณ์ สำนักงาน
สถิติแห่งชาติ.

อรรถพล เกิดอรุณสุขศรี และคณะ. (2563). การศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ
ในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลราชพิพัฒน์ บนพื้นฐานของปัจจัยส่วนบุคคลและแรง
สนับสนุนทางสังคม. วชิรเวชสารและวารสารเวชศาสตร์เขตเมือง, 64(2), 85-96.