การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา*

PROMOTING HAPPINESS OF THE ELDERLY DURING WHIT MEDITATION

กรุณา มธุลาภรังสรรค์[1], ณภัทร จ้อยรักษา[2], พฤหัสกันยา บุญลบ[3] และ เจริญ ทุนชัย[4]

Karuna Mathulaprangsan[1], Naphat Joyraksa[2], Paruehaskanya Boonlob[3] and Charoen Thunchai[4]

[1-4]มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

[1-4]Mahamakut Buddhist University, Thailand

Corresponding Author's Email: karunamathulap@gmail.com

วันที่รับบทความ : 22 พฤษภาคม 2569; วันแก้ไขบทความ 4 กรกฎาคม 2569; วันตอบรับบทความ : 6 กรกฎาคม 2569

Received 22 May 2026; Revised 4 July 2026; Accepted 6 July 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ 2. เพื่อสร้างกระบวนการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา 3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 19 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาประกอบบริบท

ผลการวิจัยพบว่า 1. การสร้างความสุขของผู้สูงอายุ การมีสุขภาพดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้น ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจะสามารถดูแลตนเองได้เป็นอย่างดี ได้รับการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วย เพื่อดำรงภาวะสุขภาพที่ดีไว้ บริการที่จัดให้ผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ให้มีความสุขทั้งกายและจิตใจ ได้รับรู้การให้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตัวต่าง ๆ ให้การสนับสนุน ส่งเสริม ชี้แนะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บริการต่าง ๆ เหล่านี้สามารถ

Citation:

* กรุณา มธุลาภรังสรรค์, ณภัทร จ้อยรักษา, พฤหัสกันยา บุญลบ และ เจริญ ทุนชัย. (2569). การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา. วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม, 4(4), 592-603.

Karuna Mathulaprangsan, Naphat Joyraksa, Paruehaskanya Boonlob and Charoen Thunchai. (2026). Promoting Happiness Of The Elderly During Whit Meditation. Journal of Interdisciplinary Social Development, 4(4), 592-603.;

DOI: https://doi.org/10.

Website: https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/

ดำเนินการทั้งในสถานบริการและในชุมชน 2. กระบวนการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา มีการส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ได้ร่วมกิจกรรมที่บูรณาการหลักธรรม ในการสร้างความเข้มแข็งเพื่อสุขภาวะสังคมของผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพแข็งแรงจิตใจแจ่มใส ในชุมชนบ้านคลองหมื่นแช่ม กรุงเทพมหานคร มีกิจกรรมประกอบด้วยการสร้างสวนสุขภาพ เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน ให้ผู้สูงอายุได้มาร่วมกิจกรรมด้วยกัน ในลานกิจกรรม จัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การร่วมกันปลูกต้นไม้ในชุมชน การออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมสร้างสายใยสัมพันธ์ร่วมกันทุกกลุ่มอายุในชุมชน 3. แนวทางการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา พบว่า กิจกรรมการขับเคลื่อนรูปแบบ และการเรียนรู้ โดยองค์กรท้องถิ่นและผู้นำชุมชน ควรสนับสนุนกิจกรรมเหล่านี้ เช่น การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุสนใจเพื่อผลดีต่อสุขภาพการสุขภาพจิต และการเพิ่มรายได้ จะทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้และรู้สึกมีค่าและภาคภูมิใจในตนเองทางด้านจิตใจ เพราะการพัฒนาจิตใจมีความสำคัญสูงสุด ปัญหาจิตใจเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมด การปลดปล่อยจิตใจ การให้ทางออกแก่จิตใจ การได้พัฒนาปัญญาเป็นเรื่องกว้างขวางที่แยกออกไปได้หลายด้าน และมีหลายขั้นหลายระดับ ปัญญาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ ให้ประสบความสำเร็จ มีความรู้ความเข้าใจในข้อมูล รวมทั้งศิลปวิทยาการต่างๆ ให้เข้าถึงเนื้อหาความหมายถูกต้องชัดเจนจากการเรียนรู้

คำสำคัญ: การเสริมสร้างความสุข, ผู้สูงอายุ, หลักสมาธิภาวนา

Abstract

This research article aimed to: 1) study the problems and happiness enhancement of the elderly; 2) develop a process for enhancing the happiness of the elderly through meditation practice principles; and 3) analyze guidelines for enhancing the happiness of the elderly through meditation practice principles. This study employed a participatory action research approach. Data were collected through in-depth interviews with 19 key informants and analyzed using content analysis within the contextual framework.

The research findings revealed that: 1) In terms of enhancing happiness among the elderly, good health and quality of life are essential factors. Elderly individuals with good health are able to take care of themselves effectively and

receive health promotion and disease prevention support in order to maintain their well-being. Services provided for this group aim to promote both physical and mental happiness by providing information, news, and knowledge regarding appropriate self-care practices, as well as support, encouragement, and guidance for behavioral adjustment. These services can be implemented both in healthcare facilities and within the community. 2) Regarding the process of enhancing happiness among the elderly through meditation practice principles, opportunities were created for elderly individuals to participate in activities integrating Buddhist principles to strengthen social well-being and promote healthy bodies and cheerful minds within Ban Khlong Muen Chaem Community, Bangkok. Activities included the establishment of a health garden to promote the health of elderly people in the community, encouraging them to participate together in communal activity spaces. Various activities were organized, such as community tree planting, exercise programs, and relationship-building activities involving all age groups within the community. 3) Concerning the guidelines for enhancing happiness among the elderly through meditation practice principles, it was found that local organizations and community leaders should support community-driven activities and learning processes. Such activities may include vocational training programs that match the interests of the elderly, which contribute positively to physical health, mental well-being, and income generation. These activities help elderly individuals gain knowledge, develop self-worth, and cultivate self-esteem. Mental development is considered of the utmost importance because the mind directs and controls all behaviors. Mental liberation, providing emotional outlets, and the cultivation of wisdom encompass a wide range of dimensions and developmental levels. Wisdom enables individuals to live effectively, achieve success, understand information and various disciplines clearly and accurately, and attain meaningful learning experiences.

Keywords: Happiness Enhancement, Elderly, Meditation Principles

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” อย่างสมบูรณ์ (Aged Society) อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ส่งผลให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น ขณะเดียวกันอัตราการเกิดของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบต่อเศรษฐกิจ สังคม และระบบสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาวะของผู้สูงอายุทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบปัญหาความเสื่อมถอยของร่างกาย ความเจ็บป่วยเรื้อรัง ความโดดเดี่ยวทางสังคม ความวิตกกังวล รวมถึงภาวะซึมเศร้า อันส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและความสุขในการดำรงชีวิต (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2565)

ความสุขของผู้สูงอายุถือเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีคุณภาพ โดยความสุขมิได้หมายถึงเพียงความสุขทางกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความสุขทางจิตใจ การมีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและชุมชน ตลอดจนการมีจิตใจที่สงบและสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) การส่งเสริมความสุขของผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องดำเนินการแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจของมนุษย์ โดยเฉพาะ “สมาธิภาวนา” ซึ่งเป็นกระบวนการฝึกจิตให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น และมีสติรู้เท่าทันตนเอง อันนำไปสู่การลดความเครียด ความวิตกกังวล และการพัฒนาปัญญาในการดำเนินชีวิต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) สมาธิภาวนาเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความผ่อนคลายทางอารมณ์ มีจิตใจแจ่มใส และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชนผ่านกิจกรรมทางศาสนาและกิจกรรมกลุ่มร่วมกัน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การนำหลักสมาธิภาวนามาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต ลดภาวะซึมเศร้า และเพิ่มระดับความสุขในการดำรงชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ (สมหวัง พิธิยานุวัฒน์, 2561) นอกจากนี้ การส่งเสริมกิจกรรมชุมชนที่บูรณาการหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังช่วยสร้างความเข้มแข็งทางสังคมและทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้น ดังนั้น การศึกษาการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ

ด้วยหลักสมาธิภาวนา จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ควรได้รับการศึกษาอย่างเป็นระบบ เพื่อให้ได้แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ ตลอดจนสามารถนำผลการศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาชุมชนและสังคมผู้สูงอายุอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างกระบวนการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา
3. เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงการวิจัยครั้งนี้เป็นเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้การ สัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informant) เพื่อให้ทราบข้อมูลรายละเอียดที่ต้องการตาม วัตถุประสงค์ แล้วนำหลักภาวนา 4 มาประยุกต์เพื่อสร้างกระบวนการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ ประกอบกับการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาวิเคราะห์ และ อธิบายตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการจะศึกษา โดยการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1. รูปแบบการศึกษาเอกสาร (Documentary Research) และแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา

2. รูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย 1) ภาคประชาชน/ชุมชน ได้แก่ ผู้สูงอายุ แกนนำชุมชน 2) ภาครัฐ ได้แก่ ตัวแทนจาก หน่วยงานราชการ และ 3) พระภิกษุสงฆ์ 4)ที่ทำงานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทั้งหมดรวม 19 รูป/ท่าน

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้กระบวนการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเองมีลักษณะเป็นแบบปลายปิดและปลายเปิด และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

1) แบบสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญเชิงลึก (In-depth Interview)

2) แบบการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

3) แบบบันทึกการสังเกต เพื่อการจดบันทึกเหตุการณ์ที่ผู้วิจัยพบ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่สร้างไว้เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับจากการ วิจัยมีเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย และมีความถูกต้องเชื่อถือได้ ดังนี้

1. การตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Validity) ประกอบด้วย

1.1 ดำเนินการตรวจสอบปรับปรุง การแบ่งวรรคตอน การสะกดคำ การจัดวางข้อความ การพิสูจน์อักษรของเครื่องมือ และนำเครื่องมือที่สร้างไว้เสนอต่อที่ปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำเกี่ยวกับความถูกต้องของข้อความ การนิยามศัพท์ ความสอดคล้องครอบคลุมของเนื้อหา ความชัดเจนของการใช้ภาษาและความซ้ำซ้อนของข้อความ หรือเนื้อหางานวิจัย

1.2 ผู้วิจัยนำรายชื่อผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบเครื่องมือเสนอต่อสถาบันวิจัยเพื่อขอความเห็นชอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยทำการติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้วยตนเองเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ของแบบสัมภาษณ์ และแบบสนทนากลุ่มเกี่ยวกับงานวิจัย

1.3 ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์และแบบสนทนากลุ่มที่ผ่านการตรวจสอบเบื้องต้นจากที่ปรึกษางานวิจัยไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและประเมินความสอดคล้อง แล้วนำผลจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) โดยใช้เกณฑ์ความเห็นสอดคล้องกันและการยอมรับของผู้เชี่ยวชาญที่มีค่า CVI 0.80 ขึ้นไป

1.4 ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ให้มีความเที่ยงตรง (Validity) ตามที่ผู้เชี่ยวชาญการตรวจสอบได้ให้ข้อคิดเห็นและคำแนะนำ

2. นำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการแก้ไขแล้ว ตรวจสอบความถูกต้องของภาษาและความครบถ้วนตามคำนิยามอีกครั้ง โดย แบบสอบถามทั้งหมดได้รับการปรับปรุงให้สมบูรณ์

3. จัดพิมพ์แบบสัมภาษณ์และแบบสนทนากลุ่มฉบับจริง และนำไปสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

4. ผู้วิจัยลงพื้นที่ทำการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม และเก็บข้อมูลการวิจัยโดยการจดบันทึก การถ่ายภาพและการบันทึกเสียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ลักษณะ คือ การวิเคราะห์ข้อมูลแบบเชิงปริมาณ และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ดังต่อไปนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยนี้ได้ดำเนินการโดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วย คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

- วิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล โดยหาค่าสถิติพื้นฐาน คือ ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

- วิเคราะห์รูปแบบการดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนาโดยการหาค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (M) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

- วิเคราะห์ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเพื่อจัดทำคู่มือการใช้โปรแกรม การสอนออนไลน์ที่จำเป็น โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหาแล้วนำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) และนำเสนอในรูปตารางประกอบคำบรรยาย

- การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ด้วยการอ่านจับใจความ แล้วสรุปเพื่อตอบโจทย์วิจัยและวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ กำหนดไว้

ผลการวิจัย

ผลจากการสัมภาษณ์ครั้งนี้ สรุปได้ว่า ซึ่งผู้สูงอายุมีสภาวะจิตร่าเริงสดใสและไม่เป็นภาระของสังคม วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ไม่เพียงแต่มีการเปลี่ยนแปลงทางตรงด้านร่างกายเท่านั้น แต่มีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคมด้วย ซึ่งผลกระทบทั้งต่อผู้สูงอายุ ลูกหลาน และบุคคลใกล้ชิด วัยผู้สูงอายุจะเป็นวัยของการพัฒนาความมั่นคงทางใจหรือความสิ้นหวังขึ้นอยู่กับพัฒนาการอันเนื่องมาจากวัยก่อน ถ้าชีวิตดำเนินมาด้วยความเชื่อมั่นว่าตนได้กระทำสิ่งที่เหมาะสมเป็นประโยชน์ ทำให้บุคคลนั้นมีความสงบสุขทั้งกายและใจ แต่ถ้าช่วงชีวิตผ่านมาตนไม่รู้สึกว่าประสบความสำเร็จบุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ เนื่องจากหมดโอกาส

ที่จะแก้ไขได้อีก ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตอยู่โดยปราศจากคุณค่า และสูญเสียศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ จนอาจกลายเป็นโรคซึมเศร้า และคิดฆ่าตัวตายได้ในอนาคต ผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดี มีความคิด ความรู้สึก ความเข้าใจที่มีต่อตนเองในวัยสูงอายุ

การสนทนากลุ่มย่อยครั้งนี้สรุปได้ว่า การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา จังหวัดนครปฐม ควรมีการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้านกาย ผู้สูงอายุหลายคนมักรู้สึกเหนื่อยง่ายและเคลื่อนไหวได้ช้าลง ผู้สูงอายุบางคนอาจรู้สึกอ่อนเพลียและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันลำบากขึ้น อาการเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่งที่อาจเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ เราเรียกว่าภาวะแบบนี้ว่า ภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุ หรือเฟรลตี้ (Frailty) ผู้สูงอายุที่ประสบภาวะนี้จะรู้สึกอ่อนแรง เหนื่อย ไม่มีแรง รวมทั้งน้ำหนักลดลงเอง บุคคลในครอบครัวต้องหมั่นสังเกตว่าญาติผู้ใหญ่ของเราเกิดอาการภาวะเปราะบางในผู้สูงอายุหรือไม่ จากอาการที่จะยกมากล่าวต่อหลังจากนี้ หากเกิดอาการ 3 อย่างขึ้นไป อาจหมายถึงว่าผู้สูงอายุประสบภาวะดังกล่าวอยู่ ควรให้ความสำคัญเพื่อจะได้มีสุขภาพดีขึ้น การดูแลและใส่ใจสุขภาพร่างกาย ความสะอาด การรักษาแพทย์ พื้นบ้าน ซึ่งดูแลความเจ็บปวดร่างกาย และความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้รับการตรวจ สุขภาพตามหมอนัด หรือทุก ๆ ปี การจัดทำไลน์กลุ่มผู้สูงอายุเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง และ แจ้งกิจกรรมร่วมกัน ร่วมกิจกรรมกับครอบครัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การไปเที่ยวกับลูกหลาน ทำให้มีความสุข ใช้ธรรมชาติบำบัดรักษาโรค องค์กรชุมชนนำภูมิปัญญา ท้องถิ่นมาสอนการทำอาหารสุขภาพ เช่น อาหารพื้นบ้าน อาหารชีวจิต ได้ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชน จัดขึ้น มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต ใช้ชีวิตอย่างไม่โดดเดี่ยว

ผู้สูงอายุจะต้องใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในช่วงสุดท้ายของชีวิตในการเรียนรู้ตลอดเวลา เช่น กับคนในวัยอื่นเพราะเรามักเข้าใจว่า ผู้สูงอายุนั้นผ่านประสบการณ์ไม่มากและอยู่ในฐานะผู้สอน ผู้ถ่ายทอดประสบการณ์มากกว่าผู้บุคคลทั่วไป แต่เราจะต้องพิจารณาอย่างรอบคอบ และ พบว่า สิ่งที่เราเรียนรู้จากผู้สูงอายุหรือผู้สูงวัยเหล่านั้น คือ เรื่องราวความรู้และประสบการณ์ในอดีตที่เป็นรากเหง้าพื้นฐานของปัจจุบัน ผู้สูงอายุเหล่านั้นจะมีความภาคภูมิใจกับอดีตและยินดีถ่ายทอดได้อย่างเต็มสามารถ ในอีกแง่มุมหนึ่งที่เป็นโรคของปัจจุบันเป็นโรคที่มีสิ่งแวดล้อมสภาพสังคมเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไปมากมีความแตกต่างไปจากความรู้เดิมและประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุซึ่งผู้สูงอายุต้องดำรงชีวิตในท่ามกลางที่มีการเปลี่ยนแปลงแปลกใหม่แตกต่างจากประสบการณ์เดิมจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้อะไรอีกมากมาย ผู้สูงอายุต้อง

เรียนรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่เกี่ยวข้อง เช่น บำเหน็จ บำนาญ พินัยกรรม ตลอดจนนิติกรรมสัญญาต่าง ๆ เพราะอย่างน้อยยังมีสิทธิ์ในฐานะประชาชนคนหนึ่งที่ต้องใช้กฎหมายเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุต้องเรียนรู้ที่จะต้องมีอาชีพต่อไปอีกนานว่าจะเกษียณอายุจากงานที่เคยทำแล้วก็ตาม แต่หลายคนก็ยังมีงานทำต่อไปเรื่อย ๆ แต่งานหนักที่ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุก็ต้องเรียนรู้ที่จะทำอาชีพตราบใดที่ยังมีชีวิตอยู่ รายได้ก็เป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งถ้าต้องอยู่อย่างลำพัง และการมีรายได้พอจุนเจือทำให้ชีวิตพอเพียงอยู่ได้ไม่เดือดร้อนและต้องเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ที่ต่างวัยต่างทัศนคติ และบางทีต้องเรียนรู้ที่จะอยู่คนเดียวและในที่สุดผู้สูงอายุก็ต้องเรียนรู้ที่จะตายไปอย่างสงบด้วยใจที่งดงามไม่เป็นทุกข์

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา” พบว่า การวิจัยครั้งนี้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทุกประการ โดยมีประเด็นสำคัญที่สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและการสร้างความสุขของผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อันเกิดจากความเสื่อมถอยตามวัย ทำให้มีโอกาสเกิดโรคภัยไข้เจ็บและปัญหาทางจิตใจได้ง่าย จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเหมาะสม ทั้งนี้ ผู้สูงอายุยังถือเป็นทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่า เนื่องจากเป็นผู้มีความรู้ ประสบการณ์ และภูมิปัญญาที่สามารถถ่ายทอดสู่สังคมได้ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของกรมกิจการผู้สูงอายุ (2565) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่ต้องได้รับการดูแลทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และการมีส่วนร่วมทางสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีศักดิ์ศรี นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) (2546) ที่อธิบายว่า ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์มิได้เกิดจากวัตถุเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากความสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญา ซึ่งการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งจะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงของชีวิตได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อสร้างกระบวนการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา พบว่า การบูรณาการหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม โดยกิจกรรม

ที่จัดขึ้นช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางจิตใจ มีสติ และสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองได้ดีขึ้น ทั้งนี้ ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) ที่อธิบายว่า ไตรสิกขาเป็นกระบวนการพัฒนามนุษย์อย่างครบวงจร โดยเริ่มจากการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจา (ศีล) การพัฒนาจิตใจให้สงบตั้งมั่น (สมาธิ) และการพัฒนาปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้เท่าทันชีวิต (ปัญญา) ซึ่งจะนำไปสู่การลดทุกข์และการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องดีงาม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของสมหวัง พิธิยานุวัฒน์ (2561) ที่พบว่า การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการดูแลผู้สูงอายุสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล และส่งเสริมความสุขทางใจของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อวิเคราะห์แนวทางการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา พบว่า การขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากองค์กรชุมชน ผู้นำชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง โดยการบูรณาการหลักพุทธธรรมเข้ากับกิจกรรมของชุมชน เช่น การฝึกสมาธิ การปฏิบัติธรรม การทำกิจกรรมกลุ่ม และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมทางสังคม จะช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2021) ที่ระบุว่า การสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุควรดำเนินการแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีและสามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดชุมชนเข้มแข็งที่เน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนและเครือข่ายทางสังคมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา เป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเฉพาะการบูรณาการหลักไตรสิกขาเข้ากับกิจกรรมของชุมชน ซึ่งสามารถช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข ความสงบทางใจ และมีพลังในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมต่อไป

สรุป/ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักสมาธิภาวนา” พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อสังคม เนื่องจากเป็นผู้มีประสบการณ์ ความรู้ และภูมิปัญญาที่มีคุณค่า แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจตามวัย จึงส่งผลให้

ผู้สูงอายุเผชิญกับปัญหาด้านสุขภาพ ความเครียด ความวิตกกังวล และความรู้สึกโดดเดี่ยว การเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องดำเนินการอย่างเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการหลักสมาธิภาวนาและหลักไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่จัดขึ้นช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความสงบทางจิตใจ มีสติในการดำเนินชีวิต มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง และสามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของชุมชน องค์กรท้องถิ่น และผู้นำชุมชน ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน **ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้** 1. หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และชุมชน ควรส่งเสริมกิจกรรมด้านสมาธิภาวนาและการปฏิบัติธรรมสำหรับผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง เพื่อพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจและลดปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุ 2. ควรมีการจัดกิจกรรมที่บูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับกิจกรรมทางสังคม เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมกลุ่ม การปลูกต้นไม้ หรือกิจกรรมจิตอาสา เพื่อส่งเสริมความสัมพันธ์ในชุมชนและสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองแก่ผู้สูงอายุ 3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนการพัฒนาศูนย์การเรียนรู้หรือพื้นที่สร้างสุขสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นพื้นที่ในการฝึกสมาธิ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และทำกิจกรรมร่วมกันภายในชุมชน 4. ควรส่งเสริมบทบาทของครอบครัวและชุมชนในการดูแลผู้สูงอายุ โดยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะทางจิตใจและความสำคัญของสมาธิภาวนาในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ **ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** 1. ควรศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรมในพื้นที่อื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบบริบททางสังคมและวัฒนธรรม 2. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกสมาธิภาวนาต่อสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว 3. ควรศึกษาการบูรณาการหลักพุทธธรรมร่วมกับศาสตร์สมัยใหม่ด้านสุขภาพจิต เพื่อพัฒนาแนวทางการดูแลผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น 4. ควรศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการดำเนินกิจกรรมชุมชนในการเสริมสร้างความสุขของผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนานโยบายและการจัดกิจกรรมในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2565). สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมหวัง พิธิยานุวัฒน์. (2561). “การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยหลักพุทธธรรม”. วารสารพุทธศาสตร์ศึกษา, 9(2), 45-58.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). รายงานสถิติประชากรและเคหะ. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี.

World Health Organization. (2021). Decade of Healthy Ageing 2021–2030. Geneva: WHO.