



แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 กรณีศึกษาผู้สูงอายุ ในอำเภอกุฉีชุม จังหวัดชัยภูมิ

The Guidelines for Improving the Quality of Life of the Elderly according to the Principles of Meditation, 4 Case Studies of the Elderly in Phu Khiao District, Chaiyaphum Province

พระมหาธนาศาล ฐิตสีโล, กาญจนพงศ์ สุวรรณ และพูนศักดิ์ กมล

Phra Maha Thanasal Thitsilo, Kanchanapong Suwan and Poonsak Komol

วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Chaiyaphum Buddhist college, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author, E-mail: Kanchanapong24@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอกุฉีชุม 2) ศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4 ในพระพุทธศาสนา 3) เสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ในอำเภอกุฉีชุม การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และเป็นการวิจัยแบบผานวิธี โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลและนำมาเรียบเรียงบรรยายนำเสนอเป็นเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุในอำเภอกุฉีชุม จังหวัดชัยภูมิ ประสบกับปัญหาด้านสุขภาพที่หลากหลาย ทั้งโรคเรื้อรังและข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการทางการแพทย์ ขณะเดียวกันยังต้องเผชิญความเครียด ความกังวลและรายได้ที่ไม่เพียงพอ ซึ่งล้วนกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความมั่นคงในผู้สูงอายุ

2. หลักภavana 4 ตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา คือ แนวทางหล่อหลอมชีวิตให้สมบูรณ์และสงบเย็น ได้แก่ กายภavana พัฒนากายให้แข็งแรง พร้อมฝึกอินทรีย์ทั้งห้าให้เป็นกุศล ศีลภavana ขัดเกลาความประพฤติ ให้อยู่ในกรอบแห่งศีลธรรมและเมตตาต่อสรรพชีวิต จิตภavana เจริญสติให้ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบัน หล่อเลี้ยงจิตด้วยคุณธรรม ปัญญาภavana ฝึกใจให้รู้เท่าทันสังขาร ทุกข์ด้วยปัญญา

3. แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในอำเภอกุฉีชุม อิงหลักภavana 4 แห่งพระพุทธศาสนา ได้แก่ กายภavana คือ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงทั้งอาหาร ออกกำลังกาย และพักผ่อน ศีลภavana คือ การรักษาศีล 5 เพื่อความสงบเรียบร้อยของชีวิตและสังคม

ได้รับบทความ: 12 พฤษภาคม 2568; แก้ไขบทความ: 30 กรกฎาคม 2568; ตอรับตีพิมพ์: 31 กรกฎาคม 2568

Received: May 12, 2025; Revised: July 30, 2025; Accepted: July 31, 2025



จิตภาวนา คือ การฝึกสติสมาธิและแผ่เมตตาเพื่อจิตใจที่ผ่องใส ปัญญาภาวนา คือ การเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต ไม่ยึดติดในรูปนาม ทั้งหมดนี้นำไปสู่ชีวิตที่สมบูรณ์ สงบและเปี่ยมด้วยปัญญา

คำสำคัญ: แนวทาง, การพัฒนาคุณภาพชีวิต, หลักภาวนา

Abstract

This research aims to 1) study the quality of life of the elderly in Phu Khiao District, 2) study the development of quality of life according to the four principles of meditation in Buddhism, and 3) propose guidelines for the development of quality of life of the elderly according to the four principles of meditation in Phu Khiao District. It is a qualitative research by conducting in-depth interviews with key informants, in-depth interviews with relevant persons, and mixed-method research by using survey research methods from questionnaires, analyzing data, and compiling a description in a descriptive manner.

The research results found that:

1. Elderly people in Phu Khiao District, Chaiyaphum Province face various health problems, including chronic diseases and limited access to medical services. At the same time, they also have to deal with stress, anxiety, and insufficient income, all of which affect the quality of life and stability of the elderly.

2. The four principles of meditation according to Buddhism are a guideline to mold life to be complete and peaceful: physical meditation, developing the body to be strong and training the five senses to be virtuous; moral meditation, refining behavior to be within the framework of morality and compassion for all living beings; mental meditation, developing mindfulness, staying firmly in the present, nourishing the mind with virtue; and wisdom meditation, training the mind to be aware of the truth and resolving suffering with wisdom.

3. Guidelines for improving the quality of life of the elderly in Phu Khiao District are based on the four principles of meditation in Buddhism: physical meditation, which is taking care of your health through food, exercise, and rest; moral meditation, which is keeping the five precepts for peace and order in life and society; mental meditation, which is practicing mindfulness, concentration, and spreading loving-kindness for a clear mind; and wisdom meditation, which



is understanding the impermanence of life and not clinging to form and name. All of these lead to a complete, peaceful, and wisdom-filled life.

Keywords: Guidelines, Improving Quality of Life, Meditation Principles

1. บทนำ

ผู้สูงอายุคือบุคคลที่เต็มไปด้วยความรู้และประสบการณ์ เป็นทั้งผู้ที่มีคุณวุฒิและวัยวุฒิ เปรียบเสมือนทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้จะเข้าสู่ช่วงเวลาที่ร่างกายเริ่มอ่อนแอลง แต่ผู้สูงอายุยังสามารถช่วยเหลือครอบครัวได้ในหลากหลายด้าน เช่น การดูแลบุตรหลาน ในขณะที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงาน การช่วยดูแลบ้านเรือน หรือแม้แต่การหุงหาอาหารและทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามกำลังของท่านผู้สูงอายุยังสามารถให้คำแนะนำและปรึกษาในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งในด้านอาชีพ การดำเนินชีวิต ครอบครัว และสังคม บางท่านยังมีทักษะในวิชาชีพบางอย่าง เช่น การช่างไม้ ช่างแกะสลัก การทำอาหารไทย ขนมไทย เย็บปักถักร้อย หรือดนตรี ซึ่งท่านสามารถถ่ายทอดความรู้และทักษะเหล่านี้ให้แก่บุตรหลาน และผู้ที่สนใจ ทำให้วิชาชีพเหล่านั้นยังคงดำรงอยู่ต่อไปในสังคมไทย ประชากรสูงอายุเป็นแนวโน้มสำคัญระดับโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงสังคมทั่วโลก ปัจจุบันอายุขัยเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดเกิน 75 ปีในครึ่งหนึ่งของประเทศต่างๆ ทั่วโลก ซึ่งยาวนานกว่าในปี 1950 ถึง 25 ปี ภายในปี 2030 คาดว่าผู้สูงอายุจะมีจำนวนมากกว่าเยาวชนทั่วโลก โดยการเติบโตนี้เกิดขึ้นเร็วที่สุดในประเทศกำลังพัฒนา การเปลี่ยนแปลงทางประชากรนี้ได้เปลี่ยนโฉมหน้าของการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ (United Nations, 2018) แม้บุตรหลานจะแต่งงานมีครอบครัวของตนเองแล้ว แต่ยังคงนิยมอยู่ร่วมกันในครอบครัวเดียวกับพ่อแม่และปู่ย่าตายาย ทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่น บุตรหลานได้รับการดูแลและอบรมจากทั้งพ่อแม่และปู่ย่าตายาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างความรัก ความอบอุ่นภายในบ้าน และช่วยลดโอกาสที่เด็กจะประพฤติตัวผิด เพราะได้รับการอบรมสั่งสอนจากประสบการณ์ของผู้สูงอายุ ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุยังสามารถช่วยเสริมสร้างความประพฤติที่ดีให้กับบุตรหลานและช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวให้แข็งแกร่งขึ้น ผู้สูงอายุในสังคมไทยไม่เพียงแต่ต้องการการดูแลจากบุตรหลานเท่านั้น แต่ยังสามารถช่วยเหลือตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น อาชีพ รายได้ หรือการใช้ชีวิต แม้กระทั่งในกรณีที่ไม่สามารถทำได้ด้วยตัวเองแล้ว พวกท่านยังยินดีที่จะช่วยเหลือครอบครัวและสังคมด้วยกำลัง กาย สติปัญญา หรือคำแนะนำที่ท่านสามารถให้ได้ (กรมอนามัย, 2556) โรคของผู้สูงอายุมีแนวโน้มสูงขึ้น เป็นโรครักษาไม่หาย ต้องดูแลอย่างต่อเนื่องในระยะเวลายาวส่วนมากหิวเข้าเสื่อม และฟันแท้เหลือน้อย ทำให้การเคี้ยวอาหารยากลำบาก กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2557)

สำหรับความเชื่อทางศาสนามีความสัมพันธ์สำคัญอย่างยิ่งกับการดำเนินคุณภาพชีวิตและความผาสุกของผู้สูงอายุ และประชาชนชาวไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา



หลักพระพุทธศาสนา จึงเป็นแก่นของวัฒนธรรมไทยทุกสาขา ซึ่งศูนย์กลางในการถ่ายทอดวิชาการ ศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ ไปสู่ชุมชน (พระมหาชาวนฤทธี นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์), 2561) สำหรับวัยของผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด ทั้งสภาพร่างกายและสภาพจิตใจ สภาพร่างกายจะเห็นได้ว่าเสื่อมลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น สภาพจิตใจก็มีการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยจะมีความหงุดหงิดง่าย และวิตกกังวล เนื่องจากการเจ็บป่วยหรือจากการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุไม่ถึงครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุประเมินว่าตนเองมีสุขภาพดี บทบาทและความรู้สึกในคุณค่าของตนเองลดลงจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวผู้สูงอายุต้องมีการปรับตัวอย่างมาก ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน รวมถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้ด้วย ผู้สูงอายุจะต้องมีการเตรียมความพร้อมอย่างจริงจังเพื่อรองรับต่อปัญหาต่าง ๆ ของผู้สูงอายุที่จะเกิดขึ้นตามมาอีกมากมาย ดังนั้นถ้าผู้สูงอายุได้มีการเตรียมตัวและให้การดูแลที่เหมาะสม ก็จะทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ ไม่มีความเครียดและความวิตกกังวลมากเกินไป ไม่หงุดหงิด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ท้อแท้ ไม่เป๋อโลกหรือชีวิต มีความต้านทานทางจิตใจต่อสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ (ประเวศ วะสี, 2541) จิตใจดี มีภูมิคุ้มกันดีก็ผลพลอยมาจากการตั้งจิตให้มั่นคง ซึ่งเกิดจากศีล สมาธิ และปัญญาในทางพระพุทธศาสนา แต่ถ้าในทางกลับกันผู้สูงอายุมีความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้แก่เร็วยิ่งขึ้น ทฤษฎีว่าด้วยความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตาย บุคคลต้องเผชิญความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นย่างเข้าสู่วัยสูงอายุเร็ว (วณิตา กองแก้ว, 2549) สำหรับผู้สูงอายุในอำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา ไม่มีเวลาเข้าวัดทำบุญ รักษาศีล 5 และรักษาศีลอุโบสถในเทศกาลเข้าพรรษา ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอาชีพทำไร่ ทำนา และเป็นเกษตรกร ไม่มีเวลาเข้าวัด ปฏิบัติธรรม

ปัญหากลุ่มผู้สูงอายุดังกล่าวมานี้ผู้วิจัยเห็นว่าหลักภาวนา 4 มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก โดยการนำหลักภาวนา 4 มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาสำหรับผู้สูงอายุที่เน้นเรื่องของกาย ศีล จิต และปัญญา ตามหลักภาวนา 4 ซึ่งเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างมีระบบ กระบวนการคิดวิเคราะห์ รวมทั้งเกิดทักษะในการปฏิบัติงานที่เป็นระบบจากการลงมือปฏิบัติจริงได้

ดังนั้น จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้มีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา



และเพื่อเป็นข้อมูล สารสนเทศเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป
ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือกลุ่มผู้สูงอายุ อำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของอำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ
2. เพื่อศึกษาหลักภาวนา 4 ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในพระพุทธศาสนา
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอกุฉิเยว

3. วิธีดำเนินการวิจัย

ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของผู้สูงอายุ
ในอำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ ผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัย ไว้ดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพทั้งภาคเอกสาร
(Document Research) และภาคสนาม (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบ
การวิจัย ไว้ดังนี้ 1) รวบรวมข้อมูลทางเอกสาร (Document Investigation) จาก หนังสือ
เอกสาร วารสาร สารนิพนธ์ วิทยานิพนธ์ บทความ สิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต ตลอดจนเอกสาร
งานวิจัย ทั้งภาษาไทย และข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของ
ผู้สูงอายุ 2) ศึกษาจากแหล่งสถานที่จริง ได้แก่ การลงพื้นที่ภาคสนาม และการสัมภาษณ์วิถี
ชีวิตความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุชาวบ้านในเขต อำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ ทั้งในภาคทฤษฎี
และภาคปฏิบัติ

3.2 พื้นที่การวิจัย

บ้านโนนดินจี่ อำเภอกุฉิเยว ส่วนใหญ่มีอายุเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป
โดยประมาณ กลุ่มผู้สูงอายุ มี 2 กลุ่มคือ 1) กลุ่มผู้สูงอายุทำงานเช่น ทำไร่ไถ ทำเกษตรกร
เป็นต้น 2) กลุ่มชมรมอุบาสก - อุบาสิกา วัดจอมศรี บ้านโนนดินจี่ ตำบลโหล อำเภอกุฉิเยว

3.3 การกำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัย

การกำหนดกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการกำหนด
แบบเจาะจง ซึ่งกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลการวิจัย คือ ผู้สูงอายุบ้านโนนดินจี่ และผู้สูงอายุใน
เขต อำเภอกุฉิเยว จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 15 คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 3 กลุ่ม
คือ กลุ่มที่ 1 นักวิชาการด้านสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 2 คน กลุ่มที่ 2
นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 3 คน กลุ่มที่ 3) กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 10 คน

3.4 เครื่องมือการวิจัย

การกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือการวิจัย
เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูล



สำคัญ ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง และเป็นการวิจัยแบบผานวิธี โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงสำรวจ จากแบบสอบถาม นำมาวิเคราะห์ข้อมูล แล้วนำมาเรียบเรียงบรรยายเป็นเชิงพรรณนา ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1) ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ เอกสาร ทฤษฎีต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 2) นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามาประมวลความรู้สรุปเป็นกรอบแนวคิดกำหนดขอบเขตการวิจัยและกำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3) สร้างแบบสัมภาษณ์ ตามวัตถุประสงค์ในการวิจัย 4) นำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จแล้วเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบ ความถูกต้องของเนื้อหา 5) นำแบบสัมภาษณ์กลับมาปรับปรุงตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

3.5 แบบสัมภาษณ์การวิจัย

สำหรับการเก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 4 ตอน ดังนี้ 1) บริบทวิถีการดำเนินชีวิตผู้สูงอายุ ในอำเภอภูเขียว 2) คุณภาพชีวิตการปฏิบัติตนตามหลักภาวนา 4 3) แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 4) ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ติดต่อประสานงาน ผู้วิจัยได้นำหนังสือจาก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ชัยภูมิ ถึงผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อการขออนุญาตสัมภาษณ์ในการเก็บข้อมูลการวิจัย โดยได้ติดต่อประสานงานกับกลุ่มนักวิชาการด้านสังคมผู้สูงอายุในจังหวัดชัยภูมิ นักวิชาการด้านพระพุทธศาสนา ผู้นำในเขตอำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ รวมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) กำหนดวันและเวลาในการเก็บข้อมูล ภายหลังการได้รับอนุมัติจากผู้นำชุมชน ผู้วิจัยได้กำหนดวันและเวลาในการเก็บข้อมูลการวิจัยและการจัดบริการวิชาการ รวมทั้งประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจทราบ 3) การเก็บข้อมูลเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่มาเข้าร่วม 4) การสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นการสัมภาษณ์ (Interview) ที่ใช้สัมภาษณ์ความรู้สึก ทศนคติ และพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในการศึกษาแนวทางพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในอำเภอภูเขียว ตามหลักภาวนา 4 ในพระพุทธศาสนา 5) การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้สูงอายุ ลักษณะการสัมภาษณ์เป็นการชวนพูดคุย ให้เล่า และแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก นึกคิด ตลอดจนสิ่งที่ตนเองได้กระทำตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วมการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมนี้ โดยประเด็นที่ชวนพูดคุยจะแบ่งตามองค์ประกอบของเจตคติ (Attitude)

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำไปใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล สรุปผลการดำเนินการวิจัย เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และนำไปใช้



ประกอบการอภิปรายผลร่วมกับข้อมูลอื่น ๆ เพื่อสรุปผลการวิจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 แล้วนำมาเขียนสรุปผลการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนา ดังนี้ 1) เครื่องมือการวิจัย 2) การสัมภาษณ์ประชากรกลุ่มตัวอย่างจากภาคสนามในการลงพื้นที่ที่ศึกษา 3) การนำข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่วิจัยภาคสนามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูล และสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้ในเบื้องต้น 4) เมื่อได้ผลสรุปของการวิจัยแล้ว จากนั้นผู้วิจัยได้นำผลของการวิจัยมาเขียนสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลของการวิจัยในรูปแบบเชิงพรรณนาความ 5) วิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้

4. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลักทฤษฎี 4 กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอกุฉิยา จังหวัดชัยภูมิ” สรุปได้ดังนี้

4.1 สภาพคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอกุฉิยา

ปัญหาด้านร่างกายที่พบในผู้สูงอายุในอำเภอกุฉิยา จังหวัดชัยภูมิ ส่วนใหญ่เกิดจากการเสื่อมสภาพตามวัยและการใช้ชีวิตที่ยาวนาน ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและความสามารถในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

ผู้สูงอายุมักพบปัญหาเกี่ยวกับข้อและกระดูก เช่น ข้อเสื่อม ซึ่งเกิดจากการเสื่อมสภาพของกระดูกอ่อนในข้อ ทำให้ข้อต่อไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มที่ เกิดอาการปวดบวม หรือรู้สึกขัดขัดในการเคลื่อนไหว โดยส่วนใหญ่จะพบอาการปวดที่เข่าหรือสะโพก และมีความยากลำบากในการเดินหรือนั่ง การเสื่อมของระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำให้ผู้สูงอายุมีปัญหาในการเดินและรักษาสมดุล ซึ่งอาจทำให้เกิดการล้มง่ายและบาดเจ็บ สาเหตุของการหกล้มเกิดจาก เวียนศีรษะ หรือความไม่มั่นคงในการเดิน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ การเสื่อมของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ทำให้ร่างกายไม่สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ การสูญเสียมวลกล้ามเนื้อหรือการลดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกอ่อนล้าและเคลื่อนไหวได้ช้าลง

การดูแลสุขภาพและการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเบา ๆ อย่างการเดินหรือการทำกิจกรรมที่ไม่กระทบกระเทือนต่อข้อและกระดูก เช่น ว่ายน้ำ หรือโยคะ จะช่วยลดความเสี่ยงและบรรเทาอาการจากปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาได้เป็นปัญหาที่พบในผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงและสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ ทำให้ผู้สูงอายุมีความยากลำบากในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรง โรคหัวใจและหลอดเลือด ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงต่อโรคหัวใจ ปัญหาทางหูและการได้ยิน การสูญเสียการได้ยินเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ โดยอาจเกิดจากการเสื่อมของหูชั้นในหรือระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการได้ยิน อาการหูตึงหรือการได้ยินไม่ชัดเจนอาจส่งผลกระทบต่อการสื่อสารและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ปัญหาการมองเห็น ผู้สูงอายุเห็นภาพไม่ชัดเจนและลด



ความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวัน การเสื่อมสภาพของการมองเห็นทำให้ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอุบัติเหตุจากการเดินหรือขับรถ ปัญหาการย่อยอาหารและการขับถ่าย ระบบย่อยอาหารอาจทำงานได้ช้าลงในผู้สูงอายุ ส่งผลให้เกิดปัญหา เช่น ท้องผูก หรือกรดไหลย้อน การขาดน้ำและการทานอาหารที่ไม่เพียงพออาจทำให้ปัญหาด้านการย่อยอาหารเป็นเรื่องที่ต้องระวังในผู้สูงอายุ การนอนหลับที่ไม่เพียงพอสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจในระยะยาว พัฒนากายตามพระพุทธศาสนาเน้นการดูแลร่างกายให้แข็งแรงด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม การรักษาศีล การรับประทานอาหารอย่างพอเหมาะ และการพัฒนาจิตใจให้สงบด้วยการฝึกสมาธิและการมีสติในทุกกิจกรรม

การป้องกันและการดูแลการดูแลสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุสามารถช่วยลดหรือบรรเทาปัญหาด้านร่างกายได้ เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเดิน หรือโยคะ การทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การตรวจสุขภาพเป็นประจำ และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ เพื่อให้การใช้ชีวิตในวัยชรามีคุณภาพและสามารถดูแลตนเองได้มากขึ้น

4.2 หลักภาวนา 4 ตามหลักพระพุทธศาสนา

การพัฒนาในด้านต่าง ๆ ของชีวิตประกอบไปด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นหลักที่สำคัญในการดำเนินชีวิตที่สมบูรณ์และมีความสุข ซึ่งจะกล่าวดังต่อไปนี้ 1) กายภาวนา การพัฒนาทางกาย การฝึกฝนควบคุมและกำกับกายและการกระทำทางกาย การกระทำด้วยสติการละเว้นจากการกระทำที่เป็นโทษ ความพอประมาณในการบริโภคและการนอน ไม่หลงใหลในความสุขทางกายมากเกินไป มีสติในการดูแลร่างกายโดยไม่ยึดติด การดำรงชีวิตที่บริสุทธิ์และมีระเบียบวินัย การดูแลร่างกายให้มีสุขภาพดี เช่น การเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ครบห้าหมู่ รวมถึงการรักษาศีล 5 อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะข้อห้ามการดื่มของมึนเมา ถ้าไม่ดื่มจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีจิตใจที่สงบ ไม่ฟุ้งซ่าน มีปัญญาในการพัฒนาตนเองในทุกด้าน 2) ศีลภาวนา การพัฒนาทางศีลธรรม เกี่ยวข้องกับการเพาะปลูกความประพฤติทางจริยธรรมและวินัยทางศีลธรรม เป็นการสร้างนิสัยที่ดีและละเว้นจากการกระทำที่ไม่ดีทางวาจาและการกระทำ รวมถึง การรักษาศีล มีความประพฤติเป็นปกติ ทางกายและวาจา การพัฒนาความเคารพและความสัมพันธ์ที่ดี ปฏิบัติตามกรอบ ที่ทำให้การเป็นอยู่สุขสบายทั้งกายและวาจา หรือประพฤติไปทางที่ดียิ่งขึ้น การพัฒนากายและจิตใจเหล่านี้ต้องพึ่งพาและอาศัยกัน หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ความสมดุลในชีวิตก็จะหายไป และอาจทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน เบาหวาน หรือโรคอื่น ๆ 3) จิตตภาวนา การพัฒนาทางจิต มุ่งเน้นการฝึกฝนสภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมาธิและความสงบ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้จิตใจสงบและบริสุทธิ์ ทำให้จิตแข็งแกร่งและมั่นคง การฝึกสมาธิ เป็นการพัฒนาจิตให้เป็นหนึ่งเดียวผ่าน การเจริญสติอานาปานสติ การกำหนดลม



หายใจ อย่างมีสติ ทำให้เอาชนะกิเลสการลดความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นการพัฒนาเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา 4) ปัญญาภาวนา การพัฒนาทางปัญญา เป็นการปลูกฝังปัญญาและวิปัสสนา เกี่ยวข้องกับการทำความเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะ 3 ประการ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทุกข์ และอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน การฝึกวิปัสสนา เป็นการพิจารณาปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและดับไป นำไปสู่ความเข้าใจโดยตรงจากประสบการณ์ การพิจารณาอริยสัจ 4 การเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางสู่ความดับทุกข์ การเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ปราศจากความหลงผิด การพัฒนาทั้งสี่ด้านนี้ให้สมดุลและสอดคล้องกัน จะทำให้ชีวิตมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัย การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอกุฉินารายณ์ ตามหลักการภาวนา 4 ประการ ซึ่งประกอบไปด้วย กายภาวนา ศีลภาวนา จิตภาวนา และปัญญาภาวนา บางท่านปฏิบัติครบทั้งสี่ข้อ บางท่านปฏิบัติได้เพียงบางข้อ ขึ้นอยู่กับโอกาสและสถานการณ์ในแต่ละช่วงเวลา

ดังนั้นหลักภาวนา 4 เป็นหลักที่พัฒนาชีวิตของมนุษย์ เช่น การพัฒนาร่างกาย ว่าสิ่งไหนมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทานอาหารที่ใช้อย่างง่าย ทานอาหารให้พิจารณาก่อนว่าเราทานเพื่อความอยู่รอด ทานอาหารพอประมาณ สร้างความปกติที่ดีให้กับร่างกาย มีสติในการดูแลร่างกาย ร่างกายดี ก็ทำให้จิตใจดีไปด้วย จิตใจดีทำให้เกิดความรอบรู้และแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง ตามหลักธรรมะของพระพุทธเจ้า

4.3 แนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในอำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดชัยภูมิ

การรักษาร่างกาย, บำรุงร่างกาย, และพัฒนาร่างกาย เป็นการเริ่มต้นที่สำคัญของการใช้ชีวิตที่มีคุณภาพ เพราะร่างกายคือเครื่องมือที่เราต้องพึ่งพาในการดำเนินชีวิตทุกด้าน หากเราดูแลร่างกายให้แข็งแรง มีพลัง และยืดหยุ่น เราจะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเรียน หรือการพัฒนาตนเองในด้านอื่น ๆ การทานอาหารที่ดี, ออกกำลังกาย, การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ และการรักษาสุขภาพจิต เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนต้องคำนึงถึงเพื่อให้ร่างกายมีความสมดุลและพร้อมที่จะเผชิญกับทุกความท้าทายในชีวิต ในส่วนของการพัฒนาจิตใจนั้น เป็นเรื่องที่ไม่สามารถแยกออกจากการพัฒนาร่างกายได้ การที่เรามีจิตใจที่มั่นคง แข็งแรง และมีทัศนคติที่ดี จะทำให้เราสามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีขึ้น การพัฒนาจิตใจไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้หรือการเจริญสติปัญญา แต่ยังเกี่ยวข้องกับการฝึกฝนความอดทน ความเมตตา การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และการมองโลกในแง่บวก เพื่อให้เราสามารถเติบโตได้ทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก ส่วนการประหยัดทรัพย์ เป็นเรื่องที่สำคัญไม่แพ้กัน การประหยัดไม่ใช่แค่การใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง แต่ยังเกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพย์สินให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น การเก็บออมเงิน การลงทุนที่มี



ประสิทธิภาพ หรือการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่า การรักษาทrophic สันให้ยั่งยืนและมีคุณค่า จะช่วยให้เรามีความมั่นคงในอนาคต และสามารถเติบโตได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นการพัฒนาร่างกาย, จิตใจ, และการบริหารทรัพยากรที่ดีของผู้สูงอายุเป็น การสร้างพื้นฐานที่แข็งแกร่งให้กับชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เราเป็นบุคคลที่มีคุณภาพ สามารถเผชิญ กับอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคง และเติบโตไปข้างหน้าอย่างมีประสิทธิภาพ

5. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุตามหลัก ภาวนา 4 กรณีศึกษาผู้สูงอายุในอำเภอกุฉิวยาง จังหวัดชัยภูมิ” สามารถอภิปรายผลตาม วัตถุประสงค์ได้ดังนี้

สังขารทั้งหลายย่อมเสื่อมเป็นธรรมดา ผู้สูงอายุควรตระหนักว่าร่างกายย่อม เปลี่ยนแปลงและเสื่อมไปตามวัย โรคต่าง ๆ เช่น สายตาและการได้ยินเสื่อม เป็นเรื่องธรรมดา และสะท้อนในคำสอนทางพระพุทธศาสนา ซึ่งชี้ให้เห็นถึงโรคที่เกิดจากความไม่สมดุลของธาตุ ทั้ง 4 และพฤติกรรมการใช้ร่างกายที่ไม่เหมาะสม การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุจึงควรมุ่งเน้นที่ การเคลื่อนไหวอย่างมีสติ เช่น การเดินจงกรมและการฝึกสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งช่วยให้กายสงบ ใจสบาย ลดความทุกข์ และส่งเสริมกล้ามเนื้อให้ยืดหยุ่น แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันย่อมอ่อนแอลง ทำให้ผู้สูงอายุเสี่ยงต่อการติดเชื้อและฟื้นตัว ช้ากว่าคนวัยหนุ่มสาว โดยเฉพาะโรคทางเดินหายใจและโรคติดเชื้อในกระแสเลือดซึ่งพบได้บ่อย การดูแลสุขภาพด้วยอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกายตามวัย และการฉีดวัคซีนที่จำเป็น เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่หรือวัคซีนป้องกันโรคปอดบวม จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ยิ่งขึ้น การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอช่วยให้สามารถรับมือกับโรคได้ตั้งแต่ระยะแรก ลดความเสี่ยงจากภาวะแทรกซ้อน และส่งเสริมการฟื้นตัวที่รวดเร็ว นอกจากนี้ การดูแลเอา ใจใส่จากคนในครอบครัว ไม่เพียงช่วยด้านร่างกาย แต่ยังเติมเต็มด้านจิตใจ ทำให้ผู้สูงอายุ รู้สึกอบอุ่น ไม่โดดเดี่ยว และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลาย

การดูแลสุขภาพไม่ใช่เพียงการให้ความรักหรือดูแลร่างกายเท่านั้น แต่ยังรวมถึง การสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ท่านมีชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน การรักษาดูแลจิตใจให้สงบด้วยการฝึกสมาธิเป็นสิ่งสำคัญ เพราะช่วยสร้างสมดุลระหว่างกายและใจ เมื่อจิตใจนิ่ง มีสติ ความเครียดและความวิตกกังวลก็ลดลง ส่งผลให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนีย์ พงษ์ (2542) กล่าวว่า วัฏ การฝึกสมาธิไม่เพียงช่วยให้จิตใจสงบ แต่ยังเสริมสร้างความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง มองโลกในแง่ดี และส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม จึงเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะนำมาใช้เป็นกิจกรรมส่งเสริม สุขภาพ ทั้งในผู้สูงอายุและผู้ป่วยกลุ่มอื่น ๆ เพื่อช่วยฟื้นฟูสมดุลของกายและใจ ซึ่งมักเป็น รากเหง้าของปัญหาสุขภาพในหลายกรณี การที่จิตใจสงบและไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อม



รอบตัว จะทำให้ร่างกายไม่ต้องเผชิญกับความเครียดที่สะสมและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพต่าง ๆ การฝึกสมาธิคือการฝึกจิตให้หยุดนิ่ง ปล่อยวาง และสร้างสมดุลภายใน ไม่จำเป็นต้องอยู่ในสถานที่พิเศษ แต่อาจเริ่มได้จากกิจวัตรประจำวัน เช่น การทำความสะอาดบ้าน หรือการเดินอย่างมีสติ เมื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความรู้ตัวและตั้งใจ จะช่วยพัฒนาทั้งกายและใจให้สงบสมดุล และแข็งแรงยิ่งขึ้น เพราะในขณะนั้นเราจะรู้สึกมีสมาธิและจิตใจไม่ฟุ้งซ่านไปกับความคิดหรือความกังวลที่ไม่จำเป็น มีการพัฒนาตนเองด้าน กาย ศีล จิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พิษณุรัตน์ บุญช่วย (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาระบบการสร้างภavana 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา ที่กล่าวว่า การมองโลกและชีวิตจึงปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสัจธรรม และสะท้อนออกมาเป็นภาพลักษณ์ของผู้ที่พัฒนาตนเองแล้วใน 4 ด้าน คือ กาย, สังคม, จิต และปัญญา

การปฏิบัติธรรมและการมีจิตใจที่สงบมั่นคง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้านทานทางใจ ทำให้สามารถรับมือกับปัญหาและสถานการณ์ไม่คาดคิดได้ดีขึ้น ความยืดหยุ่นในการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมนำมาซึ่งความสงบและสุขภายใน การฝึกสมาธิและการมีสติในชีวิตประจำวัน ไม่เพียงช่วยลดความเครียด แต่ยังส่งผลดีต่อการใช้ชีวิตในระยะยาว ทั้งด้านอารมณ์ ประสิทธิภาพในการทำงาน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตอย่างมีสติยังสะท้อนถึงการรู้จักใช้จ่ายอย่างพอเพียง หลีกเลียงสิ่งฟุ่มเฟือย และเห็นคุณค่าของการออมไม่เพียงในเรื่องของเงินทอง แต่รวมถึงการประหยัดพลังงาน เวลา และร่างกาย เพื่อชีวิตที่เรียบง่ายและสมดุลแต่บางครั้งอาจเป็นการออมบุญ ออมกุศล เพื่อทำให้จิตใจเบาสบายเหมือนกับ พระสุบิน ปณีโต (2554) ได้กล่าวว่า คำว่า "ทรัพย์" โดยทั่วไปหมายถึงวัตถุสิ่งของหรือเงินทอง แต่ถ้ามองในแง่ของรากศัพท์ภาษาบาลี คำนี้มีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น คือหมายถึง "เครื่องปลื้มใจ" หรือสิ่งที่ทำให้จิตใจมีความสุขและความพึงพอใจ การออมทรัพย์จึงไม่ใช่แค่การเก็บเงินทองหรือสิ่งของเท่านั้น แต่ยังหมายถึงการสะสมความดี ความภาคภูมิใจ หรือบุญกุศล การทำความดี การเสียสละ และการช่วยเหลือผู้อื่นที่ไม่หวังผลตอบแทน ก็ถือเป็นการออมทรัพย์ที่มีคุณค่าทางจิตใจสูงสุด การให้หรือการช่วยเหลือผู้อื่นสามารถทำให้เราอิ่มเอิบใจได้ ความรู้สึกนี้เป็นทรัพย์ที่ไม่สามารถจับต้องได้ แต่มีคุณค่าทางจิตใจอย่างลึกซึ้งเหมือนกับการออมทรัพย์ทางการเงินที่การสะสมอย่างสม่ำเสมอนำไปสู่ความมั่นคงในอนาคต การออมทรัพย์ทางจิตใจด้วยการทำบุญหรือการทำความดี ๆ ต่อสังคม ไม่เพียงทำให้เรามีความสงบในใจ แต่ยังสร้างความสุขในระยะยาวและปลูกฝังความรู้สึกดีต่อผู้อื่น สร้างสัมพันธ์ที่ดีในสังคม การออมทรัพย์ไม่ได้จำกัดเพียงแค่การเก็บเงินทอง แต่ยังหมายถึงการสะสมความดีและความสุขจากการทำความดี ๆ ที่มีคุณค่า ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งถือเป็นการให้กำลังใจให้ชีวิตมีความหมายและประโยชน์ การออมทรัพย์เช่นนี้ไม่เพียงทำให้เรามีความสุขจากการบริจาคและทำบุญ แต่ยังต้องระมัดระวังในการใช้จ่ายในยุคเศรษฐกิจปัจจุบันที่ยังไม่มั่นคง การประหยัดและการใช้จ่ายอย่างมีสติจะทำให้เรามีความมั่นคงในอนาคต กลุ่มสัจจะออมทรัพย์



เป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือกันและกันในกลุ่ม ชุมชน ด้วยการประหยัดและออมทรัพย์ร่วมกัน โดยผู้สูงอายุสามารถนำเงินไปใช้เมื่อจำเป็น และคิดดอกเบี้ยตามความเหมาะสมตามที่สมาชิกตกลงร่วมกัน การจัดตั้งกลุ่มดังกล่าวจึงเป็นวิธีการที่ดีในการสร้างแหล่งเงินทุนในชุมชน ซึ่งช่วยให้ปัญหาด้านการเงินคล่องตัวและสามารถใช้จ่ายอย่างประหยัดได้

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุพัฒนาตนเองตามหลักภavana 4 โดยเน้นการฝึกฝนสติ ศีล สมาธิ และปัญญา อันเป็นรากฐานสำคัญในการยกระดับคุณภาพชีวิตให้มีความสุข สงบ เย็น และเปี่ยมด้วยความหมาย
2. ส่งเสริมกิจกรรมการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยจัดให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าวัด ทำบุญ และฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อหล่อหลอมจิตใจให้สงบ เย็น อันจะนำไปสู่ความสมดุลทั้งทางกายและใจในวัยผู้สูงอายุ

6.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

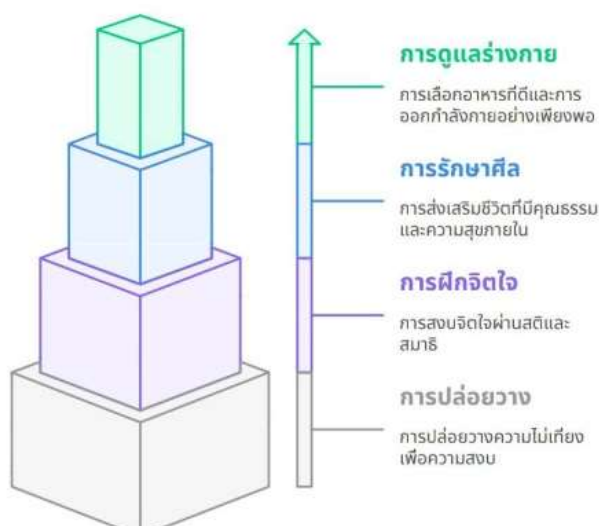
1. ควรที่จะศึกษาในเรื่องกระบวนการรักษาจิตใจในพระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลต่อผู้สูงอายุในด้านความเครียด
2. รูปแบบการนั่งสมาธิสำหรับผู้สูงอายุตามแนวทางพระพุทธศาสนา
3. ศึกษาวิเคราะห์สุขภาวะของผู้สูงอายุตามหลักไตรลักษณ์ในพระพุทธศาสนา

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

การดูแลสุขภาพร่างกาย การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงผ่านการเลือกอาหารที่ดี การออกกำลังกาย และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การรักษาจิตใจ เป็นการสร้างความสงบเรียบร้อยทั้งในตัวเองและสังคม การฝึกจิตใจ มีสติ สมาธิ และการแผ่เมตตา เป็นวิธีที่จะช่วยให้จิตใจของผู้สูงอายุสงบ การเข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิต และการไม่ยึดติดกับสิ่งต่าง ๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปล่อยวางและมีชีวิตที่สงบไม่ตกอยู่ภายใต้ความทุกข์จากการยึดติด



เส้นทางสู่ชีวิตที่สงบสุขของผู้สูงอายุ



เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย. (2556). *คู่มือแนวทางการฝึกอบรมผู้ดูแลผู้สูงอายุ หลักสูตร 70 ชั่วโมง*. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- กลุ่มอนามัยผู้สูงอายุ สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *รายงานการสำรวจสุขภาพของผู้สูงอายุไทย ปี 2556 ภายใต้แผนงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและผู้พิการ*. นนทบุรี: โรงพิมพ์วชิรรินทร์ พี.พี.
- ประเวศ วะสี. (2541). *บนเส้นทางใหม่ การส่งเสริมสุขภาพ อกวิวัฒน์ชีวิตและสังคม*. กรุงเทพมหานคร: หมอชาวบ้าน.
- พิชญรัชต์ บุญช่วย. (2549). *การศึกษาระบบการสร้างภavana 4 โดยใช้หลักไตรสิกขา*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาเชาวฤทธิ์ นรินโท (ทรัพย์สวัสดิ์). (2561). *การศึกษานวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*. (ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระสุบิน ปณีโต. (2554). *สัจจะอ้อมทรัพย์ : ออมทุนสังคม*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา.



- วณิตา กองแก้ว. (2549). ลักษณะทางชีวสังคมที่มีผลต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรม
การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า
กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เสาวนีย์ พงษ์ผึ่ง. (2542). ผลของการฝึกสมาธิวิปัสสนากัมมัฐานต่อความรู้สึกในคุณค่าใน
ตนเองการมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. (รายงานการวิจัย).
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ.
- United Natinot. (2568). วันผู้สูงอายุสากล 1 ตุลาคม. เข้าถึงได้จาก
<https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>