



แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ
ตามหลักพุทธธรรม ตำบลนาเลี้ยว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ*
THE GUIDELINE FOR ENHANCING THE SPIRITUAL WELL-BEING OF THE
ELDERLY ACCORDING TO BUDDHIST PRINCIPLES, NA SIEW SUBDISTRICT,
MUEANG CHAIYAPHUM DISTRICT CHAIYAPHUM PROVINCE

จิรายุ แก้วกาหลง, กรรณวิชญ์ ช่วยอุปการ

Jirayu Kaewkalong, Kannawish Chuai-Uppakan

มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

Chaiyaphum Rajabhat University

Corresponding Author E-mail: oflg.cpru@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. ศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ และ 2. แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ตำบลนาเลี้ยว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบผสมผสานวิธีการวิจัยเชิงปริมาณใช้เครื่องมือแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 327 คน โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิจัยเชิงคุณภาพใช้เครื่องมือแบบสัมภาษณ์และประเด็นสนทนากลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย โดยการเลือกแบบเจาะจง จำนวน 21 คน วิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับดังนี้ 1) ด้านความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต 2) ด้านการมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว 3) ด้านความสุขสงบ และ 4) ด้านการเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา 2. แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม มี 4 แนวทาง ดังนี้ 1) จัดกิจกรรม มีพื้นที่ให้ผู้สูงอายุแลกเปลี่ยนความรู้ ปรัชญาหรือความเป็นไปในชีวิต 2) จัดกิจกรรมให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุ ให้รู้สึกมีคุณค่า มีเป้าหมายชีวิต ได้พบปะสังสรรค์สร้างปฏิสัมพันธ์ 3) จัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมให้ประชาชนได้มาฝึกจิตใจ มีผู้นำปฏิบัติ ให้คำแนะนำการพัฒนาจิตใจให้



เข้าถึงความสุขสงบในตน ปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านได้ 4) พัฒนาสื่อสังคมเครือข่ายเผยแพร่หลักพุทธธรรมให้เข้าถึงง่ายและน่าสนใจมากขึ้น

คำสำคัญ: แนวทางการเสริมสร้าง; ความผาสุกทางจิตวิญญาณ; ผู้สูงอายุ; หลักพุทธธรรม

Abstract

Objectives of this research article were: 1. To study the spiritual well-being of the elderly. 2. To study the guidelines for enhancing the spiritual well-being of the elderly according to Buddhist principles at Na Siao Sub-District, Mueang Chaiyaphum District Chaiyaphum Province, conducted by the mixed research methods. The quantitative research, the tool used to collect data from 327 samples was questionnaires by multi-stage random sampling. Data were analyzed using percentage, mean and standard deviation statistics. and qualitative research, tool used was in-depth-interview script and focus group discussion form to collect information from target groups by purposeful selection of 21 people. Data were analyzed using content descriptive interpretation.

The results showed that 1. The overall spiritual well-being of the elderly according to Buddhist principles were at a high level. as follows; 1) Self-understanding and the nature of life, 2) Goals and anchors, 3) Peace and happiness, 4) Access to Buddhist principles. The guidelines for enhancing the spiritual well-being of the elderly according to Buddhist principles were of 4 approaches as follows: 1) Organize activities and provide space for the elderly to exchange knowledge, consultation on the way of life. 2) Organize activities that focus on the elderly to feel valued, have life goals, socialize and interactions. 3) Establish a meditation center for people to train their minds, have a leader give advice to develop the mind to reach happiness and peace within oneself and able to practice on their own at home. 4) develop social media network to disseminate Buddhist principles to be more accessible and interesting.

Keywords: Enhancing guidelines; Spiritual well-being; Elderly people; Buddhist principles



บทนำ

ในปี พ.ศ. 2583 ประเทศไทยจะมีประชากรสูงอายุ 21.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 33.1 ของประชากรทั้งหมด มีแนวโน้มผู้สูงอายุอาศัยอยู่ตามลำพังมากขึ้น โดยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีผู้สูงอายุมากที่สุด 3.5 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2562) ผู้สูงอายุมีปัญหาความเสื่อมถอยของสภาพร่างกายและจิตใจสะสมอย่างต่อเนื่องตามอายุที่เพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของผู้สูงอายุโดยรวม ทำให้ต้องพึ่งพาบุคคลในครอบครัวในการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย กังวลถึงความตายที่ใกล้เข้ามา รู้สึกล้าและไม่แน่ใจในสิ่งพึงพิงทางจิตวิญญาณที่ตนเคารพนับถือ สูญเสียคุณค่าและพลังอำนาจในตนเอง สิ้นหวัง และไม่อยากจะใช้ชีวิตต่อไป แต่สิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดพลังในการเยียวยาตนเอง เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลง และปรับเปลี่ยนความคาดหวังต่อตนเองได้ คือ การพัฒนาความผาสุกทางจิตวิญญาณ ทั้งนี้เนื่องจากจิตวิญญาณเป็นเสมือนแกนหลักเชื่อมโยงทุกมิติเพื่อรักษาสสมดุลของชีวิต เป็นมิติสำคัญในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (แสงเดือน พรหมแก้วงาม และอรรณู นามวงศ์, 2560)

ปัจจุบันสภาพสังคมวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความลำบากในการปรับตัว คิดว่าตนเองไร้ค่า ไร้ความสามารถ มองภาพตนเองในเชิงลบ รู้สึกไม่พึงพอใจชีวิต จนอาจเกิดปัญหาทางจิตได้ (กนิษฐา ลิ้มทรัพย์, 2557) ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ เป็นชุมชนชนบทกึ่งเมือง ประชาชนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ดำเนินชีวิตตามฮีตสิบสองคองสิบสี่ของชาวอีสาน มีประชากรอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป จำนวน 2,044 คน จากประชากรรวม 7,329 คน คิดเป็นร้อยละ 27.89 ถือว่าเป็นสังคมผู้สูงอายุระดับสุดยอดได้ ชุมชนนี้ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมความเป็นเมือง คนหนุ่มสาวนิยมทำงานโรงงานและบริการในเมือง ครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวแหว่งกลาง มีความมั่นคงในรายได้น้อย ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ผู้สูงอายุจึงมีความหวั่นไหว และมีความผาสุกทางจิตใจวิญญาณน้อยลง (กำพล ขาวนาเสียว, 2564) ผู้สูงอายุถ้าหากมีความผาสุกทางจิตใจวิญญาณ ก็จะสามารถดำเนินชีวิตอย่างสมดุล และช่วยให้ก้าวพ้นจากความทุกข์ ความกังวลในชีวิตได้

การทบทวนแนวคิดทฤษฎีและเอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ายังไม่มีการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุทั่วไปในชุมชนชนบทกึ่งเมืองตามหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในบริบทสังคมวัฒนธรรมในยุควิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ที่ไม่คุ้นเคย มีความวิตกกังวลสูงกว่าปกติ ความผาสุกทางจิตวิญญาณช่วยให้ชีวิตมีความสุข และรู้สึกสงบจากภายใน ช่วยให้เห็นคุณค่าของการทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม มีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวและผู้อื่น มีสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตวิญญาณ มีความหวังและเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง ตัวยึดซึ่งสำคัญความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ได้แก่ ความสุข



สงบ ความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต การมีความหวังและความรู้สึกถึงการมีสิ่งยึดเหนี่ยว ความเบิกบาน การมีความศรัทธาในศาสนา การมีเป้าหมายชีวิต การให้ความรัก การให้อภัย ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น การมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม การสร้างสัมพันธภาพ และการทบทวนชีวิต โดยเฉพาะการเข้าถึงหลักอริยมรรค คือ ศีล สมาธิและปัญญา เพื่อรักษากายวาจาใจให้เกิดความสุขสงบ มีสติรู้ตัวมีปัญญารู้คิด จิตใจเบิกบานในการทำหน้าที่และการใช้ชีวิต ปลอ่ยวางความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากผลกระทบทางสังคมวัฒนธรรมนั้น จะก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตวิญญาณจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต (วัลนิกา ฉลากบาง, 2559)

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ในตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้แนวคิดความผาสุกทางจิตวิญญาณที่พัฒนามาจากแนวคิดของพุทธศาสนาที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม ความเชื่อและบริบทของชุมชน โดยการศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณ 4 ด้าน คือ 1) ความสุขสงบ 2) ความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต 3) การมีเป้าหมายและความรู้สึกถึงการมีสิ่งยึดเหนี่ยว และ 4) การเข้าถึงหลักธรรมในพุทธศาสนา นำไปสู่การศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ซึ่งผลการศึกษาที่ได้ใช้เป็นแนวทางการพัฒนาให้กับองค์กรท้องถิ่น และบุคลากรในระบบสุขภาพ นำไปใช้เป็นข้อมูลในการส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) ทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ มุ่งเน้นการวิเคราะห์ในเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) มีแบบแผนการวิจัยแบบกลุ่มเดียว ศึกษาสภาวะการณ์โดยไม่มีการทดลอง

ประชากร และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 2,044 คน (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเสียว, 2565) กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie & Morgan (1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 327 คน แล้วสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน กลุ่มเป้าหมายสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม จำนวนรวม 21 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง ประกอบด้วย 1) กลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 12 คน เลือกจากผู้สูงอายุที่นับถือศาสนาพุทธ สุขภาพดี มีสติสัมปชัญญะและการรับรู้สมบูรณ์ ไม่มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง และสนใจสมัครร่วมโครงการวิจัย จำแนกเป็นผู้สูงอายุที่อยู่เพียงลำพัง จำนวน 6 คน และผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่กับ บุตรหลาน จำนวน 6 คน และ 2) กลุ่มภาคีพัฒนา จำนวน 9 คน เลือกจากผู้ที่มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต การจัดสวัสดิการ การดูแลสุขภาพองค์รวม การส่งเสริมค่านิยมวัฒนธรรมไทย และการเผยแพร่หลักธรรมในพุทธศาสนา ได้แก่ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัด ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมศาสนาจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และพระสงฆ์ในชุมชนที่ให้คำแนะนำการ ปฏิบัติกรรมฐาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม แบ่งเป็น 3 ตอน คือ 1) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง มีลักษณะเป็น แบบตรวจสอบรายการ 2) ความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า ที่แสดงถึงความพึงพอใจทางจิตวิญญาณ มีพลังจิตที่เข้มแข็ง ในการดำเนินชีวิตตามหลักพุทธธรรม จำนวน 5 ระดับ (บุญชุม ศรีสะอาด, 2545) และ 3) ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวการพัฒนาความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม โดยได้ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง ระหว่าง 0.67-1.00 และนำไปทดลองใช้ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 2) เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่ง โครงสร้าง ใช้ศึกษาความพึงพอใจทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ และแนวทางพัฒนาความพึงพอใจทาง จิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ผ่านการพิจารณาตรวจสอบเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสมทางภาษา 3) การสนทนากลุ่ม ใช้ศึกษาแนวทางพัฒนาความพึงพอใจทางจิต วิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ผ่านการพิจารณาตรวจสอบเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความ เหมาะสมทางภาษา



การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 327 คน คิดเป็นร้อยละ 100 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย จำแนกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน 12 คน และกลุ่มภาคีพัฒนา จำนวน 9 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1) การวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางคอมพิวเตอร์ 2) การวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการพรรณนาข้อมูล โดยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) แล้วนำเสนอข้อมูลในภาพรวมตามวัตถุประสงค์การวิจัยต่อไป

ผลการวิจัย

1. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ปรากฏผลดังนี้

ตารางที่ 1 ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ ตามหลักพุทธธรรม	ระดับความผาสุกทางจิตวิญญาณ		
	($\bar{X}$)	(S.D.)	แปลผล
1. ด้านความสุขสงบ	3.71	0.46	มาก
2. ด้านความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต	4.03	0.50	มาก
3. ด้านการมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว	3.80	0.48	มาก
4. ด้านการเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา	3.42	0.43	ปานกลาง
รวม	3.74	0.47	มาก

จากตารางที่ 1 ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม โดยภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ = 3.74, S.D. 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมากและปานกลาง เรียงลำดับดังนี้ 1) ด้านความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต ($\bar{X}$ = 4.03, S.D. 0.50) 2) ด้านการมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว ($\bar{X}$ = 3.80, S.D. 0.48) 3) ด้านความสุขสงบ ($\bar{X}$ = 3.71, S.D. 0.46) และ 4) ด้านการเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ($\bar{X}$ = 3.42, S.D. 0.43)

2. ผลการศึกษาแนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม นำเสนอเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ 1) ด้านความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ มีพื้นที่แลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันเอง ได้ปรึกษาหารือความเป็นไปในชีวิต 2) ด้านการมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว ควรจัดกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมทำใหู้สึกมีคุณค่า



มีเป้าหมายชีวิต มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชุมชน 3) ด้านความสุขสงบ ควรจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมให้ประชาชนได้มาฝึกจิตใจ ทำสมาธิ สร้างความสงบสุขให้ตนเอง มีผู้นำปฏิบัติให้คำแนะนำการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความสุขสงบในตน สามารถปฏิบัติด้วยตนเองที่บ้านได้ และ 4) ด้านการเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ควรจัดกิจกรรมทางศาสนา และสนับสนุนให้ประชาชนมีแรงจูงใจในการนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต พัฒนาสื่อสังคมเครือข่ายเผยแพร่หลักพุทธธรรมให้เข้าถึงง่ายและน่าสนใจมากขึ้น

อภิปรายผลการวิจัย

1. ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม โดยภาพรวม พบว่าอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าอยู่ในระดับมาก เรียงตามลำดับ คือ 1) ด้านความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต 2) ด้านการมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว และ 3) ด้านความสุขสงบ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะ มีประสบการณ์ มีเป้าหมายและแนวทางการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน มีความรู้และทักษะในการดำเนินชีวิต มองเห็นชีวิตที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลง ทำให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงชีวิต มีความเชื่อมั่นศรัทธาในพระพุทธศาสนา นำหลักพุทธธรรมไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต เป็นที่ยึดเหนี่ยวช่วยบรรเทาความทุกข์กังวลใจ สร้างความสุขสงบในชีวิตให้กับตนเอง สะท้อนว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต มีความพึงพอใจในชีวิต พึ่งพาตนเองได้ มีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว รู้จักสร้างความสุขสงบในชีวิตให้กับตนเอง ซึ่งราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้อธิบายว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณช่วยให้รู้สึกมีความสุข สงบ สมบูรณ์ มีเกียรติ มีคุณค่าในจิตส่วนลึก เข้าใจในธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต และความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้ดี ตามทฤษฎีกิจกรรม Havighurst (1973) อธิบายว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี ทำให้รู้สึกว่าคุณค่าและยังเป็นประโยชน์ต่อสังคม และทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน Maslow (1970) อธิบายว่าเมื่อบุคคลอายุมากขึ้นจะต้องการเป็นผู้มีอำนาจในตนเอง มีความอิสระ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง และเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป รวมทั้งพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551) อธิบายว่า พุทธศาสนาเชื่อในกฎแห่งกรรม กรรมคือการกระทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว หลักธรรมที่ควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มี 3 ประการ คือ 1) การไม่ทำบาปทั้งปวง 2) ทำกุศลให้ถึงพร้อม และ 3) การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ ดำเนินชีวิตเป็นไปตามโอวาทปาฏิโมกข์ โดยการให้ทาน รักษาศีล เจริญสติภาวนา พิจารณากฎไตรลักษณ์ เห็นความเป็นธรรมดาของวัฏสงสาร ช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและเป็นประโยชน์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระปลัดวีระชน เขมวีโร และคณะ (2560) พบว่า บุคคลที่มีความผาสุกทางจิตวิญญาณจะ



มีใบหน้าสดชื่น ยิ้มหัวเราะ เป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกกว่าชีวิตของตนเองมีความสุข สงบ เยือกเย็น สมหวัง มีกำลังใจที่เข้มแข็ง มีความพร้อมที่จะเผชิญหรือดำเนินชีวิตไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ เป็นความสงบที่เกิดจากความดี ความไม่เห็นแก่ตัว มีพรหมวิหาร 4 มีสติรู้จักฝึกฝนพัฒนาตนจนค้นพบศักดิ์ศรีและคุณค่าภายในตนเอง อริยญา นามวงศ์ และคณะ (2562) ก็พบว่า องค์ประกอบความสุขทางจิตวิญญาณตามหลักคำสอนของศาสนาพุทธและวัฒนธรรมไทย มีดังนี้ 1) ความสุขสงบ ดำเนินชีวิตได้ตามปกติ เป็นชีวิตที่มีความหมาย มีคุณค่า และมีความภาคภูมิใจในตนเอง 2) ความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต รู้กาย รู้ใจ รู้ความรู้สึกสำนึกคิดของตน รู้เท่าทันตามสภาพธรรมที่เป็นจริง ยอมรับความจริงและเข้าใจในความเป็นธรรมชาติของชีวิต ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการ 3) การมีความหวังและความรู้สึกถึงการมีสิ่งยึดเหนี่ยว ผู้สูงอายุมีพลังภายในตนเอง ที่จะตั้งเป้าหมายชีวิตที่เหลือนอยู่ได้อย่างเหมาะสม มีแรงจูงใจและกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตปรับตัวพึ่งตนเองได้ และ 4) ด้านความเชื่อมั่นศรัทธากับหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ให้เชื่อด้วยปัญญา พิจารณาให้รู้เหตุรู้ผลแล้วให้เชื่อตามเหตุผล เช่นเดียวกับ เกิดศิริ หงษ์ไทย (2564) พบว่า คุณลักษณะของแนวคิดความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) การรับรู้สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต 2) การให้คุณค่าในชีวิต 3) ความพึงพอใจในชีวิต 4) ความสามารถในการดูแลตนเอง 5) ความสามารถมีกิจกรรมต่อสังคม 6) การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และ 7) ความสมดุลระหว่างความปรารถนา กับสิ่งที่ได้รับการตอบสนอง อีกทั้ง Xu (2018) พบว่า การเจริญสติมีความสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีและผลลัพธ์ที่ดี การเจริญสติทำให้เกิดการยอมรับ การบูรณาการ และการปรับตัวต่อความชรา จะช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับความไม่เที่ยง ความแปรปรวนทางอารมณ์ และสิ่งที่เผชิญช่วยบูรณาการชีวิตและความตายอยู่เหนืออดีต

ในส่วนด้านการเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งพบว่าอยู่ในระดับปานกลางนั้นอาจเป็นเพราะว่า ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สภาพสังคมแบบในอดีตเริ่มเลือนหายไป ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งสุขภาพร่างกายเสื่อมลงและจิตใจแปรปรวน มีปัญหาเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวัน ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สะดวก และโรคภัยไข้เจ็บรุมเร้า ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง รู้สึกท้อแท้ เหนื่อยหน่าย และไม่มีความสุขในชีวิต เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ จิตใจมัวหมองไม่แจ่มใส สะท้อนว่าผู้สูงอายุยังเข้าไม่ถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพียงเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ จึงยังไม่เกิดความสุขสงบแท้จริง ซึ่งสำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต (2556) กล่าวว่า ผู้สูงอายุหลายคนต้องเผชิญกับภาวะเบื่อ เหงา ไม่มีอะไรทำ ขาดคนดูแลเอาใจใส่ รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และหาความสุขในชีวิตที่เหลือนอยู่ไม่ค่อยได้ การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุนั้น พิจารณาได้จากการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีมาตรฐานสุขภาพที่พึงประสงค์

และได้รับการยอมรับจากสังคม โดยที่ทฤษฎีการถอยห่าง Cummings et al. (1961) อธิบายว่า ผู้สูงอายุจะลดบทบาทอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกาย เนื่องจากความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลง จึงถอยหนีจากสังคม เพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงาน ยอมรับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมได้ในที่สุด หากสังคมและบุคคลรอบข้าง ยอมรับ ผู้สูงอายุจะมีความสุขมากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ พระอธิการสุนทร กนตวิโร และคณะ (2564) พบว่าสติปัฏฐานเป็นหลักการพัฒนาชีวิตที่มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ คือ สติปัฏฐานเป็นการทำงานสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบด้านอารมณ์กับองค์ประกอบด้านปัญญา โดยมีความเพียร และสติ เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ (EQ) ส่วนสัมปชัญญะเป็นองค์ประกอบด้านปัญญา (IQ) โดยที่องค์ประกอบทั้งสามนี้จะทำงานสัมพันธ์กัน จะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต ทำกิจการงานได้ดีผลดี และ Trapsinsaree et al. (2022) พบว่า ความผาสุกทางจิตวิญญาณเป็นความรู้สึกภายในจิตใจที่แสดงถึงความสงบสุขและภายในความเข้มแข็งของบุคคลอันเกิดจากความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต และคำสอนทางพระพุทธศาสนาช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเอง

2. แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ เรียงตามลำดับ ดังนี้ 1) ด้านความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต 2) ด้านการมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว 3) ด้านความสุขสงบ และ 4) ด้านการเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้สูงอายุในพื้นที่บางส่วนมีโรคประจำตัวเคลื่อนไหวไม่สะดวก ทำให้ไม่สามารถเดินทางไปไหนได้ไกล และไม่สะดวกไปทำบุญปฏิบัติธรรมที่วัดเนื่องจากมีอาการปวดขา ปวดเข่า ไม่สามารถนั่งปฏิบัติธรรม ฟังธรรมเทศนาเป็นเวลานานได้ ต้องอยู่บ้านเพียงลำพังเมื่อลูกหลานออกไปทำงาน ทำให้รู้สึกเบื่อหน่าย รู้สึกเหงา จิตใจไม่สงบ มีความกังวลใจ ผู้สูงอายุจึงต้องการให้จัดทำพื้นที่ส่วนกลางในชุมชน มีกิจกรรมให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วม พบปะสังสรรค์ สร้างปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในชุมชน มีงานอดิเรกทำในยามว่าง เช่น ฟังเทศน์ฟังธรรม สนทนาธรรม แลกเปลี่ยนความรู้ ผู้สูงอายุจะได้มีพื้นที่ได้ผ่อนคลายความเหงา ผ่อนคลายจิตใจ มีความสุข จิตแจ่มใส ไม่เครียด ซึ่งศศิพัฒน์ ยอดเพชร (2552) อธิบายว่า การสร้างหลักประกันในวัยผู้สูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคมโดยรวม ถือว่าผู้สูงอายุมีคุณค่าและศักยภาพ สมควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมผู้สูงอายุ มีศักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนได้อย่างมีคุณภาพ โดยที่ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม Havighurst (1973) อธิบายว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาการ 3 ประการ คือ 1) สร้างพึงพอใจในชีวิตโดยหางานอื่นทดแทน 2) ยอมรับว่าสมรรถภาพของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ และปรับความรู้สึกนี้ได้



และ 3) ยอมรับเรื่องความตายโดยไม่รู้สึกกลัว สอดคล้องกับพระครูปริยัติธรรมวิบูล (ชวี อิสสโร) และคณะ (2561) พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธ มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยที่ที่เอื้อต่อความผาสุกทางจิตวิญญาณมี 2 ปัจจัย คือ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์กับเพื่อน และ 2) แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุ เสนอแนะให้สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมร่วมกัน ได้แก่ รับประทานอาหาร ทำงานบ้าน ทำกิจกรรมนันทนาการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา พักผ่อนหย่อนใจนอกบ้าน ไปเยี่ยมญาติมิตรและเพื่อนต่างจังหวัด ร่วมพิธีกรรม งานบุญ และทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ และ 3) การประยุกต์หลักบุญกิริยาวัตถุ 3 ในด้านความรู้สึกต่อชีวิต ด้านความผาสุกในสิ่งที่เป็น ด้านความผาสุกในศาสนาที่ยึดมั่น และสุรสิทธิ์ ไกรสิน (2560) พบว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการหลายด้านทั้งทางด้านกายภาพ ด้านจิตใจและสังคม หากผู้สูงอายุได้รับสิ่งที่ตอบสนองต่อความต้องการดังกล่าวในปริมาณที่เหมาะสมก็จะทำให้มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ แต่หากความต้องการดังกล่าว ไม่ได้รับการตอบสนองก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาด้านร่างกายและจิตใจได้ เช่นเดียวกันกับอารยา ผลธัญญา (2564) พบว่า การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์เป็นเครื่องมือหนึ่งในการช่วยลดความรู้สึกว่าตนเองถูกกีดกันจากกิจกรรมทางสังคมและความรู้สึกว่าเหงา ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกถึงการมีส่วนร่วมทางสังคมได้มากขึ้น นำไปสู่การเชื่อมโยงทางสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่นได้อย่างต่อเนื่อง สามารถช่วยในการส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีในผู้สูงอายุ

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากการวิจัยสามารถสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ได้วางแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 แนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณ
ของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม

จากภาพที่ 1 อธิบายได้ว่าแนวทางการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธธรรม ตำบลนาเสียว อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ชุมชนและภาคีพัฒนาความร่วมมือพัฒนากิจกรรมหลักและกิจกรรมเสริม ได้แก่ การพบปะสังสรรค์ จัดพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ จัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมชุมชน มีผู้นำปฏิบัติ สร้างแรงจูงใจ พัฒนาสื่อสังคมเครือข่าย ให้ครอบคลุมตามแนวทางทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของชีวิต 2) ด้านการมีเป้าหมายและสิ่งยึดเหนี่ยว 3) ด้านความสุขสงบ และ 4) ด้านการเข้าถึงหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จัดให้มีนโยบายส่งเสริมการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต จัดทำถนนวัฒนธรรม จัดกิจกรรมฮีตสิบสองคองสิบสี่ ส่งเสริมการตักบาตร ทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ส่งเสริมครอบครัวอบอุ่น ชุมชนสามัคคีรักใคร่กลมเกลียว เพื่อให้ผู้สูงอายุเผชิญปัญหาและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมั่นคงและมั่นใจ



ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. จัดกิจกรรมทางศาสนาและวันสำคัญ ให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในกิจกรรม วางแผน ออกแบบ เป็นผู้นำ ร่วมดำเนินการ ให้มีการแลกเปลี่ยนรู้และการสะท้อนคิด ผ่านเรื่องเล่า ไร่พลัง กรณีตัวอย่างการจัดการอารมณ์เสีย สร้างอารมณ์ดี
2. จัดกิจกรรมยกย่องชมเชย ให้เกียรติบัตร ส่งเสริมรูปแบบปฏิบัติที่ดี ครอบครัวยุคใหม่ ทำความดีเพื่อแผ่นดิน การบันทึกคะแนนความดีสะสมเป็นคะแนนบุญในการเข้าถึงสวัสดิการสังคมเป็นลำดับแรก เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการทำ ความดี ตอบแทนคุณแผ่นดินเกิด

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยและพัฒนาโปรแกรมการรู้เท่าทันทุกข์ของผู้สูงอายุ ด้วยหลักสติปัญญา 4
2. การวิจัยและพัฒนาหลักสูตรการสร้างความสุขสงบผู้สูงอายุด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ* (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง.
- กำพล ขาวนาเสียว. (2564, 16 ธันวาคม). ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านนาเสียว [บทสัมภาษณ์].
- เกิดสิริ หงษ์ไทย. (2564). การวิเคราะห์หมโนทัศน์ความผาสุกตามมุมมองในผู้สูงอายุ. *วารสารสภาการพยาบาล*, 36(4), 44-59.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- พระครูปริยัติธรรมวิบูล (ขวี อิสสรโร) และคณะ. (2561). รูปแบบการเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพุทธจิตวิทยา. *รมยสาร*, 16(พิเศษ), 413-430.
- พระปลัดวีระชนม์ เขมวีโร และคณะ. (2560). การเสริมสร้างความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 5(1), 78-88.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: เอส อาร์พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์.
- พระอธิการสุนทร กนตวิโร และคณะ. (2564). พุทธวิธีพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์. *Journal of Modern Learning Development*, 6(4), 372-383.



- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนาเสียว. (2565). *แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพตำบลนาเสียว*. ชัยภูมิ: โรงพยาบาลสุขภาพตำบลนาเสียว.
- วัลนิกา ฉลากบาง. (2559). จิตวิญญาณความเป็นครู : คุณลักษณะสำคัญของครูมืออาชีพ. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 6(2), 123–128.
- ศศิพัฒน์ ยอดเพชร. (2552). ตัวแบบการดูแลผู้สูงอายุที่ดีของครอบครัวและชุมชนในชนบทไทย. *วารสารพหุวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 10(3), 13-24.
- สำนักส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพจิต. (2556). *การดูแลทางด้านสังคมจิตใจของผู้สูงอายุเพื่อป้องกันปัญหาสุขภาพจิต*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สุรสิทธิ์ ไกรสิน. (2560). รูปแบบการเสริมสร้างสมรรถนะการดูแลสุขภาพขององค์กรรวมของผู้สูงอายุในเขตทุ่งกุลาร้องไห้ โดยประยุกต์ใช้หลักทฤษฎี 4. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*, 9(1), 24-37.
- แสงเดือน พรหมแก้วงาม และอรัญญา นามวงศ์. (2560). ความผาสุกทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในชุมชน. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ*, 35(3), 204-213.
- อรัญญา นามวงศ์ และคณะ. (2562). รูปแบบศักยภาพชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณของผู้สูงอายุโรคเรื้อรัง: กรณีศึกษา ตำบลบ้านต้อม จังหวัดพะเยา. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 12(3), 89-103.
- อารยา ผลธัญญา. (2564). การใช้เครือข่ายสังคมออนไลน์กับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์*, 15(3), 272-288.
- Cummings, et al. (1961). *Growing Old: The Process of Disengagement* (Second Printing edition). New York: Basic Books
- Havighurst, R. J. (1973). *Human Development and Education* (Third Printing edition). New York: Longmans.
- Xu, J. (2018). A Tripartite Function of Mindfulness in Adjustment to Aging: Acceptance, Integration, and Transcendence. *The Gerontologist*, 58(6), 1009–1015.
- Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.



- Maslow, A. (1970). *Human needs theory: Maslow's hierarchy of human needs*. (Third Printing edition). Philadelphia: Lippincott.
- Trapsinsaree, D., et al., (2022). Factors predicting spiritual well-being among dependent older people. *Trends Sciences*, 19(1), 1718.