บทความวิจัย

การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี

BUDDHADHAMMA APPLICATION FOR ENHANCING THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY IN SRALONGRUEA SUBDISTRICT MUNICIPALITY AT HUAI KRACHAO DISTRICT IN KANCHANABURI PROVINCE

ฐิติยา ประทุมสูตร[1]*
Thitiya Prathumsoot[1]*
*Corresponding Author E-mail: 6727204013@mcu.ac.th
Received April 28, 2026; Revised September 9, 2026; Accepted October 5, 2026

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี 2. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และ 3. นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าว โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 304 คน ด้วยแบบสอบถามมาตรประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.788 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมทั้งใช้การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ส่วนการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 11 รูปหรือคน

ผลการวิจัยพบว่า 1. คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.21) และหลักสาราณียธรรม 6 อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.48, S.D. = 0.26) 2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลาง (R =.757**) และ 3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ พบว่า ด้านร่างกาย คือ การดูแลสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกายให้สมบูรณ์ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม และการรักษาสุขภาพ ด้านจิตใจ คือ การพัฒนาความคิด อารมณ์

[1] คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
[1] Faculty of Social Sciences, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

และการจัดการอารมณ์เชิงบวก ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม คือ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตนเองกับผู้อื่นในครอบครัว ชุมชน และสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม คือ การดูแล รักษา และใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า รวมถึงการรักษาความสะอาด ลดมลพิษ และป้องกันความเสียหายต่อธรรมชาติรอบตัว

คำสำคัญ: การประยุกต์; หลักสาราณียธรรม 6; คุณภาพชีวิต; ผู้สูงอายุ

Abstract

Objectives of this research were: 1. To examine the level of quality of life among older adults residing in the Sra Long Ruea Sub-District Municipality, Huai Krachao District, Kanchanaburi Province; 2. To investigate the relationship between the Six Principles of Saraniyadhamma and the quality of life of older adults; and 3. To propose guidelines for applying Buddhist principles to improve the quality of life of older adults in the study area. A mixed-methods research design was employed. Quantitative research, data were collected from 304 samples who were older adults using a five-point Likert-scale questionnaire with reliability value of 0.788 and the data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, as well as stepwise multiple regression analysis and Pearson's correlation coefficient. The qualitative research, data were obtained through in-depth interviewing 11 key informants.

The findings revealed that: 1. By overall, the quality of life of older adults in the Sra Long Ruea Sub-District Municipality was at a high level ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.21), while the practice of the Six Principles of Saraniyadhamma was also at a high level ($\overline{X}$ = 4.48, S.D. = 0.26). 2. The overall relationship between Saraniyadhamma and the quality of life of older adults was positive and at a moderate level (R = .757**). and 3. Regarding the application of Buddhist principles to improve the quality of life of older adults, the findings indicated that, in the physical dimension, emphasis should be placed on maintaining good health and physical strength, consuming appropriate and nutritious food, and maintaining healthy practices. In the psychological dimension, the focus should be on developing positive thoughts and emotions and effectively managing emotions. In the social relationships dimension, emphasis should be placed on establishing and maintaining positive relationships with family members, community members, and others in society. In the environmental dimension, older adults should be encouraged to conserve and use natural

resources responsibly, maintain cleanliness, reduce pollution, and prevent damage to the surrounding natural environment.

Keywords: Application; Saraniyadhamma 6; Quality of Life; Older Persons

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ อันเป็นผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์ การสาธารณสุข และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ส่งผลให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น ขณะที่อัตราการเกิดลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้สัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในทุกพื้นที่ของประเทศ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลต่อโครงสร้างทางเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว โดยเฉพาะการดูแลผู้สูงอายุซึ่งต้องการการเอาใจใส่ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2568) คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น สุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอย โรคเรื้อรัง การขาดรายได้หลังเกษียณ การสูญเสียบทบาททางสังคม และการขาดความอบอุ่นจากครอบครัว และชุมชน (องค์การอนามัยโลก, 2563) หากผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีคุณค่าในตนเอง และเป็นพลังสำคัญของชุมชนได้ต่อไป แต่หากขาดการดูแล อาจนำไปสู่ปัญหาความเครียด ความโดดเดี่ยว และภาวะซึมเศร้าได้ ข้อมูลจากฐานข้อมูลผู้สูงอายุ ผู้พิการ ประจำปีงบประมาณ 2566 พบว่า มีผู้สูงอายุจำนวน 1,427 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 ของประชากรทั้งหมดในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ประสบปัญหาโรคเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และปัญหาด้านการเคลื่อนไหว จากการสำรวจข้อมูลผู้สูงอายุในชุมชน พบว่าผู้สูงอายุจำนวนมากอาศัยอยู่ตามลำพัง เนื่องจากบุตรหลานย้ายถิ่นไปประกอบอาชีพนอกพื้นที่

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาข้างต้น พระพุทธศาสนาได้เสนอหลักสาราณียธรรม 6 ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมความรัก ความสามัคคี และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูล ประกอบด้วย เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม สาธารณโภคี สีลสามัญญตา และทิฏฐิสามัญญตา อันเป็นหลักธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค โดยมุ่งเน้นการสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างบุคคล ส่งเสริมการช่วยเหลือเกื้อกูล และการดำรงชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุข ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม หลักสาราณียธรรม 6 เป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ประกอบด้วย เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม สาธารณโภคี สีลสามัญญตา และทิฏฐิสามัญญตา (พระอาจารย์สมบัติ นันทิโก, 2567) ซึ่งสามารถนำมา

ประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุได้ ทั้งในด้านการดูแลเอาใจใส่ การสร้างกำลังใจ การแบ่งปันทรัพยากร และการสร้างความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวและชุมชน

แม้ว่าจะมีงานวิจัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในหลายพื้นที่ของประเทศไทย แต่ยังไม่พบการศึกษาที่มุ่งวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องและกำลังเผชิญปัญหาด้านคุณภาพชีวิตในหลายมิติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประเด็นดังกล่าวเพื่อสร้างองค์ความรู้และแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่

จากการทบทวนแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า หลักสาราณียธรรม 6 มีความสัมพันธ์กับการสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน รวมถึงช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในด้านจิตใจ สังคม และการดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่น อย่างไรก็ตาม การนำหลักสาราณียธรรม 6 มาประยุกต์ใช้ในระดับชุมชนยังมีไม่มากนัก โดยเฉพาะในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการประยุกต์หลักสาราณียธรรม 6 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในพื้นที่ดังกล่าวเพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิต ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิต และเสนอแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับบริบทของชุมชนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี
3. เพื่อนำเสนอการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสานวิธีประกอบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีการสำรวจจากแบบสอบถาม และการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

2.1 ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในพื้นที่ตำบลสระลงเรือ จำนวนทั้งสิ้น 1,427 คน (เทศบาลตำบลสระลงเรือ, 2565)

2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลสระลงเรือ จำนวนทั้งสิ้น 1,427 คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ ทาโร่ ยามาเน่ (Yamane, T., 1973) ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 และค่าความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 304 คน

2.3 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 11 รูปหรือคน ผู้วิจัยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) นักพัฒนาชุมชน และผู้นำชุมชน จำนวน 3 คน 2) กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 2 คน 3) กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 2 คน 4) นักวิชาการหรือผู้ปฏิบัติงานด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 2 รูปหรือคน และ 5) กลุ่มนักวิชาการผู้ปฏิบัติงานทางด้านรัฐประศาสนศาสตร์ จำนวน 2 รูปหรือคน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียะธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุร และ ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี

3.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี และ ตอนที่ 3 การประยุกต์หลักสาราณียะธรรม 6 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

4.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยขอหนังสือจากหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์ ถึงนายกเทศมนตรีตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามจากประชาชนในพื้นที่ แล้วนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปเก็บข้อมูลในพื้นที่ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 304 ชุด และเก็บแบบสอบถามทั้งหมด ไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยต่อไป

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยขอหนังสือจากหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์ ถึงผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อขอสัมภาษณ์ จากนั้นนัดวัน เวลา และสถานที่กับผู้ให้ข้อมูลเพื่อสัมภาษณ์ตามวัน เวลา และสถานที่กำหนดไว้ โดยขออนุญาต

ใช้วิธีการจดบันทึก บันทึกเสียง และถ่ายภาพประกอบการสัมภาษณ์ และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการที่เหมาะสม

5. การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1 การวิจัยเชิงปริมาณ ใช้วิธีการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ โดยใช้วิธีการดังนี้

1) สถิติพรรณนา สำหรับอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และพรรณนาการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี สถิติที่ใช้ คือ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์ของเบสท์

2) สถิติอนุมาน ใช้สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ และการทดสอบสมมติฐานการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์ วัดระดับความสัมพันธ์ของตัวแปร และผู้วิจัยได้เลือกใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แบบเพียร์สัน เพื่อทดสอบสมมติฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยทั่วไปนิยมใช้สัญลักษณ์ (r) แทนค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลุ่มการบอกระดับหรือขนาดของความสัมพันธ์ จะใช้ตัวเลขของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ หากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์มีค่าเข้าใกล้ -1 หรือ +1 แสดงถึงการมีความสัมพันธ์กันในระดับสูง แต่หากมีค่าเข้าใกล้ 0 แสดงถึงการมีสัมพันธ์กันในระดับน้อย หรือไม่มีเลย สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด วิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหาประกอบบริบท นำเสนอเป็นความเรียงประกอบตาราง โดยการแจกแจงความถี่ของผู้ตอบคำถามปลายเปิดตามลำดับความสำคัญ

5.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์โดย วิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนาตามเกณฑ์การวิเคราะห์เนื้อหาโดยร่างข้อมูลจากการนำชื่อคำพูดหรือข้อความที่จะถูกนำมาวิเคราะห์ แล้วแบ่งไว้เป็นประเภท เพื่อทำให้การวิเคราะห์สม่ำเสมอ คำนึงถึงบริบทหรือสภาพแวดล้อมประกอบของข้อมูลที่นำมาวิเคราะห์โดยมีการโยงเข้ากับกรอบแนวคิดการวิจัย

ผลการวิจัย

1. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ปรากฏดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าเฉลี่ย และระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวม

ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	ระดับการปฏิบัติ		
	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านร่างกาย	4.21	0.28	มาก
2. ด้านจิตใจ	4.46	0.36	มาก
3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม	4.48	0.23	มาก
4. ด้านสิ่งแวดล้อม	4.44	0.26	มาก
ภาพรวม	**4.40**	**0.21**	**มาก**

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.40, S.D. = 0.21) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ข้อ 3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.48, S.D. = 0.23) รองลงมา ข้อ 2 ด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.46, S.D. = 0.36) ถัดมา ข้อ 4 ด้านสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.44, S.D. = 0.26) และ ข้อ 1 ด้านร่างกาย อยู่ในระดับมาก ($\overline{X}$ = 4.21, S.D. = 0.28) ตามลำดับ

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ปรากฏดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี

คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
ค่าคงที่ (Constant)	.704	.113		6.208**	.000
ด้านร่างกาย (X_1)	.339	.041	.400	8.209**	.000
ด้านจิตใจ (X_2)	.163	.048	.210	3.432**	.001
ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (X_3)	.135	.040	.175	3.333**	.001
ด้านสิ่งแวดล้อม (X_4)	.174	.042	.194	4.118**	.000

Multiple R = .862 R^2 = .744 Adjusted R^2 = .740 Std. Error of the Estimate = .28915

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 2 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า ในเชิงบวกอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ด้านร่างกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง (R =.528**) ด้านจิตใจ มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง (R =.716**) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง (R =.532**) ด้านสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับน้อย (R =.462**)

3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า ด้านร่างกาย การดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน สามารถรับรู้ถึงความรู้สึกสุขกาย และสบายใจ ด้านจิตใจ ความตระหนักรู้ถึงความคิด ความจำ และความรู้สึกของตนเอง รวมทั้งจัดการ กับความเศร้าหรือความกังวลได้อย่างเหมาะสม ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม สร้างมิตรภาพกับเพื่อนหรือคนในชุมชนได้อย่างสม่ำเสมอ ความตระหนักว่าตนเองสามารถให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่นในสังคม และด้านสิ่งแวดล้อม ความสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุข และสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการตระหนักว่าตนอยู่ในสังคมที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี

อภิปรายผลการวิจัย

1. ระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี อภิปรายได้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ได้ให้ความสำคัญกับกิจกรรมที่ส่งเสริมคุณภาพชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสุริยะ มทฺทโว (มาธรรม) (2564) ได้ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรมเพื่อส่งเสริมความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรเทศบาลในจังหวัดนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) มีความเต็มใจในการทำงาน 2) มีความเต็มใจทำงานกับองค์กร 3) มีความเต็มใจเป็นสมาชิกขององค์กร 4) มีความภักดีกับองค์กร 5) มีความเสียสละเพื่อองค์กร หลักสาราณียธรรมช่วยให้เกิดความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรมากยิ่งขึ้น

2. ความสัมพันธ์ระหว่างหลักสาราณียธรรม 6 กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี อภิปรายได้ โดยภาพรวมมีความสัมพันธ์ เชิงบวกที่ระดับปานกลาง (R =.757**) ซึ่งสอดครองกับสภาพความจริง ทั้งนี้เนื่องจากผู้สูงอายุในเขตเทศบาลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรีได้ให้ความสำคัญกับกับคุณภาพชีวิต ตังใจปฏิบัติ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรกฺขิโต (แสงแก้ว) (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการ

ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า การนำหลักจิตภาวนาที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมาบูรณาการกับศาสตร์สมัยใหม่มาจัดเป็นกิจกรรมฝึกอบรมตามกรอบเวลาที่เหมาะสมจะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพผู้สูงอายุให้เจริญ

3. การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี อภิปรายได้ว่า คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี สอดคล้องกับงานวิจัยของพระธนพล กนฺตสีโล (เรือนเพ็ชร์) (2561) ได้ศึกษาเรื่อง การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในเขตเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์ใช้หลักสาราณียธรรม 6 สามารถส่งเสริม และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเมตตากายกรรมส่งเสริมการช่วยเหลือเกื้อกูลและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เมตตาวจีกรรม ช่วยสร้างกำลังใจ และสัมพันธภาพอันดี เมตตามโนกรรม ช่วยให้เกิดความปรารถนาดีต่อกัน สาธารณโภคี ส่งเสริมการแบ่งปันทรัพยากร และการช่วยเหลือกันในชุมชน สีลสามัญญตา ช่วยให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ในกรอบของศีลธรรม และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างสงบสุข และทิฏฐิสามัญญตา ช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดี และความสามัคคีในสังคม ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับหลักสาราณียธรรม 6 ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นหลักธรรมที่มุ่งส่งเสริมความรัก ความสามัคคี และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลของสมาชิกในสังคม อันนำไปสู่ความสงบสุขและความผาสุกในการดำรงชีวิต นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับแนวคิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่มุ่งเน้นการพัฒนามนุษย์อย่างสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยเมื่อผู้สูงอายุได้รับการดูแล เอาใจใส่ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน ย่อมส่งผลให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจ มีความสุขในการดำรงชีวิต และสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้อย่างเหมาะสม

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี” พบว่า หลักสาราณียธรรม 6 สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างเป็นรูปธรรม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยมุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ความเมตตา และความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยจึงนำไปสู่ “องค์ความรู้จากการวิจัย: การประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” ซึ่งประกอบด้วยหลักสาราณียธรรม 6 และแนวทางการนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างเป็นระบบ การประยุกต์ใช้ดังกล่าวก่อให้เกิดผลลัพธ์สำคัญ คือ ผู้สูงอายุมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

วารสารพุทธนวัตกรรมและการจัดการ
ปีที่ 9 ฉบับที่ 5 กันยายน – ตุลาคม 2569 น. 228-293.



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

จากภาพที่ 1 อธิบายได้ว่า การประยุกต์หลักสาราณียธรรม 6 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลสระลงเรือ อำเภอห้วยกระเจา จังหวัดกาญจนบุรี ประกอบด้วย เมตตากายกรรม คือ คิดดี คิดถึงประโยชน์ของผู้อื่น ไม่คิดร้าย ไม่เบียดเบียน มีจิตเมตตา เมตตาวจีกรรม คือ พูดดี ใช้คำสุภาพ ไพเราะ อ่อนโยน สร้างกำลังใจให้ผู้อื่น เมตตามโนกรรม คือ ทำดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน สาธารณโภคี คือ แบ่งปันสิ่งของ แรงกาย แรงใจ และทรัพยากรที่มีให้แก่ผู้อื่นอย่างเหมาะสม สีลสามัญญตา คือ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดี ยึดถือความดีงามร่วมกัน อยู่ร่วมกันอย่างมีวินัย และทิฏฐิสามัญญตา คือ ไม่แบ่งแยก ไม่ดูถูก ยอมรับความแตกต่าง เคารพกันและกัน คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านร่างกาย คือ สุขภาพแข็งแรง จัดการสุขภาพกาย ออกกำลังกายสม่ำเสมอ คัดกรองสุขภาพตามวัย 2) ด้านจิตใจ คือ จิตใจแจ่มใส จัดการความเครียดได้ดี ภาคภูมิใจในตนเอง มีความสุขในชีวิต 3) ด้านสังคม คือ มีเพื่อน มีเครือข่ายสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ภาคีคนในชุมชน เข้าร่วมกิจกรรมสังคม และ 4) ด้านสิ่งแวดล้อม คือ บ้านเรือนแวดล้อม สภาพแวดล้อมดีขึ้น ปรับสภาพแวดล้อมเหมาะสม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เทศบาลควรกำหนดนโยบายในระดับท้องถิ่นที่สนับสนุนการนำหลักพุทธธรรมมาเป็นแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต เช่น การจัดกิจกรรมสวดมนต์ ทำสมาธิ และการบำเพ็ญประโยชน์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิต และความสงบทางใจแก่ผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

2. เทศบาลควรมีการบูรณาการระหว่างเทศบาล วัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล โรงเรียน และองค์กรชุมชน โดยกำหนดเป็นนโยบายร่วมเพื่อพัฒนากิจกรรมเชิงพุทธธรรมให้ครอบคลุมทั้งมิติทางร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญาของผู้สูงอายุ

3. เทศบาลควรมีนโยบายสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพเจ้าหน้าที่เทศบาล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และแกนนำชุมชน ให้มีความรู้ และทักษะในการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อการดูแลผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. เทศบาลควรกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพร่างกาย จิตใจ และความสนใจของผู้สูงอายุ เช่น กิจกรรมเจริญสติภาวนา การสวดมนต์ ฟังธรรม การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ร่วมกัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมต่อคุณภาพชีวิต

2. เทศบาลควรดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุ ครอบครัว และผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมในการออกแบบ ดำเนินการ และประเมินผลโครงการ เพื่อสะท้อนความต้องการที่แท้จริง และสร้างความรู้สึกร่วมเป็นเจ้าของโครงการ

3. เทศบาลควรสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย เช่น วัด โรงเรียน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และองค์กรสังคม เพื่อสนับสนุนการทำกิจกรรมเชิงพุทธธรรม และพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุอย่างครอบคลุมทุกมิติ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายพื้นที่การศึกษาไปยังตำบลหรืออำเภออื่น ๆ ในจังหวัดกาญจนบุรี หรือจังหวัดใกล้เคียง เพื่อเปรียบเทียบความเหมือน ความแตกต่างด้านการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรม และผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในแต่ละบริบททางสังคม และวัฒนธรรม

2. ควรศึกษาแนวทางการทำงานร่วมกันระหว่างเทศบาล วัด โรงเรียน หน่วยงานสาธารณสุข และองค์กรชุมชน เพื่อสร้างเครือข่ายสนับสนุนการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมในการยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

3. ควรออกแบบการศึกษาในลักษณะการวิจัยเชิงติดตามผลเพื่อประเมินผลกระทบในระยะยาวของการนำหลักพุทธธรรมมาใช้ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2568). *สถิติผู้สูงอายุและสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ปี 2568*. สืบค้น 12 เมษายน 2569. จาก https://www.dop.go.th/th/statistics_page?cat=1&id=2578.

เทศบาลตำบลสระลงเรือ. (2565). *ฐานข้อมูลผู้สูงอายุ ผู้พิการ ประจำปีงบประมาณ 2566*. สืบค้น 12 เมษายน 2569. จาก https://salongruea.go.th/public/list/data/index/menu/1168

พระธนพล กนฺตสีโล (เรือนเพ็ชร์). (2561). *การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต* (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสังคม). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหานิพนธ์ มหาธมฺมรกฺขิโต (แสงแก้ว). (2557). *การพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยหลักจิตภาวนาในพระพุทธศาสนา* (รายงานการวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสุริยะ มทฺทโว (มาธรรม). (2564). *การประยุกต์หลักสาราณียธรรมเพื่อส่งเสริมความผูกพันต่อองค์กรของบุคลากรเทศบาลในจังหวัดนครราชสีมา* (ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระอาจารย์สมบัติ นันทิโก. (2567). *สาราณียธรรม 6 – อนุสติ 6*. สืบค้น 12 เมษายน 2569. จาก https://www.youtube.com/watch?v=mjdVqvyFxws

องค์การอนามัยโลก. (2563). *แบบวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ* (WHOQOL-BREF-THAI). กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.

พระไตรปิกฎยามเช้า. (2564). *สาราณียธรรม 6 ประการ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึง*. สืบค้น 12 เมษายน 2569. จาก https://www.youtube.com/watch?v=6ykDLZiVOMQ&t=47s

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York: Harper and Row.