

รูปแบบการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ แบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน

A Model of Self-Awareness Reinforcing of the Elderly Based on Buddhist Principles in Lamphun Province

1. พระครูโสภณปริยัติกิจ (พุฒิปัตน์ พงศต้อย), 2. ไพรินทร์ ณ วันนา, 3. พระครูโกวิทธรรมวาที
1. Phrakru Sophonpariyattikit (Puttipat Pongtui), 2. Phairin Na Wanna
3. Phrakhru Kowitarttawatee

1., 2., 3. วิทยาลัยสงฆ์ลำพูน มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
1., 2., 3. Lamphun Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Author E-mail: phutthiphat.pho@mcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ 2) วิเคราะห์การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธ 3) เสนอรูปแบบการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกและสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิ 36 รูป/คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยจัดกลุ่มสาระสำคัญและวิเคราะห์เนื้อหา พร้อมนำเสนอด้วยการพรรณนาอ้างอิงคำพูดตามวัตถุประสงค์

ผลการวิจัยพบว่า

1. การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 1) การรับรู้คุณค่าในตนเอง 2) การรับรู้ความภาคภูมิใจในตนเอง 3) การรับรู้ถึงบทบาทหรือความสำคัญของตนเองต่อครอบครัว 4) การรับรู้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน 5) การรับรู้ถึงการให้โอกาสทางสังคม 6) การรับรู้เกี่ยวกับความคาดหวังต่อชีวิตช่วงวัยสูงอายุในอนาคต และ 7) การรับรู้การสร้างขวัญกำลังใจเมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ หรือไม่มีคุณค่า

2. การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธอาศัยหลักภavana 4 คือ กายภavana สีสภavana จิตตภavana และปัญญาภavana ซึ่งสามารถประยุกต์เข้ากับการสร้างความสุข 5 มิติ ได้แก่ 1) สุขสบาย 2) สุขสนุก 3) สุขสง่า 4) สุขสว่าง และ 5) สุขสงบ

3. รูปแบบการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน เน้นการพัฒนาตนเอง การเรียนรู้ทักษะใหม่ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน และการมีบทบาทในครอบครัวและสังคม พร้อมกับการดูแลสุขภาพและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและคุณค่าในตนเอง รวมถึงหลักภavana เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งกายและจิตใจ

คำสำคัญ: 1. การตระหนักรู้; 2. คุณค่าในตนเอง; 3. ผู้สูงอายุ; 4. วิถีพุทธ

ABSTRACT

This research article aimed to: 1) explore the self-awareness of elderly individuals, 2) investigate their self-awareness from a Buddhist perspective, and 3) develop a model to enhance

the self-awareness of elderly individuals according to Buddhist principles in Lamphun province. The qualitative research methodology included in-depth interviews and focus group discussions conducted with 26 experts or participants. The data were analyzed by organizing core content into categories and performing a content analysis, which was presented through descriptive narration with relevant quotations aligned with the research objectives.

The research found that:

1. The elderly's self-awareness encompasses the following aspects: (1) recognition of self-worth, (2) acknowledgment of personal pride, (3) awareness of one's role and importance within the family, (4) appreciation of participation in community or social activities, (5) understanding of social opportunities available to them, (6) perception of future expectations during old age, and (7) cultivation of morale to overcome feelings of discouragement or inadequacy.

2. Enhancing self-worth in the elderly through the Buddhist approach focuses on the Four Foundations of Mindfulness: body, feelings, mind, and phenomena. These principles can be utilized to cultivate five facets of happiness: (1) ease, (2) pleasure, (3) dignity, (4) radiance, and (5) tranquility.

3. The self-awareness model for the elderly in Lamphun province emphasizes self-improvement, acquiring new skills, engagement in community activities, and fulfilling roles within the family and society. Along with proper healthcare and support from their surroundings, these elements foster confidence and a sense of self-worth. Incorporating the Four Foundations of Mindfulness further promotes balanced physical and mental well-being.

Keywords: 1. Awareness; 2. Self-assurance; 3. Elderly; 4. Buddhist Principles

บทนำ

ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่สร้างคุณประโยชน์แก่ลูกหลานและประเทศชาติเป็นอันมาก เป็นทรัพยากรที่ทรงคุณค่าที่ได้สั่งสมประสบการณ์จากชีวิตของท่านจึงเป็นผู้ที่ควรได้รับการยกย่องในสังคม ปัจจุบันประชากรไทยอายุยืนยาวมากขึ้น ผู้สูงอายุซึ่งเป็นประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นประชากรกลุ่มหนึ่งที่มีจำนวนเพิ่มขึ้น และมีสัดส่วนสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับประชากรกลุ่มอื่น ในขณะที่จำนวนผู้สูงอายุยังคงสูงขึ้นเรื่อย ๆ เป็นสิ่งที่คนทั่วไปควรตระหนักและน่าจะเกิดผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมในระยะยาว ซึ่งผู้สูงอายุในชุมชนจำนวนมากน้อยมีวิถีชีวิตเปลี่ยนไปจากเดิม จากการใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายอยู่กับลูกหลานในครัวเรือน เป็นการใช้ชีวิตที่พึ่งพา ระบบเศรษฐกิจในปัจจุบันเป็นปัจจัยดำรงชีพ ในด้านความสัมพันธ์กับลูกหลาน แบบแผนการเลี้ยงดูแบบสมัยใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุถูกมองข้าม อีกทั้งผู้สูงอายุยังประสบปัญหาในเรื่องความวิตกกังวลในการพึ่งลูกหลาน กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวภัย กลัวตาย จึงเกิดภาวะซึมเศร้า หงุดหงิด ระวัง เอาแต่ใจตนเอง และถ่ายทอดมาทางพฤติกรรม จู้จี้ ขี้บ่น อยู่ไม่เป็นสุข ความจำไม่ค่อยดี ปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการดูแล

แนวคิดในเรื่อง “คุณค่า” ในทางพระพุทธศาสนา มองว่าบุคคลทุกคนล้วนมีคุณค่าอยู่ในตนเอง ถ้าบุคคลมองเห็นว่าคุณค่าของตนเองคือความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิต ก็จะไม่ทำให้เสียเวลาเปล่า และมองเห็นว่าเวลาเป็นของมีประโยชน์ไม่เพียงแต่เสียวินาที การเห็นคุณค่าของตนเองจึงมีความสำคัญ (นันทา ธงชัยสุริยา, 2562) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การรับรู้ว่าคุณค่า มีศักยภาพและภูมิใจในตนเอง ผู้ที่ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองจะมีแนวคิดและวิธีการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องเหมาะสม รักตัวเองเป็น ถ้าที่นี้จะเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ ๆ ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดี

รวมทั้ง มองโลกในแง่ดีและมีเหตุผล ส่วนผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเองต่ำจะมีทัศนคติเชิงลบต่อตนเองและผู้อื่น ขาดความมั่นใจ กลัวความผิดพลาด รู้สึกว่าตัวเองไม่ดี เป็นภาระต่อผู้อื่น ไร้ค่า ไม่เป็นที่รัก และมีพฤติกรรมชอบเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เป็นต้น

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงนำเสนอบทความวิจัยนี้เพื่อเป้าหมายสำคัญ คือ การสร้างความตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเองให้กับผู้สูงอายุ โดยใช้พื้นที่ของโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความตระหนักรู้ดังกล่าวให้เกิดขึ้น และสามารถที่จะนำไปสู่การเป็นผู้สูงอายุที่รู้คุณค่าตนเอง สร้างพลังบวกในการดำเนินชีวิตและเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ในครอบครัว ชุมชนได้อย่างเป็นปกติสุข

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ
- 2) เพื่อวิเคราะห์การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน
- 3) เพื่อเสนอรูปแบบการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง รวมทั้งสิ้น 36 รูป/คน แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ 26 รูป/คน จาก 4 กลุ่ม ได้แก่ พระสงฆ์ ผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุ และผู้บริหารท้องถิ่น การสนทนากลุ่มกับผู้เชี่ยวชาญด้านหลักธรรม หลักสูตร และจิตวิทยาผู้สูงอายุ จำนวน 10 รูป/คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ โดยเน้นสาระด้านหลักพุทธธรรมและการประยุกต์ใช้ในจังหวัดลำพูน ส่วนแบบสนทนากลุ่มใช้แบบไม่มีโครงสร้าง เพื่อเก็บข้อมูลสำหรับพัฒนารูปแบบการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามแนววิถีพุทธของผู้สูงอายุในพื้นที่

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลผ่าน 4 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน 2) สร้างแบบสัมภาษณ์และแบบสนทนากลุ่ม พร้อมขออนุญาตจากมหาวิทยาลัยเพื่อเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล 3) ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบตัวต่อตัว โดยจดบันทึกและบันทึกเสียงด้วยตนเอง 4) เก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่มด้วยการจดบันทึก บันทึกวีดิโอ และบันทึกเสียง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเริ่มต้นด้วยการนำข้อมูลมาจัดกลุ่มตามประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ เพื่อให้สามารถระบุประเด็นหลักและจัดระเบียบข้อมูลได้ชัดเจน หลังจากนั้นจะใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาในการหาความหมายและแนวโน้มที่สำคัญจากข้อมูลสัมภาษณ์ เช่น การหาคำพูดที่ปรากฏบ่อยหรือความคิดเห็นที่สะท้อนมุมมองที่สำคัญ การนำเสนอข้อมูลจะทำโดยการพรรณนาและอ้างอิงคำพูดจากบุคคลที่สัมภาษณ์ เพื่อให้ข้อมูลมีความชัดเจนและเข้าใจได้ง่าย

ผลการวิจัย

1. การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง	องค์ประกอบของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง
1. การรับรู้คุณค่าในตนเอง	1) การได้รับการยอมรับและเห็นคุณค่าจากผู้อื่น 2) การพัฒนาตนเองและการเปิดใจรับความคิดเห็น 3) การทำงานที่รักและการมีส่วนร่วมในชุมชน 4) การเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ ๆ 5) การสร้างสังคมที่สนับสนุนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วม
2. การรับรู้ความภาคภูมิใจในตนเอง	1) การทำประโยชน์ต่อชุมชน 2) การมีส่วนร่วมในสังคม 3) การพัฒนาสุขภาพกาย ใจ และสติปัญญา 4) การมีบทบาททางสังคมที่ต่อเนื่อง 5) การสร้างแรงบันดาลใจแก่คนรุ่นใหม่ที่สะท้อนถึงคุณค่าและศักยภาพของผู้สูงอายุ
3. การรับรู้ถึงบทบาทหรือความสำคัญของตนเองต่อครอบครัว	1) การสนับสนุนจากครอบครัว 2) ความเข้าใจในบทบาทของครอบครัว 3) การให้ความรักและการดูแลที่มีคุณภาพ
4. การรับรู้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน	1) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 2) การได้รับการยอมรับจากชุมชน 3) การทำงานเพื่อสังคม
5. การรับรู้ถึงการให้โอกาสทางสังคม	1) การได้รับโอกาสทางสังคม 2) การเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม 3) การรับรู้ถึงโอกาสที่ได้รับกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองและสร้างประโยชน์ต่อสังคม
6. การรับรู้เกี่ยวกับความคาดหวังต่อชีวิตช่วงวัยสูงอายุในอนาคต	1) การรับรู้ถึงความคาดหวังในชีวิตวัยสูงอายุ 2) ความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทและความคาดหวังจากสังคม 3) การตระหนักถึงความคาดหวังในอนาคต
7. การรับรู้การสร้างขวัญกำลังใจเมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ หรือไม่มีคุณค่า	1) การได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น 2) การมีทัศนคติเชิงบวก 3) การรับรู้ถึงความสำคัญของตนในสังคม 4) การตั้งเป้าหมายและทบทวนความสำเร็จ

2. การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธ

การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธ	การสร้างความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ	ตัวชี้วัด
1. กายภาวนา	สุขสบาย	1. สามารถดำเนินการดูแลสุขภาพประจำวัน เช่น การออกกำลังกายเบา ๆ การควบคุมอาหาร และการรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำ 2. มีความแข็งแรงและคล่องแคล่วเพียงพอในการทำกิจกรรมประจำวัน

การตระหนักรู้คุณค่า ในตนเองของผู้สูงอายุ แบบวิถีพุทธ	การสร้างความสุข 5 มิติสำหรับ ผู้สูงอายุ	ตัวชี้วัด
(การรับรู้คุณค่าในตนเอง และการรับรู้ความ ภาคภูมิใจในตนเอง)		3. สามารถจัดการกับความต้องการพื้นฐาน เช่น การทานอาหาร การ นอนหลับ และการทำกิจกรรมทางกายได้ตามปกติ 4. มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองในด้านของการดูแลสุขภาพ 5. รู้สึกภูมิใจในความแข็งแรงและความสามารถของร่างกาย โดยไม่รู้สึกล ด้อยค่าหรือมีข้อจำกัดจากอายุ
2. สีสถาวนา (การมีส่วนร่วมในกิจกรรม ทางสังคมหรือชุมชน)	สุขสนุก	1. ความสามารถของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน 2. รับรู้ความสุขและความพึงพอใจจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ สร้างสรรค์ เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและมีความสุข 3. ความสามารถในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชน 4. มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมที่มีการสนับสนุนจากชุมชน 5. สามารถทำกิจกรรมที่สร้างความสนุกและรื่นรมย์
3. จิตถาวนา (การรับรู้ถึงบทบาทหรือ ความสำคัญของตนเอง ต่อครอบครัว และการ รับรู้ถึงการให้โอกาสทาง สังคม)	สุขสง่า	1. มีความรู้สึกที่ตนเองมีความสำคัญและมีบทบาทที่ชัดเจนใน ครอบครัว 2. ความสามารถในการยอมรับตนเองและมั่นใจในศักยภาพของตัวเอง ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมและครอบครัว 3. ความสามารถในการสร้างความมุ่งมั่นและกำลังใจให้กับตัวเองเมื่อ เผชิญกับความท้าทายหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก 4. รับรู้และยอมรับความสำคัญและคุณค่าของตัวเอง 5. มีลักษณะการช่วยเหลือและแบ่งปันสิ่งดี ๆ ให้แก่ผู้อื่นในครอบครัว และสังคม
4. ปัญญาถาวนา (การรับรู้เกี่ยวกับความ คาดหวังต่อชีวิตช่วงวัย สูงอายุในอนาคต และ การสร้างขวัญกำลังใจ เมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ หรือไม่มีคุณค่า)	สุขสว่าง	1. ความสามารถในการประเมินสถานการณ์และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เพื่อเตรียมตัวสำหรับอนาคต 2. ความสามารถในการแสดงออกและสื่อสารความคิดได้อย่างชัดเจน และมีผลต่อการเสริมสร้างความเข้าใจในชีวิต 3. ความสามารถในการตั้งเป้าหมายและวางแผนในระยะยาวเพื่อการ เตรียมตัวสำหรับชีวิตในวัยสูงอายุ 4. ความสามารถในการรับมือกับความท้อแท้หรือความรู้สึกไม่คุ้มค่า ผ่านการหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสม 5. ความสามารถในการมองภาพรวมและเข้าใจถึงความหมายและ คุณค่าของชีวิตที่ไม่จำกัดเพียงเหตุการณ์ปัจจุบัน
ภาวนา 4 คู่ สุขสงบ		1. ความสามารถในการดูแลสุขภาพผ่านการออกกำลังกาย โภชนาการที่เหมาะสม และการพักผ่อนอย่างเพียงพอ 2. การปฏิบัติตามศีล จริยธรรม และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ เสริมสร้างความสัมพันธ์ในสังคมและความภาคภูมิใจในตนเอง 3. ความสามารถในการฝึกสมาธิและสติ เพื่อสร้างความสงบ ลด เครียด และเสริมความมั่นคงทางอารมณ์ 4. ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ใช้เหตุผล และเข้าใจธรรมชาติ ของชีวิต

3. รูปแบบการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน ประกอบไปด้วย

3.1 การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ

การรับรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเกี่ยวข้องกับการรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในสายตาผู้อื่น ซึ่งส่งผลดีต่อทั้งตัวบุคคลและสังคม โดยการพัฒนาดตนเอง การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมความมั่นใจและสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง ความรู้สึกรู้สึกนี้ช่วยให้ผู้สูงอายุยอมรับตนเองและใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย แม้จะเผชิญความท้าทายจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ การมีบทบาทสำคัญในครอบครัวและชุมชนช่วยเสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกคุณค่าและความมั่นใจในตัวเอง เช่น การแบ่งปันประสบการณ์ การช่วยเหลือในกิจกรรมต่าง ๆ และการทำงานอาสาสมัคร การยอมรับการเปลี่ยนแปลง และการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมาย ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในสังคม การสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนฝูง และชุมชนเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นใจและสุขภาพจิต การให้กำลังใจและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีบทบาทในการดำเนินชีวิตและสังคมจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกรู้สึกว่าตนเองยังมีความสำคัญและมีคุณค่า การยอมรับสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมทำให้ผู้สูงอายุสามารถรักษาคุณภาพชีวิตและความสุขได้ในช่วงวัยสูงอายุ

3.2 การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธ

การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามวิถีพุทธผ่านหลักภาวนา 4 ด้าน (กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา ปัญญาภาวนา) เป็นกระบวนการที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ รวมถึงการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ด้วยการยอมรับและดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายที่เหมาะสม การฝึกสมาธิ และการมีสังคมที่สนับสนุน ช่วยให้การปรับตัวและการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเป็นไปอย่างสงบและมีความสุข การรักษาศีลช่วยเสริมสร้างความสงบและจิตใจที่บริสุทธิ์ การปฏิบัติตามศีลทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงคุณค่าในตนเองจากการทำสิ่งที่ถูกต้อง เช่น การไม่เบียดเบียนผู้อื่น การใช้ชีวิตด้วยความเมตตา การรักษาศีลยังช่วยเสริมสร้างสติและสมาธิ ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุสามารถตัดสินใจได้อย่างรอบคอบและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข นอกจากนั้น การฝึกสมาธิและการมีสติในชีวิตประจำวันช่วยพัฒนาจิตใจให้มีความสงบ ลดความวิตกกังวล และช่วยให้ผู้สูงอายุรับมือกับอารมณ์และความคิดได้ดีขึ้น การฝึกจิตตภาวนายังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ และการปล่อยวางจากความกังวลทั้งอดีตและอนาคต การมองโลกด้วยปัญญาและการยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและมีความสุขกับผู้อื่น และการพัฒนาปัญญาภาวนาในผู้สูงอายุช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของชีวิต ความไม่เที่ยง และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับความสูญเสียและการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบ การฝึกปัญญาภาวนายังช่วยให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าในชีวิตแม้ในช่วงเวลาที่ยากลำบาก และเสริมสร้างความมั่นคงในจิตใจ การฝึกภาวนา 4 ด้านไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขสงบและตระหนักรู้ถึงคุณค่าของตนเอง แต่ยังช่วยให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างสงบสุข และสร้างความสุขที่ยั่งยืนในชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการรักษาสภาพ การดำเนินชีวิตตามหลักศีล การฝึกสมาธิและสติ และการพัฒนาความเข้าใจในธรรมชาติของชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำเนินชีวิตในช่วงบั้นปลายได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่าที่ยั่งยืน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา “รูปแบบการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน” ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถยอมรับและเห็นคุณค่าของตัวเอง แม้เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสุขภาพ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีความหมาย เช่น การทำงานอาสาสมัคร การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน ช่วยเสริมสร้างความรู้

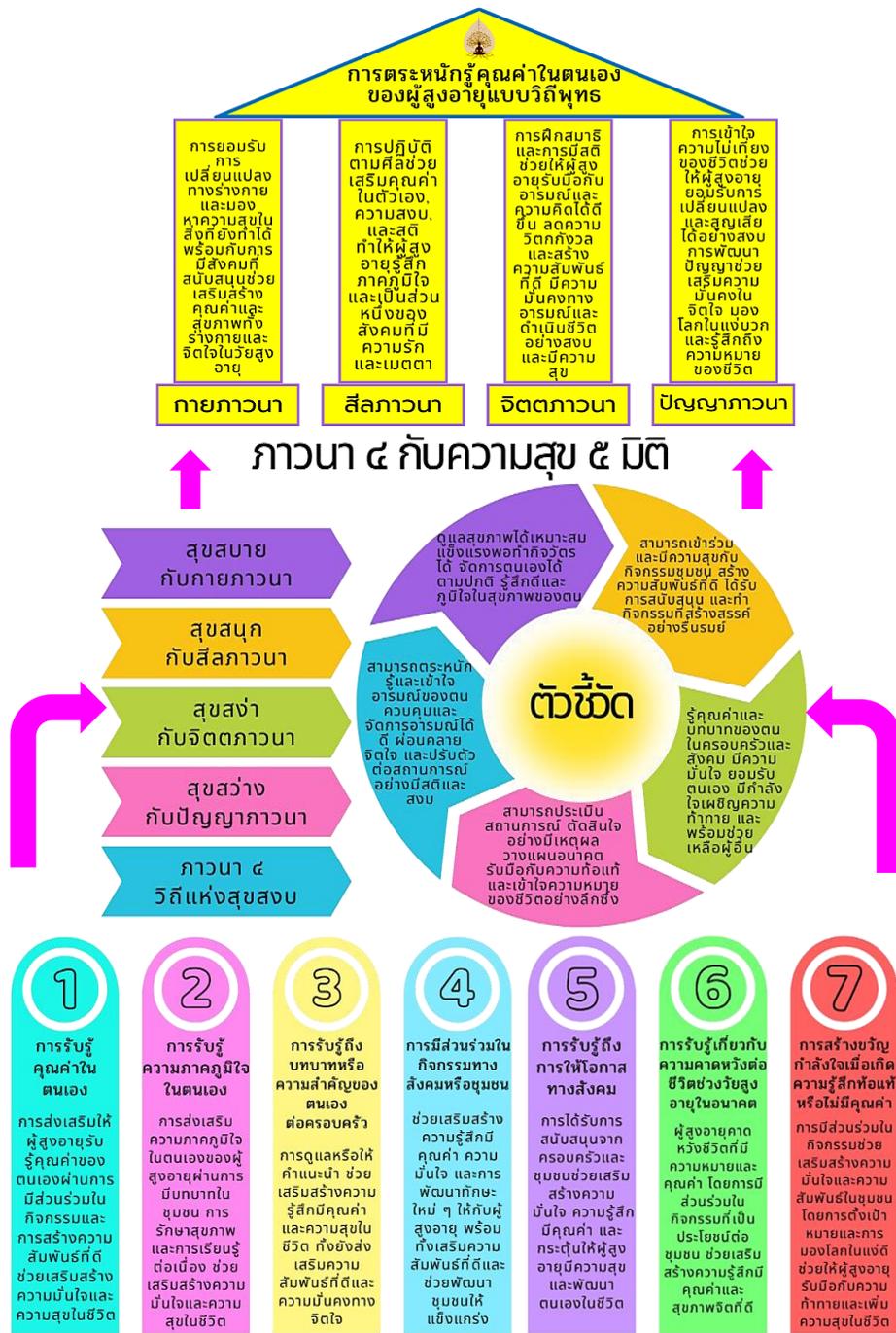
มั่นใจและความสุข การรับรู้คุณค่าในตนเองส่งผลต่อสุขภาพจิตที่ดี ความสัมพันธ์ที่ดี และความสามารถในการปรับตัวต่อความท้าทาย การมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างสรรค์และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าตนเองยังมีบทบาทสำคัญในสังคม ช่วยให้ชีวิตในวัยสูงอายุมีความหมายและสมบูรณ์ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและการมีเป้าหมายในชีวิตช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวและเพิ่มความสุข ซึ่งส่งผลดีต่อตัวผู้สูงอายุและสังคมโดยรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ยุทธ จีนา (2567) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการบูรณาการ บ้าน วัด โรงเรียน ในการสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน ผลการวิจัยพบว่า การสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนจะต้องอาศัยความร่วมมือโดยการมีส่วนร่วมของ บ้าน วัด โรงเรียน ราชการ บทบาทของบ้านคือการดูแลครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอยู่ร่วมกับคนหลายวัยอย่างมีความสุข บทบาทของวัดคือ พระสงฆ์สอดแทรกหลักธรรมในการเทศน์แก่คนหลายวัยให้ตระหนักถึงความสำคัญของครอบครัว การให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าตนเอง บทบาทของโรงเรียน โรงเรียนสอดแทรกเนื้อหาความกตัญญูแก่นักเรียน และโรงเรียนผู้สูงอายุจัดให้มีหลักสูตรเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ บทบาทของราชการ เทศบาล องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดกิจกรรมโครงการที่ส่งเสริมความรักความผูกพันในครอบครัว และงานวิจัยของ มาธรี อุไรรัตน์ และ วันชัย ธรรมสังการ (2567) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุ เขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอกาบัง จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุในชุมชนต้องการรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 7 รูปแบบกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมที่สร้างความสำเร็จ ทำให้ผู้สูงอายุในชุมชนรู้สึกดีต่อตนเองที่ได้ช่วยเหลือครอบครัวด้วยการช่วยงานต่าง ๆ และการได้ช่วยงานบุญที่วัด นอกจากนี้การได้ช่วยเหลือผู้อื่นยังถือเป็นการทำตนเองให้มีประโยชน์ มีคุณค่า รวมถึงการได้ถ่ายทอดความรู้ให้กับบุคคลอื่นก็จะนำมาสู่ความรู้สึกสบายใจและภาคภูมิใจในตนเอง

นอกจากนั้น ผลการวิจัยเกี่ยวกับการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุตามหลักวิถีพุทธผ่านการฝึกภาวนา 4 ด้าน ได้แก่ กายภาวนา สีสภาวนา จิตตภาวนา และปัญญาภาวนา ช่วยเสริมสร้างการยอมรับและปรับตัวให้กับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต โดยเริ่มจากการรับรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายด้วยการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม เช่น การออกกำลังกายและการฝึกสมาธิ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความสุขและสุขภาพที่ดีในทั้งร่างกายและจิตใจ ในด้านสีสภาวนา การรักษาศีลช่วยเสริมสร้างจิตใจที่บริสุทธิ์และสงบ พร้อมทั้งสร้างความภาคภูมิใจในตัวเอง การฝึกสมาธิในด้านจิตตภาวนาช่วยเสริมสร้างความสงบทางอารมณ์และการมองโลกในแง่บวก ในด้านปัญญาภาวนา การเข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิตช่วยให้ผู้สูงอายุรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและความสูญเสียได้อย่างสงบ โดยมองชีวิตในแง่บวกและมีความหมาย การฝึกภาวนา 4 ด้านนี้จึงช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุขและสงบ พร้อมทั้งยอมรับความเปลี่ยนแปลงตามหลักวิถีพุทธ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระครูอุดมประชาชนกุล (รณยุทธ อุตตโม) และคณะ (2564) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม” ผลการวิจัยพบว่า หลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ มี 4 ข้อ 1) กายภาวนา คือ การดูแลรักษาร่างกายให้แข็งแรงและเข้าใจในสภาวะกาย 2) สีสภาวนา คือ พละกรรมแล้วนำสู่การพัฒนาและวาจา 3) จิตตภาวนา คือ ตามรู้สภาวะจิตแล้วนำสู่การฝึกจิตใจให้สงบ มีความสุข 4) ปัญญาภาวนา คือ ความรู้แจ้งสภาพความจริง ซึ่งเกิดจากการอบรมจิต และแนวทางการนำหลักพุทธธรรมตามหลักภาวนา 4 ในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม มี 4 ข้อ 1) กายภาวนา สร้างกิจกรรมการเดินจงกรมและออกกำลังกาย 2) สีสภาวนา สร้างกิจกรรมรักษาศีลและจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ 3) จิตตภาวนา สร้างกิจกรรมสวดมนต์และภาวนา 4) ปัญญาภาวนา สร้างกิจกรรมการอบรม และเรียนรู้เข้าใจความจริงของชีวิต และงานวิจัยของ พระครูวิริยคุณสาร และคณะ (2567) ซึ่งได้ศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขามเปี้ย ผลการวิจัยพบว่า การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภาวนา 4 คือ การบูรณาการการพัฒนา กาย สีล จิต และปัญญา เข้ากับการดูแลสุขภาพเพื่อสร้างสมดุลในชีวิตประจำวัน โดยเริ่มจากการดูแลสุขภาพทางกายที่เน้นการ

พัฒนาศักยภาพของร่างกายและบุคลิกภาพให้แข็งแรง รวมถึงการดูแลสุขภาพทางสังคมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนและสิ่งแวดล้อมทางสังคม การดูแลสุขภาพทางจิตเป็นการเสริมสร้างความแข็งแกร่งและความเบิกบานในจิตใจ รวมถึงการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสม และการดูแลสุขภาพทางจิตวิญญาณที่ใช้การพัฒนาปัญญาและการคิดอย่างมีเหตุผลในการดูแลสุขภาพและสร้างนวัตกรรมในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการสร้างการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุแบบวิถีพุทธในจังหวัดลำพูน” ผู้วิจัยได้องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

อธิบายได้ว่า การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเกิดขึ้นจากองค์ประกอบ 7 ประการดังนี้ 1. การรับรู้คุณค่าในตนเอง 2. การรับรู้ความภาคภูมิใจในตนเอง 3. การรับรู้ถึงบทบาทหรือความสำคัญของตนเองต่อครอบครัว 4. การรับรู้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคมหรือชุมชน 5. การรับรู้ถึงการให้โอกาสทางสังคม 6. การรับรู้เกี่ยวกับความคาดหวังต่อชีวิตช่วงวัยสูงอายุในอนาคต 7. การรับรู้การสร้างขวัญกำลังใจของผู้สูงอายุเมื่อเกิดความรู้สึกท้อแท้ หรือไม่มีคุณค่า องค์ประกอบการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง 7 ประการดังกล่าว ก่อให้เกิดความสุข 5 มิติ ได้แก่ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง และสุขสงบ ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์เข้ากับหลักภาวะ 4 อัน ได้แก่ ภาวะกาย ภาวะจิต ภาวะปัญญา และปัญญาภาวะ โดยแนวคิดภาวะ 4 เพื่อการส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุสะท้อนให้เห็นถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างสมดุลทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา โดยเริ่มจาก “สุขสบายกับภาวะกาย” ที่เน้นการรับรู้คุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเองผ่านการดูแลสุขภาพ การเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่ว และความสามารถในการจัดการกับความต้องการพื้นฐาน ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ามีศักยภาพและไม่ย่อหน้าด้วยวัยที่เพิ่มขึ้น ต่อมา “สุขสนุกกับภาวะจิต” สะท้อนถึงความสุขจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน การสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าร่วมกับผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเป็นที่ยอมรับและมีความสุขกับสังคมรอบตัว ด้าน “สุขสง่ากับภาวะจิต” มุ่งเน้นการตระหนักรู้บทบาทของตนเองในครอบครัวและสังคม การยอมรับในศักยภาพของตนเอง และการส่งเสริมกำลังใจเมื่อเผชิญกับความยากลำบาก พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมและแบ่งปันสิ่งดีงามให้แก่ผู้อื่น ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าอย่างแท้จริง ขณะที่ “สุขสว่างกับภาวะปัญญา” เป็นกระบวนการพัฒนาปัญญาและการเตรียมพร้อมต่อชีวิตในอนาคต ผ่านการประเมินสถานการณ์อย่างมีเหตุผล การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ และการวางแผนชีวิตที่มีความหมาย นำไปสู่ความเข้าใจในคุณค่าของชีวิตอย่างลึกซึ้ง ไม่ยึดติดเพียงกับปัจจุบัน และท้ายที่สุด ภาวะ 4 หนทางสู่สุขสงบได้รวมองค์ประกอบทั้งด้านร่างกาย จริยธรรม จิตใจ และปัญญาไว้ร่วมกันอย่างกลมกลืน โดยชี้ให้เห็นว่าการดูแลสุขภาพตามหลักโภชนาการ การปฏิบัติตามศีล สมาธิ และการคิดอย่างมีเหตุผล ล้วนเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุข สง่างาม และมีคุณค่าในทุกช่วงของชีวิต

สรุป

การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเป็นกระบวนการที่สะท้อนถึงความสามารถในการมองเห็นความสำคัญของตนเองในสายตาของผู้อื่นและในสังคม ซึ่งช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจและความมั่นใจในการดำรงชีวิต แม้จะเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจ ผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมให้พัฒนาด้านการเรียนรู้ทักษะใหม่ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน ย่อมมีโอกาสสูงในการยอมรับตนเองและดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย การมีบทบาทในครอบครัวหรือสังคม เช่น การแบ่งปันประสบการณ์หรือทำงานอาสาสมัคร ช่วยต่อยอดความสำคัญและคุณค่าของตน ขณะเดียวกันการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชนก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสุขภาพจิตและขวัญกำลังใจให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่ายังมีคุณค่าและความสำคัญในสังคม

ในมุมมองแบบวิถีพุทธ การตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุสามารถหล่อหลอมผ่านกระบวนการภาวะ 4 ด้าน ได้แก่ ภาวะกาย ภาวะจิต ภาวะปัญญา และปัญญาภาวะ ซึ่งเป็นแนวทางที่ครอบคลุมทั้งการดูแลสุขภาพ จิตใจ พฤติกรรม และปัญญา ภาวะกายเน้นการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเหมาะสม ภาวะจิตเสริมสร้างจิตใจที่สงบผ่านการรักษาศีลและดำเนินชีวิตด้วยเมตตา ภาวะปัญญาเน้นการฝึกสมาธิและสติ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถควบคุมอารมณ์และลดความเครียดได้ดี ส่วนปัญญาภาวะเน้นการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ความไม่เที่ยง และการยอมรับความเปลี่ยนแปลง ซึ่งช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขสบายใจ แม้ต้องเผชิญกับความสูญเสียหรือความท้าทาย กระบวนการทั้ง 4 ด้านนี้จึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทั้งร่างกายและจิตใจ และช่วยให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตในบั้นปลายอย่างมีความสุข สงบ และรู้สึกว่าคุณค่าที่ยั่งยืนในสังคม

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและวัดควรร่วมมือกันจัดกิจกรรมทางศาสนา เช่น การฝึกสมาธิ ปฏิบัติธรรม และการพึ่งพิง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทบทวนคุณค่าของตนเอง และเสริมสร้างความสงบทางจิตใจ กิจกรรมเหล่านี้ควรจัดเป็นประจำในชุมชนเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมได้อย่างต่อเนื่องและรู้สึกมีบทบาทในสังคม

2. ควรจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ในชุมชนที่เน้นการส่งเสริมคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุผ่านหลักพุทธธรรม เช่น การสอนงานฝีมือและการจัดเวิร์กช็อปเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เพื่อสร้างเครือข่ายชุมชนที่เข้มแข็งและให้ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมโยงและมีส่วนร่วมในสังคม

3. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมทางสังคมและศาสนา โดยร่วมมือกับภาคเอกชนและชุมชนในการจัดกิจกรรมที่เสริมสร้างคุณค่าในตนเอง เช่น โครงการอาสาสมัครและการอบรมหลักสูตรพุทธธรรม พร้อมทั้งประชาสัมพันธ์ให้เห็นความสำคัญของการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในจังหวัดลำพูน โดยเน้นปัจจัยภายใน เช่น ความเชื่อทางศาสนา และปัจจัยภายนอก เช่น การสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน เพื่อออกแบบรูปแบบการส่งเสริมที่มีประสิทธิภาพ

2. ควรวิจัยและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมเชิงพุทธที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมชุมชน เช่น การปฏิบัติธรรม การทำบุญ และการสอนสมาธิ โดยมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุและชุมชนในการออกแบบกิจกรรม พร้อมการประเมินผลกระทบต่อการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- นนทา ธงชัยสุริยา. (2562). การศึกษาการสร้างเสริมการเห็นคุณค่าของตนเองในพระพุทธรูปศาสนาเถรวาท. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 3(2), 99–108. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jeir/article/view/247303>
- พระครูวิริยคุณสาร, พระครูสุธีคัมภีร์ญาณ, และอินตอง ชัยประโคน. (2567). รูปแบบการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตามหลักภavana 4 ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านขามเปี้ย. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาขอนแก่น*, 11(4), 316–330. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jg-mcukk/article/view/272781>
- พระครูอุดมประชาบุญกุล (รณยุทธ อุตโตโม), พระมหามิตร ฐิตปณฺโญ, และพระโสภณพัฒนบัณฑิต (สุกัญญา อรุโณ). (2564). แนวทางการนำหลักพุทธธรรมในการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ของผู้สูงอายุโรงเรียนวัยแก้ว จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารศิลปการจัดการ*, 5(2), 368–383. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jam/article/view/247511>
- มาธูรี อุไรรัตน์ และวันชัย ธรรมสังการ. (2567). รูปแบบกิจกรรมในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุเขตเทศบาลเมืองคลองแห อำเภอลำดวน จังหวัดสงขลา. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*, 8(3), 1609–1624. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jeir/article/view/265446>
- ยุธธ จีนา. (2567). รูปแบบการบูรณาการ บ้าน วัด โรงเรียน ในการสร้างคุณค่าในตนเองสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารสหศาสตร์การพัฒนาสังคม*, 2(1), 1–14. <https://so12.tci-thaijo.org/index.php/JISDIADP/article/view/1022/1235>