

การประยุกต์หลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างสุขชีวี วิถีพุทธในกลุ่มผู้สูงอายุของเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น

The Application of Buddha Dhamma on online Social Media for Promoting Buddhist Holistic Well-Being for Aging Group in Municipality Khonkaen Province

1. พระณัฐโชค สุวโจ, 2. พระมหาสมบัติ คุณะสโก, 3. พระปลัดวันต์ ธีรวโร,
4. พรสวรรค์ พรดอนก้อ, 5. ประเสริฐ ชมพรมมา

1. Phra Nathachock Suvajo, 2. Phramaha Sombat Kunesako,
3. Phrapalad Wasan Teerawaro, 4. Ponsawan Pondonko, 5. Prasert Chompromma

1., 2., 3., 5. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน
4. วิทยาลัยนาฏศิลปกาฬสินธุ์

1., 2., 3., 5. Mahamakut Buddhist University, Isan Campus
4. Kalasin College of Dramatic Arts

Author Email: aishinihewo69@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธของกลุ่มผู้สูงอายุที่อาศัยในการดูแลของเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น 2) ศึกษาการเสริมสร้างสุขชีวีในกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าถึงหลักธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และ 3) ประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในการเข้าถึงหลักพุทธธรรมและการนำไปปฏิบัติ ใช้ระเบียบวิจัยแบบผสมวิธี มีกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ 100 คน และเชิงคุณภาพ 40 คน จาก 4 เทศบาล ได้แก่ บ้านทุ่ม บ้านเป็ด บ้านศิลา บ้านสีฐาน เครื่องมือวิจัย คือ แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนา สหสัมพันธ์เพียร์สัน การถดถอยพหุขั้นตอน และการวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลักพุทธธรรมที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธของกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ทาน ศีล สมาธิ และสติ ร้อยละ 34.9 ตามด้วยสังฆธรรมแห่งชีวิตและหลักการอยู่ร่วมในสังคม ร้อยละ 29.5 และการปฏิบัติสัจยธรรม ร้อยละ 25.6 ซึ่งล้วนเป็นหลักปฏิบัติที่เน้นการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมในชีวิตประจำวัน

2. ผู้สูงอายุเข้าถึงหลักธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ โดยนิยมรับชมและรับฟังเนื้อหาธรรมะผ่าน Line และการใช้ร่วมกันหลาย Application รวมกันสูงถึงร้อยละ 49.8 แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการรับสื่อแบบผสมผสาน โดยมีแนวโน้มใช้ YouTube เป็นช่องทางรองในการรับชมเนื้อหาธรรมะ ร้อยละ 12.0

3. ประเมินรูปแบบอยู่ในระดับมาก คือ การเข้าถึงหลักพุทธธรรมและการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน แสดงว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีการเข้าถึงและนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันในระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญ

คำสำคัญ: 1. หลักพุทธธรรม; 2. สื่อสังคมออนไลน์; 3. สุขชีวีวิถีพุทธ; 4. ผู้สูงอายุ

ABSTRACT

This research article aimed to: 1) Examine the Buddhist principles that contribute to enhancing the Buddhist well-being lifestyle among elderly groups under the care of municipal authorities in Khon Kaen Province; 2) Study the promotion of well-being among elderly individuals who access Buddhist teachings through social media; and 3) Evaluate the appropriateness of social media platforms used by the elderly in accessing Buddhist teachings and applying them in practice. A mixed-methods research design was employed, with a quantitative sample of 100 participants and a qualitative sample of 40 participants drawn from four municipalities: Ban Thum, Ban Phed, Ban Sila, and Ban Sithan. The research instruments consisted of questionnaires and semi-structured interviews. Data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, stepwise multiple regression, and qualitative content analysis.

The research found that:

1. The Buddhist principles that contribute to enhancing the Buddhist well-being lifestyle among the elderly group are Dana (generosity), Sila (precepts), Samadhi (concentration), and Sati (mindfulness) at 34.9 followed by the truths of life and principles of social coexistence at 29.5 and Dharma recitation practices at 25.6 All of these are practical principles that emphasize the development of the mind and virtue in daily life.

2. The elderly access Buddhist teachings through social media, preferring to watch and listen to Dharma content via Line and the combined use of multiple applications, accounting for as high as 49.8, reflecting a blended media consumption behavior. There is also a tendency to use YouTube as a secondary channel for viewing Dharma content at 12.0.

3. The evaluation of the model indicated a high level of performance in both accessing Buddhist teachings and applying them in daily life, suggesting that the elderly sample group accessed and integrated Buddhist principles into their everyday lives at a significantly high level.

Keywords: 1. Buddha Dhamma; 2. Social Media; 3. Buddhist Holistic Well-Being; 4. Aging

บทนำ

องค์การสหประชาชาติได้ประเมินสถานการณ์ว่าปี พ.ศ. 2544-2643 (2001-2100) จะเป็นศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ หมายถึง การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรรวมทั่วโลกและมีแนวโน้มว่าประชากรผู้สูงอายุเหล่านี้จะมีฐานะยากจน เป็นประเด็นท้าทายทั้งทางสังคมและเศรษฐกิจที่แต่ละประเทศจะต้องมีแผนรองรับ สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ สรุปว่าไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุตั้งแต่ปี 2548 (2005) โดยมีประชากรผู้สูงอายุ ร้อยละ 10.4 ของประชากรทั้งประเทศ และคาดว่าจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในช่วงปี 2567-2568 (2024-2025) หากย้อนกลับไปดูนิยามของผู้สูงอายุ (Older person) องค์การสหประชาชาติได้นิยาม ผู้สูงอายุ หมายถึง ประชากรทั้งเพศชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไปและได้แบ่งระดับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเป็น 3 ระดับ ได้แก่ 1. ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีมากกว่าร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ 2.

ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศหรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี มากกว่าร้อยละ 14 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ 3. ระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-aged society) หมายถึง สังคมหรือประเทศที่มีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปมากกว่า ร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ แสดงว่าประเทศนั้นเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ ทั้งนี้ การคาดการณ์ว่าโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในศตวรรษแห่งผู้สูงอายุช่วงปี 2001-2100 นั้น แต่ละประเทศจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละประเทศ เช่น ความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ การพัฒนาทางด้านการแพทย์ การโภชนาอาหาร เป็นต้น (เพจเจาะลึกระบบสุขภาพ, 2558)

ผู้สูงอายุจะเป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ระบบอวัยวะ เกิดความเสื่อมทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม การเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นซ้ำเร็วแตกต่างกันในแต่ละคน ดังนั้น ผู้สูงอายุมีการเข้าสู่ภาวะการเปลี่ยนแปลง 3 ด้าน คือ 1) การเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ การเปลี่ยนแปลงสภาวะความสมดุลในร่างกาย 2) การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ และ 3) การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (พระมงคลธรรมวิธาน และ ประสิทธิ์ สระทอง, 2560) ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุก็มีความต้องการ คือ 1) ความต้องการทางด้านร่างกายและปัจจัยสี่ ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพและการเตรียมตัวเพื่อการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ 2) ความต้องการทางเศรษฐกิจ การประกอบอาชีพ มีรายได้การช่วยเหลือทางการเงินจากบุตรหลานและหน่วยงานของรัฐ 3) ความต้องการความรู้เพื่อการปรับตัวในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและเท่าทันต่อเหตุการณ์ 4) ความต้องการทางด้านสังคม การยอมรับนับถือและการทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และ 5) ความต้องการทางด้านจิตใจ ความรัก ความดูแลเอาใจใส่ ความต้องการสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ การรวมกลุ่มดำเนินกิจกรรมและการทำงานที่ตนเองชอบ

ผู้สูงอายุที่นับถือพระพุทธศาสนาด้วยความศรัทธาอย่างแน่วแน่ ได้นำหลักพุทธธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจและเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เนื่องจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นมีคุณค่าและความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตในทุกช่วงวัย ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจของปัญหาชีวิตมีคุณค่าต่อวิถีชีวิตมนุษย์นำมาพัฒนาตนเองให้เกิดความสุขความเจริญงอกงามในชีวิตโดยเฉพาะผู้สูงอายุ หลักพุทธธรรมเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตรู้ความเป็นจริง เป็นไปของโลกและในชีวิต ทำให้รู้เท่าทันกฎธรรมชาติทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างปกติสุข ส่งผลให้ผู้สูงอายุมองโลกในแง่ดีทำจิตใจให้มีความสุข ประกอบกิจกรรมทางศาสนาเสมอด้วยการทำสมาธิ จิตใจสงบ (อภินิษฐ์ ชัยเฉลิมศักดิ์ และ ชีระวัฒน์ จันทิก, 2559) พบว่า การประยุกต์ใช้หลักธรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ได้ฝึกสติทางกาย (กายภาวนา) การเดินจงกรม และการนั่งฝึกสมาธิ ทำให้เป็นการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การฝึกสติด้วยการรักษาจิต (จิตภาวนา) การสำรวมกาย วาจา มีสติในการบริโภคไม่ประมาทและการมีสติสัมปชัญญะ (ปัญญาภาวนา) กำหนดรู้ อารมณ์ที่มากกระทบ แยกแยะความดีความชั่ว สุขความทุกข์ทางกายและทางใจ รู้เท่ารู้ทันรู้จักแก้ก่อกำจัด ความเครียดความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ลักษณะความสุขในทางพระพุทธศาสนาของผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) กายิกสุข เป็นความสุขที่เกิดจากการได้รับรู้และสวຍอารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ารัก น่าใคร่ คือ สุขทางกาย การที่มีสภาพร่างกายครบถ้วนสมบูรณ์พร้อม มีสุขภาพกายที่แข็งแรง มีสุขภาพอนามัยดี สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้อย่างปกติสุข 2) เจตสิกสุข คือ สุขทางใจ สุขใจที่เกิดจากความสงบ ปิติ เข้าถึงความสุขที่สมบูรณ์ ได้สัมผัสถึงความสงบ ความรัก ความรอบรู้ ความเบิกบานใจ (อาจ เมธารักษ์ และคณะ, 2564 : 42) ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติตนเพื่อให้เข้าถึงความจริงหรือคำสอนที่เป็นแก่นพุทธธรรมประยุกต์หลักพุทธธรรมไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนี้ 1) ไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง ความทุกข์เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน 2) อริยสัจ 4 รู้ปัญหา รู้เหตุของปัญหา และรู้ผลของการแก้ปัญห 3) หลักบุญบาป/หลักกรรม ทาน ศีล ภาวนา 4) หลักพรหมวิหารธรรม 5) ปฏิบัติตนในหลักเบญจศีล เบญจธรรม 6) หลักอบายมุข 7) หลักสังคหวัตถุ 4 (พระครูกิตติวราทร และคณะ,

2567) ส่วนผู้สูงอายุที่ไม่ได้ไปปฏิบัติธรรมที่วัดหรือพุทธสถานจะใช้สื่อออนไลน์อะไรที่จะได้เข้าถึงหลักพุทธธรรม และสามารถนำหลักพุทธธรรมนั้นมาปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน หลักพุทธธรรมที่ผ่านสื่อออนไลน์นั้นมีอะไรบ้าง พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์เพื่อเข้าถึงหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุเป็นอย่างไร และมีปัจจัยส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม และที่สำคัญคือผลของการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมนั้นส่งผลให้ผู้สูงอายุได้รับความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นหรือเรียกว่าผู้สูงอายุมีสุขชีวิติวิถีพุทธอย่างแท้จริงในเขตเทศบาลเมืองในจังหวัดขอนแก่น จึงมีความเหมาะสมต่อการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เทคโนโลยี และวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในสังคมเมืองได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ที่มีความพร้อมทั้งด้านโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัล เครือข่ายทางพระพุทธศาสนา และกิจกรรมผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขชีวิติวิถีพุทธผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างเป็นรูปธรรมและยั่งยืนต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจในการศึกษาการประยุกต์หลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสุขชีวิติวิถีพุทธในกลุ่มผู้สูงอายุของเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น จึงเป็นประเด็นที่มีความสำคัญทั้งในด้านการทำความเข้าใจพฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์ของผู้สูงอายุ รูปแบบการเข้าถึงหลักพุทธธรรม ปัจจัยที่สนับสนุนการใช้สื่อออนไลน์ ตลอดจนผลที่เกิดขึ้นต่อคุณภาพชีวิตและความสุขของผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่แนวทางการพัฒนาสื่อและกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับบริบทของสังคมผู้สูงอายุในยุคดิจิทัลได้อย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อศึกษาหลักพุทธธรรมที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างสุขชีวิติวิถีพุทธของกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น
- 2) เพื่อศึกษาการเสริมสร้างสุขชีวิติในกลุ่มผู้สูงอายุที่เข้าถึงหลักธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์
- 3) เพื่อประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในการเข้าถึงหลักพุทธธรรมและการนำไปปฏิบัติ

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยทำการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยเริ่มจากการสุ่มเลือกพื้นที่วิจัยจากเทศบาลเมืองในจังหวัดขอนแก่นจำนวน 8 แห่ง ได้แก่ เทศบาลเมืองพล เทศบาลเมืองบ้านไผ่ เทศบาลเมืองกระนวน เทศบาลเมืองชุมแพ เทศบาลเมืองบ้านทุ่ม เทศบาลเมืองบ้านเป็ด เทศบาลเมืองศิลา และเทศบาลเมืองเมืองเก่า ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยการจับฉลากเพื่อคัดเลือกพื้นที่ศึกษา ได้จำนวน 4 เทศบาลเมือง ได้แก่ เทศบาลเมืองบ้านทุ่ม เทศบาลเมืองบ้านเป็ด เทศบาลเมืองศิลา และเทศบาลเมืองเมืองเก่า จากนั้นผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายโดยใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เฉพาะผู้สูงอายุที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ คือ เป็นผู้สูงอายุที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเข้าถึงหลักพุทธธรรม และมีการนำหลักพุทธธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตจนเกิดสุขชีวิติวิถีพุทธ สำหรับการศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จากทั้ง 4 เทศบาลเมือง แห่งละ 10 คน รวมจำนวน 40 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ส่วนการศึกษาเชิงปริมาณ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota Sampling) กำหนดสัดส่วนเทศบาลเมืองละ 25 คน รวมทั้งสิ้น 100 คน เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่ครอบคลุมพื้นที่ศึกษาทั้ง 4 เทศบาลเมืองอย่างเหมาะสม

2. เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ประเภท ได้แก่ 1) แบบสอบถาม (Questionnaire) 2) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) และ 3) แบบประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดและการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสอบถาม (Questionnaire) แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณเกี่ยวกับการประยุกต์หลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างสุขชีวีวิถีพุทธในกลุ่มผู้สูงอายุของเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ซึ่งกำหนดค่า IOC ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จึงถือว่าสามารถนำไปใช้ได้ การตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน และนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จึงถือว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลจริงได้

2. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-Structured Interview) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างใช้สำหรับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยใช้ทั้งการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์ มุมมอง และแนวทางการประยุกต์หลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended Questions) ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถอธิบายความคิดเห็นและประสบการณ์ได้อย่างอิสระ การตรวจสอบคุณภาพของแบบสัมภาษณ์ ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา ความครอบคลุมของเนื้อหา และความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิก่อนนำไปใช้จริง ในการเก็บข้อมูลผู้วิจัยใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) เพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพ

3. แบบประเมินการใช้สื่อสังคมออนไลน์ที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุแบบประเมินนี้ใช้เพื่อประเมินความเหมาะสมของสื่อสังคมออนไลน์ในการเข้าถึงหลักพุทธธรรมและการนำหลักธรรมไปปฏิบัติของผู้สูงอายุ ลักษณะของแบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) การตรวจสอบคุณภาพของแบบประเมินตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ด้วยวิธี IOC ปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมกับบริบทของผู้สูงอายุและการใช้สื่อสังคมออนไลน์ แล้วทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรศึกษา และหาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่นตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จึงถือว่าเครื่องมือมีคุณภาพและสามารถนำไปใช้ได้จริงในการวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การจัดทำหนังสือถึงนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองทั้ง 4 แห่ง เพื่อ 1) ขอข้อมูลสภาพพื้นฐานของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง 2) ขออนุญาตเข้าพื้นที่เพื่อศึกษาวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล 3) ขออนุญาตสัมภาษณ์บุคลากรด้านอนามัยและสิ่งแวดล้อม ด้านสวัสดิการผู้สูงอายุ และผู้นำชุมชน 2. ทำหนังสือถึงนายกแพทย์สาธารณสุขจังหวัด เพื่อขออนุญาตจัดเก็บข้อมูลและการสัมภาษณ์อาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน (อสม.) ในเขตเทศบาลเมืองทั้ง 4 แห่ง 3. กำหนดนัดหมายกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเข้าถึงหลักพุทธธรรม จำนวนเทศบาลเมืองละ 10 คน เพื่อการสัมภาษณ์ (Interview) โดยใช้ศาลาประชาคมเป็นสถานที่สัมภาษณ์ 4. กำหนดนัดหมายกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus group) โดยใช้สถานที่

ห้องประชุมเทศบาลเมือง 5. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุที่มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการเข้าถึงหลักพุทธธรรมจำนวนเทศบาลเมืองละ 25 คน โดยมีผู้ช่วยนักวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล 6. ดำเนินการตรวจสอบทบทวนแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่ดำเนินการเก็บรวบรวมแล้ว ถ้าพบข้อผิดพลาดหรือไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ก็จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคำนวณค่าทางสถิติ เพื่อวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน คือ ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) วิเคราะห์ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวแปรและตั้งแต่สองตัวแปรขึ้นไป (Correlation และ Multiple Regression) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การตีความ (Interpretation) และการอภิปรายความ (Discussion) โดยการใช้แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการวิจัยพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์และหลักพุทธธรรมของผู้สูงอายุ

ที่	ประเด็น	รายการ	ร้อยละ (%)
1	การใช้ Application ทั่วไป	ใช้ Line เพียง Application เดียว	31.8
		ใช้ Line ร่วมกับ Application อื่น ๆ	45.0
2	Application ที่ใช้เข้าถึงหลักพุทธธรรม	Line	19.4
		YouTube	12.0
		Facebook	8.5
		Line ร่วมกับ YouTube, Facebook และ TikTok	30.4
3	หลักพุทธธรรมที่ได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์	ทาน ศีล สมาธิ ภาวนา และการมีสติตั้งมั่น	34.9
		สังฆธรรมแห่งชีวิต พรหมวิหาร และสังคหวัตถุ	29.5
		การฟังเทศน์ ฟังธรรม และสวดมนต์เช้า-เย็น	25.6
4	การนำหลักพุทธธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน	การทำบุญตักบาตร (ทาน)	52.7
		การมีสติ มีสมาธิ และสวดมนต์ปล่อยวาง	42.6
		การบริจาคด้วยเงินและทรัพย์สินสิ่งของ	31.0
		การดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง ฟังตนเอง ไม่ประมาท	38.0

1. ด้านการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ Application Line เป็นหลัก ทั้งในรูปแบบการใช้เพียงอย่างเดียว ร้อยละ 31.8 และการใช้ร่วมกับ Application อื่น ร้อยละ 45.0 รวมกันคิดเป็นร้อยละ 76.8 สะท้อนให้เห็นว่า Line เป็นช่องทางหลักที่ผู้สูงอายุคุ้นเคยและเข้าถึงได้ง่ายที่สุด ด้านการเข้าถึงหลักพุทธธรรมผ่านสื่อดิจิทัล ผู้สูงอายุนิยมรับชมและรับฟังเนื้อหาธรรมะผ่าน Line และการใช้ร่วมกันหลาย Application รวมกันสูงถึงร้อยละ 49.8 แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมการรับสื่อแบบผสมผสาน (Multi-platform) โดยมีแนวโน้มใช้ YouTube เป็นช่องทางรองในการรับชมเนื้อหาธรรมะ ร้อยละ 12.0 ด้านเนื้อหาหลักพุทธธรรมที่ได้รับ หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุได้รับมากที่สุด คือ ทาน ศีล สมาธิ และสติ ร้อยละ 34.9 ตามด้วยสังฆธรรมแห่งชีวิตและหลักการอยู่ร่วมในสังคม ร้อยละ 29.5 และการปฏิบัติสัจธรรม ร้อยละ 25.6 ซึ่งล้วนเป็นหลักปฏิบัติที่เน้นการพัฒนาจิตใจและคุณธรรมในชีวิตประจำวัน ด้านการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติ ผู้สูงอายุนำหลักพุทธ

ธรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสูงสุดในเรื่องการทำงาน คือ การทำบุญตักบาตร ร้อยละ 52.7 รองลงมาคือ การพัฒนาด้านสมาธิและสติ ร้อยละ 42.6 การดำเนินชีวิตแบบพอเพียงและเป็นแบบอย่างที่ดี ร้อยละ 38.0 และการบริจาคทรัพย์ ร้อยละ 31.0 สะท้อนให้เห็นว่าหลักพุทธธรรมที่ได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและวิถีชีวิตของผู้สูงอายุอย่างเป็นรูปธรรม

ตารางที่ 2 ผลการเข้าถึงหลักพุทธธรรมและการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น

รายการ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ
ด้านที่ 1 : การเข้าถึงหลักพุทธธรรม			
1. การทาน เมตตา กรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่บุคคลอื่นและสรรพสัตว์	4.21	0.62	มาก
2. การอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข แบบกัลยาณมิตร	4.18	0.65	มาก
3. ปลอ่ยวางไม่เป็นทุกข์กับปัญหาที่ตนเองแก้ไขไม่ได้และปัญหาที่ยังมาไม่ถึง ตั้งจิตแน่วแน่ ควบคุมอารมณ์และจิตใจตนเอง	4.15	0.67	มาก
รวมด้านที่ 1	4.18	0.65	มาก
ด้านที่ 2 : การนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน			
1. กำหนดแผนการดำเนินชีวิต และตั้งมั่นพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงไปตามกฎเกณฑ์ธรรมชาติ	4.23	0.59	มาก
2. มีความยึดมั่นในหลักความพอดี พอเพียง และสันโดษ	4.19	0.63	มาก
3. รู้จักคิดและไตร่ตรองปัญหาและการกระทำต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลและเน้นไปตามความเป็นจริง	4.16	0.66	มาก
รวมด้านที่ 2	4.19	0.63	มาก
ภาพรวมทั้งหมด	4.19	0.64	มาก

2. การเข้าถึงหลักพุทธธรรมและการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19 ซึ่งอยู่ในระดับมาก (เกณฑ์ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทั้งด้านการเข้าถึงหลักพุทธธรรม ($\bar{x}$ = 4.18) และด้านการนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ($\bar{x}$ = 4.19) อยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้ออยู่ในระดับมากทั้งหมด แสดงว่าผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างมีการเข้าถึงและนำหลักพุทธธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันในระดับสูงอย่างสม่ำเสมอ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรหลักทั้งสาม ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (r) ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .01 (**)

ตัวแปร (คู่)	r	ระดับความสัมพันธ์	ทิศทาง
การเข้าถึงหลักพุทธธรรม → สุขชีวิวิถีพุทธ (รวม)	.568**	สูง	บวก (+)
การเข้าถึงหลักพุทธธรรม → ปัจจัยเสริมสร้างฯ (รวม)	.640**	สูง	บวก (+)
ปัจจัยเสริมสร้างฯ → สุขชีวิวิถีพุทธ (รวม)	.552**	สูง	บวก (+)

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์รายด้าน : การเข้าถึงหลักพุทธธรรม → ผลการพัฒนา (สุขชีวิวิธีพุทธ) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระดับนัยสำคัญ .01

ด้านการพัฒนา	r	ระดับ	ทิศทาง
ด้านร่างกาย	.686**	สูง	บวก (+)
ด้านจิต	.496**	สูง	บวก (+)
ด้านสังคม	.494**	สูง	บวก (+)
ด้านปัญญา	.493**	สูง	บวก (+)

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์รายด้าน : การเข้าถึงหลักพุทธธรรม → ปัจจัยเสริมสร้างฯ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระดับนัยสำคัญ .01

ด้านปัจจัยเสริมสร้าง	r	ระดับ	ทิศทาง
การจัดพื้นที่ทางกาย (tb1)	.382**	สูง	บวก (+)
การจัดกิจกรรมเสริมสร้างการเรียนรู้ (tb2)	.503**	สูง	บวก (+)
การสร้างเครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (tb3)	.549**	สูง	บวก (+)
การจัดพื้นที่ทางสังคม (tb4)	.747**	สูง	บวก (+)
กิจกรรมเสริมสร้างปัญญา (tb5)	.558**	สูง	บวก (+)

ตารางที่ 6 ความสัมพันธ์รายด้าน : ปัจจัยเสริมสร้างฯ → ผลการพัฒนา (สุขชีวิวิธีพุทธ) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ระดับนัยสำคัญ .01

ด้านการพัฒนา	r	ระดับ	ทิศทาง
ด้านร่างกาย	.594**	สูง	บวก (+)
ด้านจิต	.531**	สูง	บวก (+)
ด้านสังคม	.485**	สูง	บวก (+)
ด้านปัญญา	.494**	สูง	บวก (+)

ตารางที่ 7 สมการถดถอยพหุคูณทำนายการเข้าถึงหลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression)

ตัวแปรพยากรณ์	b (คะแนนดิบ)	β (คะแนนมาตรฐาน)	ทิศทาง
ค่าคงที่ (Constant)	1.155	—	—
การจัดพื้นที่ทางสังคม (tb4)	.616	.648	บวก (+)
การพัฒนาด้านร่างกาย (tc1)	.501	.564	บวก (+)
การพัฒนาด้านสังคม (tc3)	-.231	-.277	ลบ (-)
การจัดพื้นที่ทางกาย (tb1)	-.152	-.154	ลบ (-)
$R^2 = .675$ adj. $R^2 = .665$ SEE = .295 อำนาจทำนายรวม 67.50%			

1. ความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงในทุกมิติ: ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์แสดงให้เห็นว่า การเข้าถึงหลักพุทธธรรมและการนำไปสู่การปฏิบัติมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับสูงกับทั้งผลพัฒนาสุขชีวิวิธีพุทธ ($r = .568^{**}$) และปัจจัยเสริมสร้างฯ ($r = .640^{**}$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่า เมื่อผู้สูงอายุมีการเข้าถึงและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรมมากขึ้น จะส่งผลให้ระดับการพัฒนาดนและปัจจัยเสริมสร้างเพิ่มสูงขึ้น

ตามไปด้วย 2. การพัฒนาด้านร่างกายมีค่าสหสัมพันธ์สูงสุด: ในกลุ่มผลการพัฒนา ด้านร่างกาย ($r = .686^{**}$) มีค่าสูงสุดทั้งในกลุ่มที่เชื่อมกับการเข้าถึงหลักพุทธธรรม และในกลุ่มที่เชื่อมกับปัจจัยเสริมสร้าง ($r = .594^{**}$) สะท้อนว่าการปฏิบัติธรรม เช่น การทำบุญ การเดิน การเจริญสติ มีผลโดยตรงต่อสุขภาวะทางกายของผู้สูงอายุมากที่สุด 3. การจัดพื้นที่ทางสังคมเป็นปัจจัยเสริมที่มีผลสูงสุด: ค่า $r = .747^{**}$ แสดงว่าการจัดพื้นที่ทางสังคมมีความสัมพันธ์สูงที่สุดในบรรดาปัจจัยเสริมสร้างทั้งหมด และสอดคล้องกับสมการถดถอยที่แสดงให้เห็นว่า $tb4$ ($\beta = .648$) เป็นตัวพยากรณ์ที่มีอำนาจสูงที่สุด 4. อำนาจการทำนายร่วมกันในระดับสูง: ตัวแปรสี่ตัว ได้แก่ การจัดพื้นที่ทางสังคม การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาด้านสังคม และการจัดพื้นที่ทางกาย ร่วมกันอธิบายความแปรปรวนของการเข้าถึงหลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ได้ถึงร้อยละ 67.50 ($R^2 = .675$) ซึ่งถือว่ามีความทำนายอยู่ในระดับสูง บ่งชี้ว่าตัวแปรดังกล่าวเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ธรรมะของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตารางสรุปผลแบ่งออกเป็น 5 ตาราง ครอบคลุมทุกค่าสหสัมพันธ์และสมการถดถอย พร้อมการตีความหมายอย่างเป็นทางการได้ตาราง โดยมีประเด็นสำคัญที่ควรทราบคือ ค่า r ทุกตัวมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และการจัดพื้นที่ทางสังคม ($tb4$, $r = .747$) เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์สูงที่สุดในงานวิจัยนี้

ตารางที่ 8 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ

ประเภทการใช้งาน	ร้อยละ (%)	รูปแบบการใช้เพื่อเข้าถึงพุทธธรรม
Line		
ใช้ Line อย่างเดียว	20.8	สนทนา ชักชวนทำบุญ เช่น สวดมนต์ข้ามปี ไหว้พระวัดดัง
ใช้ Line ร่วมกับ app อื่น	54.2	ใช้ร่วมกับ Facebook / YouTube เพื่อรับฟัง รับชม และโต้ตอบ
รวม Line (ทุกรูปแบบ)	74.9–81.2	(รวมทั้งใช้คนเดียวและใช้ร่วม)
Facebook		
ใช้ Facebook อย่างเดียว	6.3	ฟังธรรมะไลฟ์สดพระ / ชมราวาสชื่อดัง
ใช้ Facebook ร่วมกับ app อื่น	10.4	โพสต์โต้ตอบ สอบถามหลักพุทธธรรมและวิถีปฏิบัติ
รวม Facebook (ทุกรูปแบบ)	16.7	
YouTube		
ใช้ YouTube (ร่วมกับ app อื่น)	-	ฟังเทศน์ ธรรมะประจำวัน สวดมนต์ ทำสมาธิ
ภาพรวม		
ใช้ Line + Facebook + YouTube ร่วมกัน	60.4	รูปแบบการใช้ที่พบมากที่สุด (multi-platform)

1. Line เป็นช่องทางหลัก: ผู้สูงอายุนิยมใช้ Line สูงสุด โดยร้อยละ 20.8 ใช้เพียงแพลตฟอร์มเดียว แสดงว่าเป็นกลุ่มที่มีการเข้าถึงสื่อดิจิทัลในระดับพื้นฐาน ขณะที่ร้อยละ 54.2 ใช้ร่วมกับแพลตฟอร์มอื่น สะท้อนถึงความสามารถในการบูรณาการสื่อหลายช่องทาง 2. Facebook รองรับการเรียนรู้เชิงโต้ตอบ: แม้มีสัดส่วนรวมเพียงร้อยละ 16.7 แต่แพลตฟอร์มนี้มีบทบาทสำคัญในการเข้าถึงเนื้อหาธรรมะแบบสด (Live Streaming) และการมีส่วนร่วมสองทาง ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะที่ Line และ YouTube ไม่ได้ให้ในลักษณะเดียวกัน 3. YouTube ใช้เป็นแหล่งเนื้อหาประจำวัน: ถูกใช้ในลักษณะการบริโภคเนื้อหาอย่างสม่ำเสมอ เช่น การสวดมนต์

และการทำสมาธิ บ่งบอกถึงการผสมผสานสื่อดิจิทัลเข้าสู่วิถีชีวิตและการปฏิบัติธรรมประจำวัน 4. แนวโน้มการใช้สื่อหลายช่องทาง (Multi-platform): ร้อยละ 60.4 ของผู้สูงอายุใช้ทั้ง Line, Facebook และ YouTube ร่วมกัน ซึ่งเป็นสัดส่วนสูงสุด แสดงให้เห็นว่าการเข้าถึงหลักพุทธธรรมในยุคดิจิทัลมีลักษณะเป็นระบบนิเวศสื่อ (Media Ecosystem) มากกว่าการพึ่งพาช่องทางเดียว

ตารางที่ 9 หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์ พร้อมค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการปฏิบัติ ดังนี้

ที่	รายการ	ค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$)	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การปฏิบัติ
หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุได้รับจากสื่อสังคมออนไลน์				
1	ทาน (การให้และเสียสละ)	4.52	0.61	มากที่สุด
2	ปิยวาจา (การพูดจาไพเราะ)	4.48	0.58	มากที่สุด
3	การมีสติตั้งมั่น	4.61	0.54	มากที่สุด
4	ศีล (การรักษาศีล)	4.55	0.57	มากที่สุด
5	สมาธิ (การฝึกจิต)	4.59	0.55	มากที่สุด
6	หลักสัจธรรมแห่งชีวิต	4.43	0.63	มาก
7	พรหมวิหารและสังคหวัตถุ	4.38	0.67	มาก
8	ความละอายต่อบาป (หิริ-โอตตปละ)	4.40	0.65	มาก
9	ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตา กรุณา	4.56	0.56	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมด้านที่ 1		4.50	0.60	มากที่สุด
การนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน				
1	การทำบุญตักบาตร	4.63	0.52	มากที่สุด
2	การบริจาคและช่วยเหลือสังคม	4.47	0.60	มากที่สุด
3	การฝึกจิต / ปฏิบัติสมาธิ	4.55	0.57	มากที่สุด
4	การฝึกพัฒนาจิตใจ	4.52	0.58	มากที่สุด
5	การสวดมนต์เช้า-เย็น	4.58	0.55	มากที่สุด
6	พูดจาดี ให้เกียรติ มีอารมณ์ดี	4.44	0.62	มาก
7	เอื้อเฟื้อและร่วมกิจกรรมทางพระพุทธศาสนา	4.49	0.59	มากที่สุด
8	ความพอดีหรือความพอเพียง	4.41	0.64	มาก
ค่าเฉลี่ยรวมด้านที่ 2		4.51	0.58	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด		4.51	0.59	มากที่สุด

ด้านที่ 1 ผู้สูงอายุได้รับหลักพุทธธรรมจากสื่อสังคมออนไลน์ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.50, S.D. = 0.60) แสดงว่าผู้สูงอายุรับรู้และได้รับเนื้อหาทางพุทธธรรมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เช่น YouTube Facebook และ TikTok ในระดับสูงมาก โดยหลักธรรมที่ได้รับมากที่สุดคือ การมีสติตั้งมั่น ($\bar{x}$ = 4.61) ด้านที่ 2 ผู้สูงอายุนำหลักพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันในภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{x}$ = 4.51, S.D. = 0.58) สะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุไม่เพียงแต่รับฟังธรรมะ แต่ยังนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นรูปธรรม โดยพฤติกรรมที่ปฏิบัติมากที่สุดคือ การทำบุญตักบาตร ($\bar{x}$ = 4.63) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

อยู่ในช่วง 0.52–0.67 ซึ่งถือว่าต่ำ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีความคิดเห็นและพฤติกรรมที่สอดคล้องกัน ไม่กระจัดกระจาย มีความเป็นเอกภาพในการรับและปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด ($\bar{X}$ = 4.51) บ่งชี้ว่าสื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางที่มีประสิทธิภาพสูงในการเผยแพร่และส่งเสริมการปฏิบัติธรรมของผู้สูงอายุในระดับที่ดีเยี่ยม

อภิปรายผลการวิจัย

1. หลักพุทธธรรมที่ผู้สูงอายุได้รับจากสื่อออนไลน์ส่วนใหญ่ ได้แก่ ทาน ศีล สมาธิ ภavana และสติ รวมถึงพรหมวิหาร 4 สังคหวัตถุ 4 และสังฆธรรมแห่งชีวิต โดยรับฟังทั้งจากพระสงฆ์และฆราวาสผู้เผยแพร่ธรรมะผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ พระมหาวิ มหาปาณโณ (2560) ที่กล่าวว่าสังคมออนไลน์ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันของทุกคน ไม่เว้นแม้แต่บรรพชิตหรือคฤหัสถ์ และหลักพุทธธรรมสามารถเป็นแนวทางในการใช้ชีวิตบนสื่อออนไลน์อย่างมีคุณภาพ เพื่อดำรงอยู่ด้วยความสงบและสันติสุข ผู้สูงอายุนำหลักธรรมมาใช้ในการชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การทำบุญตักบาตร การสวดมนต์ ฟังสมาธิ การเจริญสติ และดำรงชีวิตอย่างพอเพียง ไม่ประมาท และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่สังคม การเข้าถึงและการปฏิบัติธรรมดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้าสู่ยุคดิจิทัลได้อย่างเหมาะสม โดยยังคงยึดมั่นในคุณค่าทางพุทธธรรมเพื่อสร้างความสุขสงบและคุณภาพชีวิตที่ดีในบั้นปลายชีวิตและแนวทางปฏิบัติสำหรับการใช้ชีวิตในสังคมมีหลักธรรม ดังนี้ 1) หลักเบญจธรรม เป็นหลักธรรมเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมออนไลน์ มุ่งอบรมกายและวาจาให้เรียบร้อยงดงาม โดยละเว้นจากความชั่ว 5 ประการ ได้แก่ (1) เมตตา กรุณา งดเว้นจากการฆ่าสัตว์หรือเบียดเบียนผู้อื่น (2) สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพโดยสุจริต ไม่ลักขโมย (3) กามสังวร สำรวมในกาม ไม่ประพฤติดนินทาในคู่ครอง (4) สัจจะ พูดความจริง ไม่หลอกลวง และ (5) สติสัมปชัญญะ มีสติรู้เท่าทัน ไม่ดื่มของมึนเมาอันทำให้ขาดสติ 2) หลักกัลยาณมิตรธรรม เป็นแนวทางสร้างสัมพันธ์เกื้อกูลในสังคมออนไลน์ ให้ผู้คนช่วยเหลือกันด้วยคุณธรรมอันดีงาม โดยมีลักษณะของกัลยาณมิตร 7 ประการ ได้แก่ (1) ปิโย น่ารัก มีอัธยาศัยดี (2) ครุ นำเคารพ เป็นที่ปรึกษาไว้วางใจได้ (3) ภาวนียो น่ายกย่อง มีปัญญาและชี้แนะทางที่ถูกต้อง (4) วัตตา รู้จักสั่งสอนด้วยถ้อยคำอันเป็นประโยชน์ (5) วจนชโม อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมรับฟัง (6) คัมภีรญจะ กะถิง กัดดา อธิบายเรื่องยากให้เข้าใจง่าย และ (7) โน จัญฐานเน นิโยชเย ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม เป็นแบบอย่างแห่งความดีงาม

2. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อเข้าถึงหลักพุทธธรรมอย่างหลากหลาย โดยเฉพาะแอปพลิเคชัน Line ซึ่งเป็นช่องทางหลักในการรับฟัง รับชม และสนทนาเกี่ยวกับธรรมะ รองลงมาคือ YouTube, Facebook และ TikTok รวมคิดเป็นร้อยละ 45 โดยมีการใช้ Line ร่วมกับแอปพลิเคชันอื่น ร้อยละ 30.4 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ มัณฑนา ภาควสุวรรณ์ และ วริษฐ์ ครุจิต (2567) ที่พบว่าผู้สูงอายุนิยมใช้สื่อออนไลน์ โดยเฉพาะแอปพลิเคชัน Line เพื่อสื่อสาร ติดต่อบุคคล รับข่าวสาร และแสวงหาความรู้เพิ่มเติม รวมถึงด้านสุขภาพ การออกกำลังกาย และโภชนาการ เช่นเดียวกับ วารุณี แก้วกิ่งจันทร์ (2563) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้นวัตกรรมแอปพลิเคชัน Line สูงถึงร้อยละ 53.02 และ พนม คลีฉายา (2561) ที่พบว่าผู้สูงอายุใช้สมาร์ทโฟนและอินเทอร์เน็ตผ่าน Line, Facebook และ YouTube เป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้อย่างชัดเจน

3. ปัจจัยเสริมสร้างสุขชีวิตวิถีพุทธของผู้สูงอายุ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ผู้สูงอายุที่ได้รับการส่งเสริมด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา พบว่ามีสุขภาวะในระดับมาก ได้แก่ การจัดพื้นที่ทางกาย ตรวจสุขภาพประจำ จัดพื้นที่ออกกำลังกายและสวนสุขภาพ สนับสนุนการเคลื่อนไหวและกิจกรรมร่างกาย กิจกรรมเสริมการเรียนรู้ ฟังสมาธิ เรียนรู้หลักพุทธธรรม และส่งเสริมความรู้ด้านการดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจ เครือข่ายการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มฝึกสมาธิ และเครือข่ายพัฒนาฝีมืออาชีพ ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน พื้นที่ทางสังคม กลุ่มอาสาสมัคร จิตอาสา กิจกรรมสาธารณประโยชน์ และ

กิจกรรมทางศาสนา สร้างความเกื้อกูลและกัลยาณมิตร กิจกรรมเสริมสร้างปัญญากลุ่มรักษาศีล ปฏิบัติธรรม ฝึกพัฒนาจิต และอนุรักษ์ทรัพยากร-สิ่งแวดล้อม สอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา ชันทะเสน และคณะ (2565) ที่ระบุว่าผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายดี มีความพอใจในชีวิตและความสัมพันธ์ทางสังคม และ พระครูปริยัติคุณรังษี และคณะ (2560) ซึ่งชี้ว่า การพัฒนาผู้สูงอายุครบ 4 มิติกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณด้วยกิจกรรมและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ช่วยสร้างความสมดุลและคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย ประกอบด้วย

- ข้อดีของการเข้าถึงหลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุบางคนไม่สามารถเดินทางไปฟังเทศน์ฟังธรรมที่วัดได้เพราะมีอุปสรรคทางด้านร่างกาย รับชมรับฟังได้ทุกสถานที่ที่มีอินเทอร์เน็ต 2) ทำให้มีเวลาทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้และสามารถเปิดฟังได้ทันที เข้าถึงได้ง่ายและเลือกทำในสิ่งที่เราทำปฏิบัติตามคำสั่งสอนเราได้ปฏิบัติหน้าที่จริงจิตใจจะสงบ
- การเข้าถึงหลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสุขและชีวิตมีคุณค่า ได้แก่ 1) นำหลักธรรมที่ฟังและที่เห็นว่ามีประโยชน์มาปฏิบัติใช้กับชีวิตกับเหตุผลของความจริงในเหตุการณ์ที่เผชิญนำสติปัญญามาไตร่ตรอง 2) นำหลักธรรมของพระพุทธศาสนาไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันทำจิตใจสงบผ่อนคลายไม่ต้องไปยึดติดกับของนอกกายแล้วเราก็จะมีความสุขในชีวิตก็จะมีคุณค่า
- การฟังเทศน์ฟังธรรมที่วัดต่างจากรับฟังผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ได้แก่ 1) ไม่แตกต่างในการรับฟังเพียงแต่แตกต่างจากสถานที่เท่านั้น การเข้าฟังเทศน์ปฏิบัติธรรมไม่แตกต่างจากการรับฟังผ่านสื่อสังคมออนไลน์ การเข้ารับฟังเทศน์ปฏิบัติธรรมจะมีเพื่อนผู้สูงอายุร่วมกันรับฟังและมีเหตุการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน 2) ได้ฟังสด ๆ จากเกจิอาจารย์ได้สอบถามข้อสงสัยเกิดพลังเข้มแข็งปฏิบัติตามเวลากำหนดได้โดยไม่ถอยใจ

4. หน่วยงานท้องถิ่นควรจัดกิจกรรมการพัฒนาการให้กับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) จัดสภาพแวดล้อมภายในวัด และชุมชนให้เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางศาสนา 2) เมื่อมีเทศกาลงานบุญเกี่ยวกับพระพุทธศาสนาควรมีหน่วยงานท้องถิ่นเข้าร่วมกิจกรรมด้วยอยู่ส่วนตัวอย่างง่ายในการจัดกิจกรรม คือ การพาไปศึกษาดูงานที่วัดต่าง ๆ ทำบุญ ไหว้พระเวียนเทียน การทำบุญไหว้พระการทอดกฐิน เป็นต้น

สรุป

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์หลักพุทธธรรมผ่านสื่อสังคมออนไลน์เพื่อการเสริมสร้างสุขชีวิวิพุทธในกลุ่มผู้สูงอายุของเทศบาลเมือง จังหวัดขอนแก่น” มีประเด็นสำคัญ คือ 1) พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์แอปพลิเคชันหลักผู้สูงอายุส่วนใหญ่ใช้ Line, YouTube และ Facebook เพื่อเข้าถึงหลักพุทธธรรม รูปแบบการใช้มีการใช้ Line ร่วมกับแอปพลิเคชันอื่น ๆ เช่น TikTok กิจกรรมออนไลน์ใช้เพื่อฟังเทศน์ ฟังธรรม สวดมนต์เช้าและเย็น และพูดคุยสอบถามเรื่องการปฏิบัติธรรมกับทั้งพระสงฆ์และฆราวาส 2) หลักธรรมที่ได้รับและการนำไปปฏิบัติหลักธรรมยอดเยี่ยม ได้แก่ ทาน ศีล สมาธิ ภavana สติ พรหมวิหาร 4 และสังคหวัตถุ 4 การนำไปใช้จริงผู้สูงอายุนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การทำบุญตักบาตร การฝึกสมาธิเพื่อความผ่อนคลาย การพูดจาสุภาพ และการดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง 3) ผลลัพธ์ต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีความสุขและคุณภาพชีวิตในระดับมาก ทั้ง 4 ด้าน ด้านร่างกายมีความตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ตามสถานะ ดูแลสุขภาพ และออกกำลังกาย ด้านจิตใจ มีความเมตตา จิตใจสะอาดบริสุทธิ์ และใช้สมาธิเพื่อสร้างความสงบสุข ด้านสังคม เข้าร่วมกิจกรรมชุมชน มีจิตอาสา และอยู่ร่วมกับผู้อื่นแบบกัลยาณมิตร ด้านปัญญา ใช้สติสัมปชัญญะในการเรียนรู้และแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล 4) ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างสุขชีวิ เครือข่ายและการเรียนรู้ ความต้องการโรงเรียนผู้สูงอายุ การสร้างเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกลุ่มพุทธธรรมฝึกสมาธิ พื้นที่และกิจกรรม การจัดพื้นที่ทางกายภาพสำหรับออกกำลังกาย พื้นที่ทางสังคมสำหรับกลุ่มจิตอาสา และกิจกรรมเสริมสร้างปัญญา การเข้าถึงและปฏิบัติหลักพุทธธรรมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขชีวิวิพุทธ คือ การจัดพื้นที่ทางสังคม การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาด้านสังคม และการจัดพื้นที่ทางกาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. มหาเถรสมาคมควรสนับสนุนให้พระภิกษุ สามเณรหรือฆราวาสที่มีองค์ความรู้ทางด้านพุทธศาสนาจัดทำคำสอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและนำมาเผยแพร่ทางสื่อออนไลน์ให้เพิ่มมากขึ้น
2. มหาวิทยาลัยทางพระพุทธศาสนา ควรสร้างหลักสูตรคำสอนหลักพุทธธรรมที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุแล้วนำมาเผยแพร่ทางสื่อออนไลน์

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

1. การศึกษาแนวทางพุทธธรรมที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุในช่วงบั้นปลายของชีวิต หรือผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงวิกฤติ
2. การศึกษาพฤติกรรมการเผยแพร่หลักพุทธธรรมทางสื่อสังคมออนไลน์ในต่างประเทศ

เอกสารอ้างอิง

พนม คล้ายยา. (2561). การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลของผู้สูงอายุและข้อเสนอเพื่อการเสริมสร้างภาวะพหุผลพลังของผู้สูงอายุไทย: รายงานผลการวิจัย. คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. <http://doi.org/10.58837/CHULA.RES.2020.20>

- พระครูกิตติวราทร และคณะ. (2567). การสร้างนวัตกรรมพุทธวิถีการพัฒนาจิตผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*, 8(1), 513-522.
- พระครูปริยัติคุณรังษี, ส่งสุข ภาแก้ว, และภัทรพร เกษสังข์. (2560). การพัฒนาองค์ประกอบและตัวชี้วัดการจัดการสุขภาวะของผู้สูงอายุ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. <http://mcuir.mcu.ac.th:8080/jspui/handle/123456789/193>
- พระมงคลธรรมวิธาน และประสิทธิ์ สระทอง. (2560). ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตามหลักพุทธธรรม. *Veridian E-Journal, Silpakorn University (Humanities, Social Sciences and arts)*, 10(3), 1849-1864. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/Veridian-E-Journal/article/view/110233>
- พระมหาทวี มหาบุญ. (2560). พุทธศาสนากับการใช้ชีวิตสังคมออนไลน์. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. <https://www.mcu.ac.th/article/detail/268>
- เพจเจาะลิกระบบสุขภาพ. (2558, 12 เมษายน). 2544-2643 โลกเข้าสู่ศตวรรษแห่งผู้สูงอายุ. สืบค้น 7 พฤษภาคม 2569, จาก <https://www.hfocus.org/content/2015/04/9734>
- มณฑนา ภาควรรณ และวรัชญ์ ครุจิต. (2567). การรู้เท่าทันสื่อสุขภาพออนไลน์ของผู้สูงอายุไทย. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 8(2), 77-99. <http://jms.ssru.ac.th/index.php/issn2351/article/view/125>
- วารุณี แก้วกิ่งจันทร์. (2563). โมเดลการใช้นวัตกรรมการสื่อสารของผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยนเรศวร]. NU Intellectual Repository. <http://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/handle/123456789/4081>
- โสภา ชันทะเสน, อรุณ รักธรรม, และอุดมวิทย์ ไชยสกุลเกียรติ. (2565). รูปแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร โดยสถานศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา. *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 12(1), 58-72. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/neuarj/article/view/254629>
- อกนิษฐ์ ชัยเฉลิมศักดิ์ และธีระวัฒน์ จันทิก. (2559). การศึกษาความเป็นไปได้ทางการเงินในการลงทุนธุรกิจสถานบริการดูแลผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารราชชมภูล้านนา*, 4(1), 31-44. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/balajhss/article/view/75422>
- อาจ เมธารักษ์, พระมหาดนัยพัชร คมภิรมย์ (ยุนิรัมย์), และอุเทน ลาพิงค์. (2564). พุทธวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุ. *วารสารปรัชญาอาครม*, 3(1), 40-51. <https://so09.tci-thaijo.org/index.php/jpar/article/view/3731>