

สูงวัยใจเป็นสุข: กระบวนการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ ในตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

Happy Seniors: A Process in Mind-Developing for Self-Reliance of Elderly People in
Ladya Subdistrict, Muang Kanchanaburi District, Kanchanaburi Province

กนกวรรณ ปรีดีเปรม¹, พระสุภกิจ สุปญโญ² และ ธัญญดุลย์ คงเสรี³

Kanokwan Preeprem¹, Phra Supakit Supanyo² and Thunyadul Kongsaelee³

วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Kanchanaburi Sripaibool Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: ¹Kanokwanpp95@gmail.com

Received October 19, 2025; Revised November 12, 2025; Accepted March 11, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาบริบทการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี (2) พัฒนากิจกรรมการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุด้วยหลักสติปัฏฐาน 4 และ (3) ประเมินผลกิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) ที่บูรณาการข้อมูลเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ กลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุจากโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุตำบลลาดหญ้า จำนวน 50 คน คัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามการพึ่งตนเอง แบบสอบถามความสุข และแบบสัมภาษณ์เชิงลึก การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และการทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรอิสระ

ผลการวิจัยพบว่า (1) การศึกษาบริบทของผู้สูงอายุในพื้นที่พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีระดับการศึกษาประถมหรือมัธยม รายได้เฉลี่ยต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน อาชีพหลักคือไม่ได้ประกอบอาชีพและข้าราชการบำนาญ จากการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าผู้สูงอายุมีการพึ่งตนเองในชีวิตประจำวันซึ่งส่งผลต่อความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง (2) การพัฒนากิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” ได้บูรณาการแนวคิดจากทฤษฎีผู้สูงอายุ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson หลักพุทธธรรมและพุทธจิตวิทยา โดยออกแบบกิจกรรมตามหลักสติปัฏฐาน 4 เป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวม 13 กิจกรรม เช่น การเดินจงกรม

การบันทึกความรู้สึก การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการประยุกต์หลักธรรมในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งด้านกายและจิตใจ (3) ผลการประเมินก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีการพัฒนาในด้านการพึ่งพาตนเองอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งในมิติความคิด ความสัมพันธ์ในครอบครัว การมีส่วนร่วมกับชุมชน และกิจวัตรประจำวัน อีกทั้งระดับความสุขเพิ่มขึ้นในทุกด้าน ได้แก่ความสุขจากภายใน ครอบครัว และสังคม

คำสำคัญ: สุขวัยใจเป็นสุข; ผู้สูงอายุ; การพึ่งพาตนเอง; สติปัฏฐาน 4

Abstract

This research aimed (1) to study the context of enhancing self-reliance among the elderly in Ladya Subdistrict, Mueang Kanchanaburi District, Kanchanaburi Province; (2) to develop activities for enhancing mental self-reliance of the elderly based on the Four Foundations of Mindfulness (Satipatthana 4); and (3) to evaluate the outcomes of the activity program titled “Happy Aging: Enhancing Mental Self-Reliance of the Elderly”. The study employed a mixed methods research design, integrating both quantitative and qualitative data. The sample consisted of 50 elderly participants from the Ladya School for Elderly Well-being, selected through purposive sampling. Research instruments included a self-reliance questionnaire, a happiness questionnaire, and an in-depth interview guide. Data analysis included descriptive statistics, such as percentages, means, and standard deviations, as well as inferential statistics, including t-tests to compare pre- and post-intervention means and F-tests to examine variance among independent variables.

The results revealed that (1) the contextual study showed most elderly participants were female, had completed primary or secondary education, and earned less than 10,000 baht per month. The majority were retirees or unemployed. In-depth interviews indicated that self-reliant behaviors in daily life fostered a sense of pride and self-confidence. (2) The development of the “Happy Aging” program integrated concepts from aging theories, Erikson’s psychosocial development theory, Buddhist principles of self-reliance, and Buddhist psychology. The eight-week program consisted of thirteen structured activities based on the Four Foundations of Mindfulness, including mindful walking, emotional journaling, group sharing, and the application of Buddhist teachings in daily life. The activities also incorporated innovative approaches such as using selected Buddhist scriptures and Jataka stories for emotional

healing, thereby fostering holistic learning across physical and mental domains. (3) Evaluation results showed a statistically significant improvement after participation in the program. The elderly demonstrated enhanced self-reliance in cognition, family relationships, community engagement, social participation, and basic daily living skills. Furthermore, their overall happiness increased in all dimensions inner happiness, family happiness, and social happiness indicating that the mindfulness based activity program effectively strengthened mental self-reliance and overall well-being among the elderly.

Keywords: Happy Seniors; Elderly; Self-Reliance; Four Foundations of Mindfulness

บทนำ

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์” (Aged Society) โดยมีสัดส่วนของประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลของ สำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office, 2024) พบว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุคิดเป็นประมาณร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และคาดการณ์ว่า ภายในปี พ.ศ. 2578 ประเทศไทยจะเข้าสู่ “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” (Super-Aged Society) ซึ่งจะมีสัดส่วนผู้สูงอายุเกินร้อยละ 28 ของประชากรทั้งประเทศ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดความท้าทายต่อระบบเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพของประเทศ โดยเฉพาะในด้านคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม

ผู้สูงอายุจำนวนมากประสบข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต เช่น โรคเรื้อรัง ความเสื่อมถอยของร่างกาย การสูญเสียบทบาทในครอบครัวและสังคม รวมถึงความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าและการพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น (World Health Organization, 2023) การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจึงไม่ควรมุ่งเฉพาะด้านกายภาพ แต่ควรให้ความสำคัญกับ “การพัฒนาจิตใจ” โดยเฉพาะการเสริมสร้าง “การพึ่งพาตนเองทางจิตใจ” (Mental Self-Reliance) ซึ่งหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการดูแลตนเองทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่า

แนวคิดเรื่อง “การพึ่งพาตนเอง” มีรากฐานสำคัญในหลักพุทธธรรม โดยเฉพาะคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ” หมายถึง “ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน” (Phra Dhammapitaka (P.A. Payutto), 2016) การพัฒนาแนวคิดนี้ในกลุ่มผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญต่อการสร้างความมั่นคงทางใจและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับ แผนยุทธศาสตร์ผู้สูงอายุแห่งชาติ (พ.ศ. 2566–2580) ที่มุ่งให้ผู้สูงอายุไทยมีสุขภาพที่ดี สามารถพึ่งพาตนเอง และมีส่วนร่วมในสังคมอย่างมีคุณค่า (National Committee on the Elderly, 2023)

นอกจากนี้ แนวคิดทางจิตวิทยาพัฒนาการของ Erikson (1963) ได้อธิบายช่วงวัยผู้สูงอายุว่าเป็นระยะของ Integrity vs. Despair ซึ่งเป็นช่วงของการประเมินชีวิตที่ผ่านมา หากบุคคลสามารถยอมรับอดีตได้โดยไม่รู้สึกเสียใจหรือสิ้นหวัง จะนำไปสู่ความสงบทางใจและความสุขในชีวิตบั้นปลาย ดังนั้น การส่งเสริมการยอมรับตนเอง การรู้เท่าทันจิตใจ และการพัฒนาความหมายของชีวิตจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนาสุขภาพทางจิตของผู้สูงอายุ

ในบริบทของชุมชนตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเกษียณอายุที่กลับมาดำเนินชีวิตในถิ่นฐานเดิม มีเวลาว่างมากแต่ขาดกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านจิตใจ ประกอบกับการขาดแนวทางการเรียนรู้เชิงจิตพัฒนา ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยยกระดับจิตใจของผู้สูงอายุ โดยใช้หลักพุทธธรรมและการเจริญสติเป็นฐาน

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่อง “สูงวัยใจเป็นสุข: กระบวนการยกระดับจิตการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุในตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” โดยมุ่งพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมที่บูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยาพุทธศาสนาและหลักสติปัญญา 4 เพื่อเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจ การรู้เท่าทันตนเอง และการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของผู้สูงอายุในชุมชน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาบริบทการยกระดับจิตการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมการยกระดับจิตการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ด้วยหลักสติปัญญา 4
3. เพื่อประเมินผลในการทำกิจกรรม สูงวัยใจเป็นสุข: การยกระดับจิตการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุเป็นประเด็นสำคัญทางสังคมในยุคปัจจุบัน เนื่องจากประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ การดูแลผู้สูงอายุจึงไม่ควรมุ่งเน้นเพียงด้านสุขภาพกาย แต่ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและพึ่งพาตนเองได้อย่างมีศักดิ์ศรี (Department of Older Persons, 2023)

1. แนวคิดเรื่องการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ

แนวคิดเรื่อง การพึ่งพาตนเอง หมายถึงความสามารถของบุคคลในการจัดการชีวิตตนเองทั้งทางกาย จิตใจ และสังคม โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไป ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะทางจิต (World Health Organization, 2015) ในเชิงพุทธธรรม หลักการนี้สอดคล้องกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า อตตาทิ อตตโน นาโถ หรือ ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน ซึ่งสะท้อนแนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดความมั่นคงภายใน (Rahula, 1974)

ในแง่จิตวิทยาพัฒนาการ Erikson (1963) ได้อธิบายช่วงวัยผู้สูงอายุว่าเป็นระยะ Integrity vs. Despair ซึ่งผู้สูงอายุจะหันกลับมาทบทวนชีวิตที่ผ่านมา หากสามารถยอมรับอดีตและเห็นคุณค่าในตนเองได้ จะนำไปสู่ความสงบทางใจและความสุขในชีวิตบั้นปลาย การเสริมสร้างความรู้เท่าทันตนเองและความภาคภูมิใจในชีวิตจึงเป็นแนวทางสำคัญของการพึ่งพาตนเองในวัยสูงอายุ

งานวิจัยของ Srisawat (2021) พบว่าผู้สูงอายุที่ได้รับการฝึกสติและทำกิจกรรมพัฒนาจิตอย่างต่อเนื่องมีระดับความสุขและความมั่นคงทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Kabat-Zinn (2013) ที่ระบุว่า การฝึกสติช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ได้ดีขึ้น ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า

2. หลักสติปัฏฐาน 4 กับการพัฒนาจิตผู้สูงอายุ

หลักสติปัฏฐาน 4 ประกอบด้วย การมีสติระลึกรู้ในกาย, เวทนา, จิต และธรรม ซึ่งเป็นแนวทางสำคัญของการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา (Bodhi, 2011) การนำหลักนี้มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมผู้สูงอายุ เช่น การเจริญสติในชีวิตประจำวัน การเดินจงกรม หรือการบันทึกความรู้สึกตนเอง ช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกรู้ในสภาพร่างกายและอารมณ์ของตนเองอย่างไม่ยึดติด ซึ่งเป็นกระบวนการยกระดับจิตใจให้เกิดความสงบและมั่นคง

การศึกษาของ Thanadorn and Preeprem (2022) พบว่าโปรแกรมการฝึกสติที่บูรณาการกับพุทธจิตวิทยาช่วยเพิ่มระดับความพึงพอใจในชีวิตและการพึ่งพาตนเองในกลุ่มผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรีได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงศักยภาพของหลักพุทธธรรมในการพัฒนาจิตใจให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

3. พุทธจิตวิทยากับการพัฒนาสุขภาวะผู้สูงอายุ

พุทธจิตวิทยา มุ่งเน้นการเข้าใจจิตใจของมนุษย์ผ่านการรู้เท่าทันกระบวนการเกิด-ดับของอารมณ์และความคิด (Gunaratana, 2015) การประยุกต์ใช้พุทธจิตวิทยาในการดูแลผู้สูงอายุช่วยให้เกิดความเข้าใจในความไม่เที่ยงของชีวิตและการยอมรับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวกับความจริงของชีวิตได้ดีขึ้น

งานของ Sriratana (2020) รายงานว่า การฝึกจิตตามแนวพุทธจิตวิทยาช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกมั่นคงทางใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเพิ่มพลังใจในการดำรงชีวิตอย่างมีความหมาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Lawton (1983) ที่กล่าวว่า ความสุขในวัยสูงอายุเกิดจากการรู้คุณค่าของตนเอง และการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างต่อเนื่อง

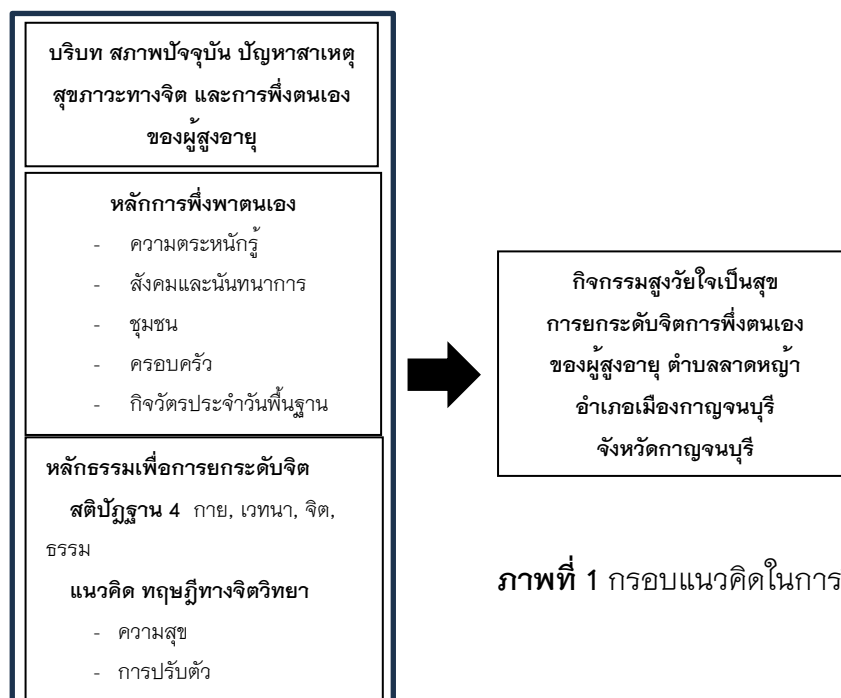
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้สูงอายุในชุมชนไทย

งานวิจัยในประเทศจำนวนมาก เช่น Wankong (2022) และ Pilasombat & Chongcharoen (2022) ได้ชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้สูงอายุที่ผสมผสานแนวคิดทางพุทธธรรมและจิตวิทยา สามารถส่งเสริมความสุข ความสงบภายใน และการปรับตัวในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้กระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่มและกิจกรรมสะท้อนตนเองช่วยให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้ร่วมกันและสร้างพลังบวกในชุมชน

กล่าวโดยสรุป การทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมการพึ่งพาตนเองทางจิตใจของผู้สูงอายุโดยใช้หลักพุทธธรรมและพุทธจิตวิทยาเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพ ทั้งในด้านการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การลดภาวะทางลบ และการเพิ่มพลังชีวิตอย่างยั่งยืน การวิจัย “สูงวัยใจเป็นสุข” จึงมีความสำคัญในฐานะต้นแบบของการพัฒนาจิตผู้สูงอายุเชิงพุทธในระดับชุมชน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “สูงวัยใจเป็นสุข: กระบวนการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี” ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยซึ่งประกอบด้วยตัวแปรต้น (Independent Variable) และตัวแปรตาม (Dependent Variable) ดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) การศึกษานี้มุ่งเน้นการบูรณาการข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้งและครอบคลุมเกี่ยวกับการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ งานวิจัยนี้ดำเนินการที่โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุ ตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในตำบลลาดหญ้า อำเภอเมืองกาญจนบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งตามข้อมูลทะเบียนราษฎร์ ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567 พบว่ามีจำนวนประมาณ 3,245 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 ของประชากรทั้งหมดในพื้นที่ โดยเลือกพื้นที่ดังกล่าวเนื่องจากตำบลลาดหญ้ามีลักษณะเป็นชุมชนกึ่งเมืองกึ่งชนบทที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้สูงอายุจำเป็นต้องปรับตัวต่อบริบทการดำเนินชีวิต อีกทั้งยังเป็นพื้นที่ที่มีการดำเนินโครงการโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุมาก่อน จึงมีความเหมาะสมต่อการดำเนินการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาจิตและการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกของโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุลาดหญ้า จำนวน 50 คน ซึ่งได้จากการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกที่ชัดเจน ได้แก่ 1. มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 2. สามารถสื่อสารภาษาไทยได้ ไม่มีปัญหาด้านการได้ยิน 3. มีความพร้อมและความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ 4. ไม่เป็นผู้สูงอายุติดเตียงหรือมีภาวะพึ่งพิงสูงสามารถช่วยเหลือตนเองในชีวิตประจำวันได้ และ 5. นับถือศาสนาพุทธ เพื่อให้สามารถเข้าถึงและเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นพื้นฐานของกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง

เกณฑ์การคัดออกจากกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพรุนแรงจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง หรือผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าร้อยละ 60 ของเวลารวม รวมทั้งผู้ที่ไม่ให้ความยินยอมหรือถอนตัวระหว่างการวิจัย

นอกจากนี้ ยังมีผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นผู้สูงอายุจากกลุ่มเป้าหมายเดียวกัน ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อศึกษาประสบการณ์ชีวิต แนวทางการพึ่งพาตนเองทุนชีวิต แรงจูงใจภายใน และมุมมองต่อกิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการออกแบบโปรแกรมการพัฒนาและแบบสอบถามเชิงปริมาณต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ เครื่องมือเชิงคุณภาพ และ เครื่องมือเชิงปริมาณ ดังนี้

1. เครื่องมือเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับผู้ให้ข้อมูลสำคัญจำนวน 10 คน โดยมีคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถสะท้อนประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึก และแนวทางการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการพึ่งพาตนเองและความสุขได้อย่างอิสระ เนื้อหาของคำถามครอบคลุมทั้งด้านจิตใจ ครอบครัว ชุมชน และการเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน ข้อมูลที่ได้ถูกนำไปวิเคราะห์เพื่อสังเคราะห์กรอบแนวคิดและพัฒนาเครื่องมือเชิงปริมาณ

2. เครื่องมือเชิงปริมาณ ประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบประเมินที่พัฒนาโดยผู้วิจัย ดังนี้

1) แบบสอบถามการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุ จำนวน 33 ข้อ ครอบคลุม 5 ด้าน ได้แก่ (1) ความคิด-ความเข้าใจ (2) สังคมและนันทนาการ (3) ชุมชน (4) ครอบครัว และ (5) กิจวัตรประจำวัน พื้นฐาน โดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ (0–3 คะแนน) ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับเท่ากับ 0.963

2) แบบสอบถามความสุข “สุขวัยใจเป็นสุข” จำนวน 15 ข้อ แบ่งเป็น 3 มิติ ได้แก่ (1) ความสุขจากภายใน (2) ความสุขจากครอบครัว และ (3) ความสุขจากสังคม ใช้มาตราส่วนประเมินค่า 4 ระดับ เช่นเดียวกัน มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือเท่ากับ 0.806

3) กิจกรรม “สุขวัยใจเป็นสุข” พัฒนาจากหลักสูตรพื้นฐาน 4 ประกอบด้วยกิจกรรม 5 รูปแบบ ได้แก่ “เดินสติ สร้างพลัง”, “ลมหายใจแห่งความสุข”, “บันทึกความรู้สึก”, “สำรวจจิตใจ”, และ “ธรรมะสู่ชีวิต” ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง 8 สัปดาห์ โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.5

การเก็บรวบรวมข้อมูล กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ดำเนินการไปอย่างเป็นระบบตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยประสานงานกับโรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุในตำบลลาดหญ้าเพื่อขออนุญาตดำเนินการวิจัย และชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้เข้าใจอย่างชัดเจน

2. ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณโดยให้ผู้เข้าร่วมตอบแบบสอบถามก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม (Pre-test) เพื่อประเมินระดับการพึ่งพาตนเองและระดับความสุขในระยะเริ่มต้น

3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม “สุขวัยใจเป็นสุข” ต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมในแต่ละครั้ง รวมทั้งเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากบันทึกประจำวันและบันทึกภาคสนาม

4. หลังสิ้นสุดกิจกรรม ดำเนินการเก็บข้อมูลอีกครั้ง (Post-test) โดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของระดับการพึ่งพาตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ

5. สัมภาษณ์เชิงลึกและจัดการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) กับผู้เข้าร่วมบางส่วนเพื่อสะท้อนผลของการเปลี่ยนแปลงในเชิงจิตใจ พฤติกรรม และความสัมพันธ์ทางสังคม

การวิเคราะห์ข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ ใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การทดสอบค่าที (t-test) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม การทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของตัวแปรอิสระระหว่างกลุ่ม

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจำแนกและตีความข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มตามประเด็นหลัก เช่น การพึ่งพาตนเอง ความสุขภายใน และการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจของผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์ถูกใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์เชิงพฤติกรรมและเชิงจิตวิญญาณของผู้สูงอายุอย่างเป็นองค์รวม

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 ผลการวิจัยพบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง โดยมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยม รายได้ของพวกเขาส่งผลกระทบต่อการพึ่งพาตนเอง โดยกลุ่มที่มีรายได้ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน อาศัยหลักคือไม่ได้ประกอบอาชีพและข้าราชการบำนาญ จากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการพึ่งพาตนเองในชีวิตประจำวันและมีคุณค่าต่อความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ซึ่งส่งผลต่อความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตน

วัตถุประสงค์ที่ 2 ผลการวิจัยพบว่าการพัฒนากิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” ได้ออกแบบโปรแกรมที่มีโครงสร้างอย่างเป็นระบบในระยะเวลา 8 สัปดาห์ รวม 13 กิจกรรม ซึ่งประกอบด้วย การฝึกสติพื้นฐาน 4, การเดินสติ, การฝึกอานาปานสติ, การบันทึกความรู้สึก, การแบ่งปันประสบการณ์ในกลุ่มย่อย และการประยุกต์ใช้หลักธรรมในชีวิตจริง กิจกรรมเชิงนวัตกรรม เช่น Body Scan, DOSE และ Smile รวมถึงการคัดเลือกพระสูตรและชาดกเพื่อการเยียวยาจิตใจ ได้ช่วยสร้างการเรียนรู้ทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้กับผู้สูงอายุ

วัตถุประสงค์ที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ผลการดำเนินกิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” เพื่อยกระดับการพึ่งพาตนเอง ผลการประเมินก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ โดยผู้สูงอายุมีการพัฒนาด้าน การพึ่งพาตนเอง ทั้งในมิติความคิดความเข้าใจ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การมีส่วนร่วมในชุมชน การเข้าถึงสังคม และความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน

นอกจากนี้ ยังพบว่าระดับ ความสุข ของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นทั้งในมิติความสุขจากภายใน ความสุขจากครอบครัว และความสุขจากสังคม

ตารางที่ 1 สรุปผลการวิจัยเชิงเปรียบเทียบก่อน–หลังการเข้าร่วมกิจกรรม

มิติการประเมิน	ค่าเฉลี่ยก่อน	ค่าเฉลี่ยหลัง	การเปลี่ยนแปลง
การพึ่งพาตนเอง			
ความคิดความเข้าใจ	1.66	2.24	+0.58
ครอบครัว	1.56	2.07	+0.51
ชุมชน	1.46	1.82	+0.36
สังคมและนันทนาการ	1.52	1.94	+0.42
กิจวัตรประจำวันพื้นฐาน	2.55	2.77	+0.22
ความสุข			
ความสุขจากภายใน	1.46	2.30	+0.84
ความสุขจากครอบครัว	1.68	2.18	+0.50
ความสุขจากสังคม	1.66	2.13	+0.47

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยในทุกมิติสูงขึ้น แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของกิจกรรมในการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองและความสุขของผู้สูงอายุ

อภิปรายผลการวิจัย

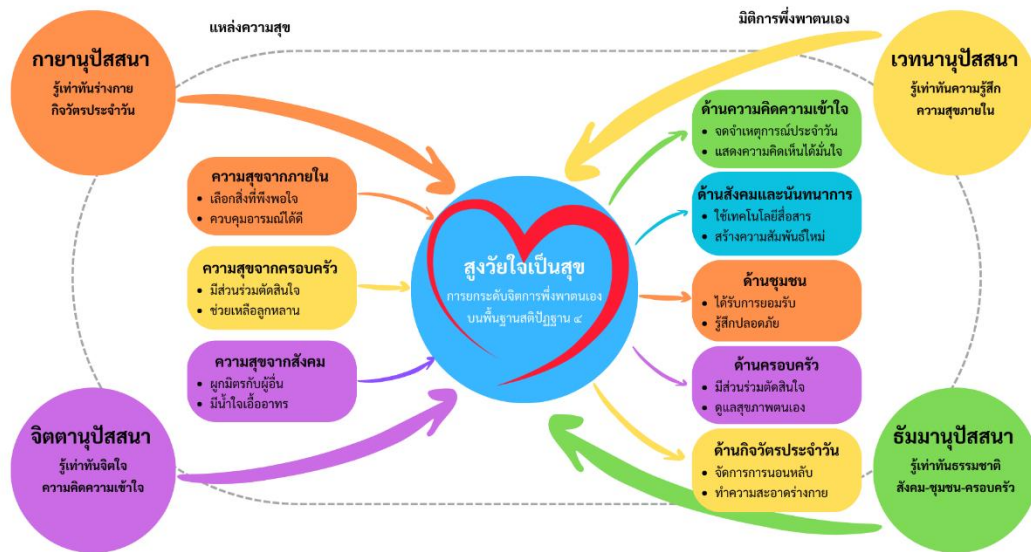
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ผลการศึกษาบริบทของผู้สูงอายุในตำบลลาดหญ้า สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะทั่วไปของสังคมไทยที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยพบว่าผู้สูงอายุเพศหญิงมีจำนวนมากกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลสถิติประชากรของประเทศไทยที่แสดงให้เห็นว่าผู้หญิงมีอายุขัยเฉลี่ยมากกว่าผู้ชาย ระดับการศึกษาที่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมและมัธยมศึกษา สะท้อนถึงสภาพสังคมในอดีตที่โอกาสทางการศึกษายังมีข้อจำกัด (National Statistical Office, 2023) รายได้ที่ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือนของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ ชี้ให้เห็นถึงความเปราะบางทางเศรษฐกิจของกลุ่มนี้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Phichit (2022) ที่พบว่า ผู้สูงอายุในชนบทมักประสบปัญหาความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ทำให้การพึ่งพาตนเองในด้านต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น การที่ผู้สูงอายุมีประสบการณ์และให้คุณค่ากับการพึ่งพาตนเอง สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura (1997) เกี่ยวกับ Self-efficacy ที่เชื่อว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและความสำเร็จในชีวิต การที่ผู้สูงอายุมี

ความภาคภูมิใจและความมั่นใจในตนเอง จึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการพึ่งพาตนเอง

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า กิจกรรม "สูงวัยใจเป็นสุข" ที่พัฒนาขึ้นมีจุดเด่นในการบูรณาการหลักพุทธธรรมกับเทคนิคการพัฒนาจิตใจสมัยใหม่ การใช้สถิติฐาน 4 เป็นหลักการหลักในการฝึกสติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Kabat-Zinn (2003) ที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติมีผลบวกต่อสุขภาพจิตและการจัดการความเครียด กิจกรรมเชิงนวัตกรรม เช่น Body Scan ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุเรียนรู้การตระหนักรู้ในร่างกาย เทคนิค DOSE (Dopamine, Oxytocin, Serotonin, Endorphins) ที่ช่วยกระตุ้นฮอร์โมนแห่งความสุข และเทคนิค Smile ที่ใช้การยิ้มเป็นเครื่องมือในการปรับสภาวะจิตใจ เป็นการประยุกต์องค์ความรู้จากประสาทวิทยาและจิตวิทยามาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ การคัดเลือกพระสูตรและชาดกเพื่อการเยียวยาจิตใจ เป็นการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านและวัฒนธรรมไทยในการพัฒนาจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Kamon (2021) ที่เสนอให้ใช้ศาสตร์พื้นบ้านไทยในการส่งเสริมสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดความเข้าใจและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า ผลการประเมินที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในทุกมิติ สะท้อนถึงประสิทธิผลของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น การที่ความสุขจากภายในมีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด (+0.84) แสดงให้เห็นว่า การฝึกสติและการพัฒนาจิตใจมีผลโดยตรงต่อความรู้สึกภายในของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Goyal et al. (2014) ที่พบว่า การฝึกสติมีผลบวกต่อความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า การที่ความคิดความเข้าใจในการพึ่งพาตนเองมีการปรับปรุงสูง (+0.58) แสดงให้เห็นว่า การให้ความรู้และการฝึกปฏิบัติช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพึ่งพาตนเอง ตามแนวคิดของ Deci & Ryan (2000) เกี่ยวกับทฤษฎี Self-Determination Theory การเปลี่ยนแปลงที่น้อยที่สุดในกิจวัตรประจำวันพื้นฐาน (+0.22) อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในการศึกษานี้ยังมีความสามารถในการดำเนินกิจวัตรประจำวันอยู่ในระดับดี จึงมีพื้นที่ในการปรับปรุงน้อยกว่ามิติอื่น ๆ

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย



จากข้อมูลข้างต้นคณะผู้วิจัยสำรวจความเชื่อมโยงระหว่างการพึ่งพาตนเองในด้านต่าง ๆ กับการสร้างความสุขในชีวิตของผู้สูงอายุ โดยอาศัยองค์ความรู้ที่พัฒนาขึ้นจากข้อมูลที่ได้รับรวบรวมมา ซึ่งสามารถแสดงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลได้อย่างชัดเจน ดังนี้

1. จุดเริ่มต้น การพึ่งพาตนเองด้านความคิดความเข้าใจ

- การพึ่งพาตนเองด้านความคิดและความเข้าใจเป็นรากฐานสำคัญที่สุด โดยข้อมูลแสดงให้เห็นว่ามีค่าเฉลี่ยสูงและเป็นตัวกำหนดความสามารถอื่นๆ เช่น การจดจำ การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา
- มีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสามารถในการจัดการกิจวัตรประจำวัน การมีส่วนร่วมในสังคมและครอบครัว เนื่องจากความคิดความเข้าใจที่ดีทำให้สามารถจัดการสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. กลุ่มปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อ "ความสุข"

- การพึ่งพาตนเองด้านความคิดความเข้าใจและกิจวัตรประจำวันนำไปสู่ "ความสุขจากภายใน" เพราะเมื่อผู้สูงอายุสามารถพึ่งพาตนเองได้ (คิดเองได้ ทำกิจวัตรได้) จะเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง เข้าใจสังขารชีวิต และควบคุมอารมณ์ได้ดี
- การพึ่งพาตนเองด้านสังคม ชุมชน และครอบครัวนำไปสู่ "ความสุขจากสังคมและครอบครัว" การมีส่วนร่วมในชุมชนและการมีสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้างทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่า ได้รับการยอมรับและได้รับความรัก ซึ่งเป็นรากฐานของความสุขในมิติเหล่านี้

3. ผลลัพธ์ สูงวัยใจเป็นสุข การยกระดับจิตการพึ่งพาตนเองของผู้สูงอายุ

- เมื่อมีทั้งความสุขจากภายใน ความสุขจากครอบครัว และความสุขจากสังคม ก็จะหลอมรวมเป็น "ความสุขในชีวิต" ที่สมบูรณ์แบบ

- แบบจำลองนี้แสดงให้เห็นว่า การพึ่งพาตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ใช่แค่เรื่องของความสามารถทางกายภาพหรือสติปัญญาเท่านั้น แต่เป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืนในชีวิตของผู้สูงอายุ

โดยสรุป การพึ่งพาตนเองในทุกมิติ โดยเฉพาะด้านความคิดความเข้าใจ ถือเป็นหัวใจสำคัญที่นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีและความสุขที่แท้จริงของผู้สูงอายุนอกจากนี้ การส่งเสริมการพึ่งพาตนเองในผู้สูงอายุยังสามารถทำได้ผ่านการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการฝึกฝนความคิด การมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคมที่มีความสนใจร่วมกัน และการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน การสร้างความเข้าใจและความตระหนักในความสำคัญของการพึ่งพาตนเองจะช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ และสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

ความพยายามในการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองนี้ยังเป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สูงอายุในการเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงบั้นปลายของชีวิต ด้วยการมีความคิดความเข้าใจที่ดี และการสนับสนุนจากสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสุขภาพดีและมีความสุข ทั้งนี้ การเข้าใจและเห็นคุณค่าของการพึ่งพาตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่าในทุกวันความพยายามในการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองนี้ยังเป็นการสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้สูงอายุในการเผชิญหน้ากับความท้าทายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในช่วงบั้นปลายของชีวิต ด้วยการมีความคิดความเข้าใจที่ดีและการสนับสนุนจากสังคมและครอบครัว ผู้สูงอายุจะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างสุขภาพดีและมีความสุข ทั้งนี้ การเข้าใจและเห็นคุณค่าของการพึ่งพาตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การมีชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่าในทุกวัน

สรุป

การวิจัยในหัวข้อ “สูงวัยใจเป็นสุข: กระบวนการยกระดับจิตการพึ่งตนเองของผู้สูงอายุในตำบลลาดหญ้า จังหวัดกาญจนบุรี” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา บริบทและปัจจัยพื้นฐานของผู้สูงอายุ พัฒนากิจกรรมเชิงบูรณาการเพื่อเสริมสร้างศักยภาพทางจิตใจ และประเมินประสิทธิผลของการดำเนินกิจกรรม ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีข้อจำกัดด้านเศรษฐกิจและการศึกษาแต่ยังคงให้คุณค่ากับการพึ่งพาตนเองและมีความภาคภูมิใจในศักยภาพของตนเอง

กิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” ที่ออกแบบขึ้นโดยการผสมผสานหลักพุทธธรรมกับวิธีการทางจิตวิทยาสมัยใหม่ สามารถส่งเสริมการพึ่งพาตนเองและเพิ่มระดับความสุขของผู้สูงอายุได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความสุขจากภายในที่มีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกมากที่สุด งานวิจัยนี้จึงยืนยันถึงความสำคัญของการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทวัฒนธรรมไทย เพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและสุขภาวะทางจิตใจของผู้สูงอายุ

โดยสรุปกิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” เป็นแนวทางที่มีประสิทธิผลและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับครอบครัว ชุมชน และนโยบายสาธารณะ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการเตรียมความพร้อมของสังคมไทยในการก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพและยั่งยืน ความสำเร็จของโปรแกรมนี้นี้แสดงให้เห็นถึงพลังของการผสมผสานวิธีการดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิมกับนวัตกรรมทางจิตวิทยาสมัยใหม่ โดยเน้นการสร้างเสริมแรงจูงใจภายในและการพัฒนาตนเองที่ยั่งยืน นอกจากนี้ การวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชนในการสนับสนุนผู้สูงอายุให้สามารถพึ่งพาตนเองและมีความสุขได้อย่างแท้จริง

การเตรียมความพร้อมของสังคมไทยในการเข้าสู่สังคมสูงวัยไม่ใช่เพียงแค่การปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานทางกายภาพ แต่ยังรวมถึงการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า การสนับสนุนจากภาคส่วนต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนจะช่วยเสริมสร้างโปรแกรมและกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

กิจกรรม “สูงวัยใจเป็นสุข” จึงไม่เพียงเป็นเครื่องมือที่ช่วยผู้สูงอายุในด้านสุขภาวะจิตใจแต่ยังเป็นการสร้างสรรค์สังคมที่มีความเข้าใจและการยอมรับถึงความสำคัญของผู้สูงอายุในฐานะบุคคลที่ยังมีคุณค่าและศักยภาพในการพัฒนาชุมชนและสังคมไทยโดยรวม

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1) สำหรับผู้กำหนดนโยบายและองค์กรท้องถิ่น ควรนำโปรแกรม “สูงวัยใจเป็นสุข” ไปปรับใช้ในศูนย์พัฒนา/ศูนย์บริการผู้สูงอายุ และบรรจุเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมด้านสุขภาพจิตผู้สูงอายุในระดับตำบลและอำเภอ

2) สำหรับบุคลากรทางสาธารณสุข เช่น รพ.สต. ควรใช้คู่มือกิจกรรมที่ได้พัฒนาไว้เป็นแนวทางการฝึกอบรมและดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง พร้อมทั้งติดตามผลอย่างเป็นระบบ

3) สำหรับครอบครัวและชุมชน ควรส่งเสริมบทบาทของลูกหลานและอาสาสมัครชุมชนในการสนับสนุนและติดตามการฝึกสติของผู้สูงอายุ เพื่อสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกันและเพิ่มความยั่งยืน

4) สำหรับผู้ปฏิบัติจริง สามารถปรับเนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายระดับการศึกษา และวัฒนธรรมของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรออกแบบการวิจัยในลักษณะการทดลองเชิงกลุ่มควบคุม เพื่อสร้างหลักฐานที่มีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

2) ควรขยายขนาดกลุ่มตัวอย่างและพื้นที่ศึกษา เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์ในหลากหลายบริบททั้งในเมืองและชนบท

3) ควรติดตามผลในระยะยาว 6–12 เดือน เพื่อตรวจสอบความคงทนของผลการพัฒนาและพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

4) ควรใช้เครื่องมือวัดที่หลากหลาย ทั้งเชิงปริมาณ เช่น แบบสอบถามมาตรฐาน และเชิงชีวภาพ เช่น HRV หรือ cortisol เพื่อเพิ่มความแม่นยำในการประเมินผล

5) ควรศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับตัวแปรแทรกซ้อน เช่น การสนับสนุนทางสังคม ภาวะสุขภาพเรื้อรัง และฐานะทางเศรษฐกิจ ซึ่งอาจส่งผลต่อประสิทธิผลของโปรแกรม

References

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Bodhi, B. (2011). *The noble eightfold path: Way to the end of suffering*. Buddhist Publication Society.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

Department of Older Persons. (2023). *20-year strategic plan for elderly affairs (2018–2037)*. Ministry of Social Development and Human Security.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland–Seymour, A., Sharma, R. & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368.
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>

Gunaratana, B. H. (2015). *Mindfulness in plain English*. Wisdom Publications.

- Kabat–Zinn, J. (2003). Mindfulness–based stress reduction and health benefits. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 563–570. <https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>
- Kabat–Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kamon, P. (2021). *The application of Thai traditional knowledge in promoting mental health among the elderly* [Master’s thesis, Graduate School, Chiang Mai University].
- Lawton, D. (1983). *Curriculum studies and educational planning*. Routledge.
- National Committee on the Elderly. (2023). *National elderly strategic plan (B.E. 2566–2580)*. Ministry of Social Development and Human Security.
- National Statistical Office. (2023). *Population statistics of Thailand* (pp. 45–62). National Statistical Office.
- National Statistical Office. (2024). *The elderly population statistics of Thailand 2024*. Ministry of Digital Economy and Society.
- Phichit, R. (2022). *A study of economic security problems of the elderly in rural areas* [Master’s thesis, Graduate School, Thammasat University].
- Phra Dhammapitaka (P. A. Payutto). (2016). *Buddhadhamma* (19th ed.). Mahamakut Buddhist University Press.
- Pilasombat, P., & Chongcharoen, D. (2022). Research skills of teacher–researchers for instructional development. *Journal of Innovation and Management*, 7(1), 166–178.
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha taught*. Grove Press.
- Sriratana, P. (2020). Buddhist psychology and mindfulness training for aging well–being. *Journal of Buddhist Studies*, 12(2), 102–119.
- Srisawat, P. (2021). Mindfulness practice and happiness among Thai elderly: A psychological perspective. *Journal of Buddhist Psychology*, 8(2), 45–58.
- Thanadorn, T. & Preeprem, K. (2022). Integrating Buddhist psychology in mindfulness–based programs for elderly self–development in Kanchanaburi Province. *Journal of Educational Innovation*, 9(1), 85–97.
- Wankong, A. (2022). Perceptions and attitudes of English major students toward cooperative learning (STAD) at Mahamakut Buddhist University. *MBU Education Journal*, 10(1), 156–172.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. WHO Press.
- World Health Organization. (2023). *World report on ageing and health 2023*. WHO Press.